

# Recomendaciones para mantener una buena calidad de voz

- ◆ Hablar solamente lo necesario.
- ◆ Reducir volumen de voz.
- ◆ No hablar con ruido de trasfondo.
- ◆ No fumar.
- ◆ Disminuir el tiempo expuesto a ambientes secos, con polvo y humo.
- ◆ Disminuir el aclarar la garganta y/o toser.
- ◆ Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína.
- ◆ Tomar agua.
- ◆ Hablar con menos frecuencia cuando se está enfermo/a.



Para más información comuníquese con  
nosotros:

OPPHLA  
[www.opphla.org](http://www.opphla.org)  
e-mail: [info@opphla.org](mailto:info@opphla.org)

Preparado por:  
Ailenid Alfonso, MS CCC-SLP

Revisado y Actualizado por:  
Carlos Javier Hernández, MS, SLP; 2013



Organización  
Puertorriqueña de  
Profesionales del  
Habla-Lenguaje y  
Audiólogos

**Voz**

OPPHLA  
[www.opphla.org](http://www.opphla.org)  
E-mail: [info@opphla.org](mailto:info@opphla.org)  
Tel.éfono: (787) 268-0273

## Problemas de voz

### Síntomas:

1. Ronquera
2. Fatiga vocal
3. Voz jadeante
4. Disminución en la variación de tonos (ej. cantantes).
5. Afonía: ausencia de voz
6. Cambios repentinos en el tono de voz
7. Esfuerzo para producir voz
8. Voz temblorosa
9. Dolor en la garganta u otras sensaciones físicas.

## Causas de los problemas de voz:

1. Abuso vocal
2. Efecto de medicamentos
3. Daño al sistema nervioso (ej. Parkinson, Esclerosis Múltiple)
4. Patologías laríngeas (ej. granulomas, papiloma, úlceras, callos en las cuerdas vocales)
5. Traumas en el área de la garganta.
6. Carcinoma.
7. Edad (voz geriátrica).

## Usos erróneos y abusos de voz

1. Hablar excesivamente
  2. Utilizar tonos de voz de forma inapropiada.
  3. Hablar alto de forma excesiva y prolongada
  4. Toser o aclarar la garganta de forma excesiva.
  5. Gritar y hacer ruidos.
-