

Estil de vida saludable per a la veu

1



Introducció

2



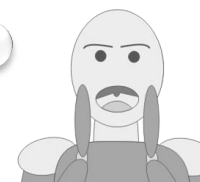
Alimentació i hàbits

3



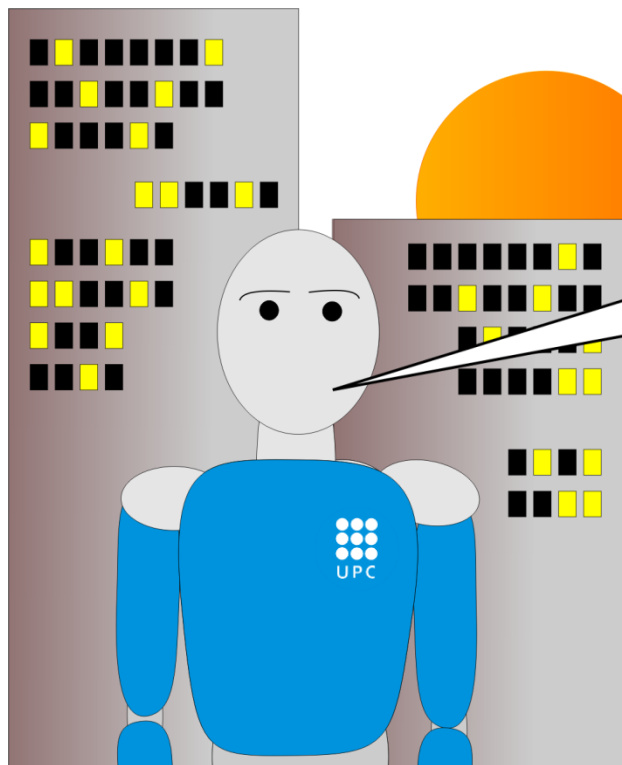
Estil de vida i entorn

4



Abús de la veu

Un **estil de vida saludable** contribueix a la millora de la funció vocal



Hem d'entendre la veu com una eina que ha de ser cuidada durant les **24 h** del dia. Un **estil de vida saludable** contribueix a la millora de la funció vocal i ens ajuda a ser menys vulnerables a les alteracions relacionades amb la veu

Professionalitza la teva veu!

Segueix les següents

recomanacions
generals

per tal de contribuir a disposar d'una veu eficient i sana

- Alimentació i hàbits tòxics
- Estil de vida i entorn
- Abús de la veu

Estil de vida saludable per a la veu

1



Introducció

2



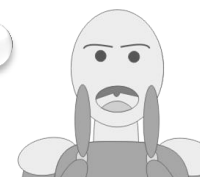
Alimentació i hàbits

3



Estil de vida i entorn

4



Abús de la veu

En part ... parlem com mengem

ALIMENTACIÓ I HÀBITS TÒXICS

✗ Prendre **caramels, xicles** mentolats o productes de farmàcia, de forma continuada, pot produir un **efecte rebot** d'irritació i sequedat.

✗ El **café** afavoreix el **reflux** gastroesofàgic.

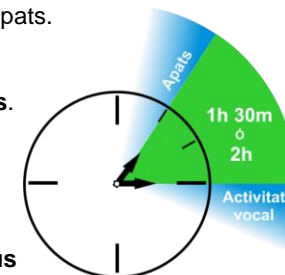
Les **begudes alcohòliques** ✗ congestionen la mucosa laringia i contribueixen a la disminució del rendiment vocal.

✗ **Evita els condiments irritants** de la mucosa (pebre, mostassa...).

✗ El fum del **tabac** és un **irritant** directe de la mucosa laringia i respiratòria, i també facilita el **reflux** gastroesofàgic.

Durant els àpats, procura:

- **Mastegar lentament** i ingerir pausadament.
- **Beure moderadament** i en finalitzar els àpats.
- **Evitar parlar** mentre es mastega.
- **Evitar beure begudes gasoses.**
- **Evitar aliments molt calents o molt freds.**



✓ Procura beure **aigua** sovint i especialment durant l'activitat vocal.

✓ Procura fer ús de **condiments suaus** (alfàbrega, canyella, llorer, romaní...).

✓ Procura ingerir aliments lleugerament **hipograsos** per evitar el reflux gastroesofàgic, i aliments **hiposòdics** (amb poca sal) per evitar la retenció de líquids.

