

## Errores comunes

- No hidratarse durante la sesión de habla.
- No realizar una buena higiene vocal.
- Usar un tono monótono sin modular.
- Abusar del café y tabaco.
- Excesivo consumo de alcohol y bebidas carbonatadas.
- Hablar seguido durante toda la jornada de trabajo; alternar el habla con espacios sin hablar.
- No usar amplificadores de voz en espacios abiertos o muy grandes.
- No descansar de hablar una vez acaba la sesión. El silencio es bueno para la voz.
- Carraspear de forma repetida e intensa para aclarar la garganta.
- Toser de forma brusca, se ha de intentar suavizar la tos respirando profundamente.
- No controlar la temperatura y humedad del aula. Es importante una humedad por encima del 50%.
- No mantener un estado físico adecuado.
- Gritar.

## Prevención Trastornos de la voz



Está en tus manos mejorar tu salud  
y bienestar