Estil de vida saludable per a la veu

1



Introducció

2



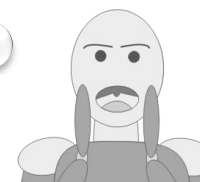
Alimentació

3



Estil de vida i entorn

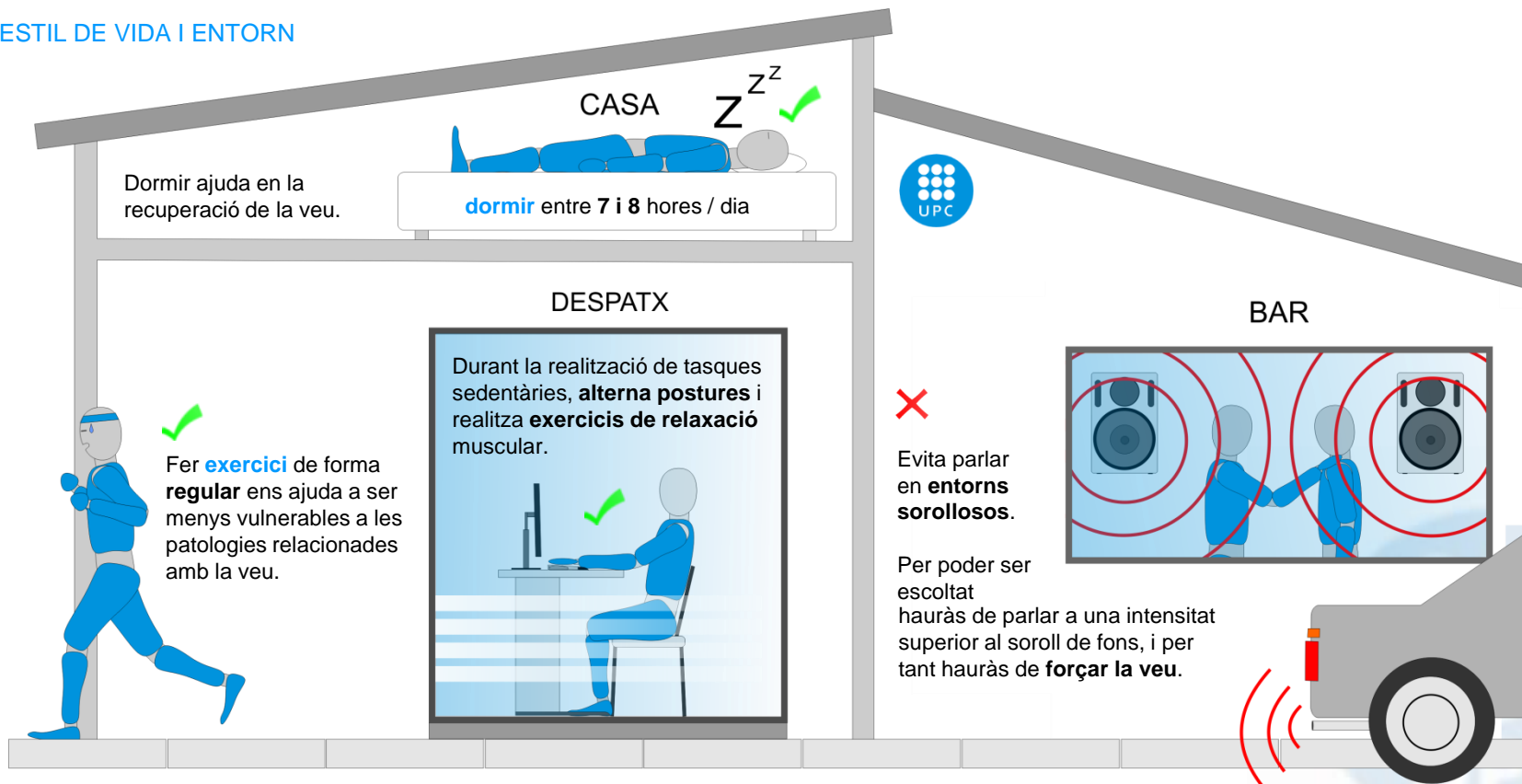
4



Abús de la veu

El nostre **estil de vida** pot influir en el nostre rendiment vocal. Segueix les següents **recomanacions**

ESTIL DE VIDA I ENTORN



Estil de vida saludable per a la veu

1



Introducció

2



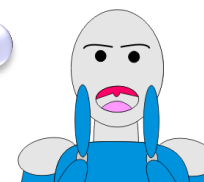
Alimentació

3



Estil de vida i entorn

4



Abús de la veu

Per tal d'evitar **abusar de la veu**, segueix les següents **recomanacions**

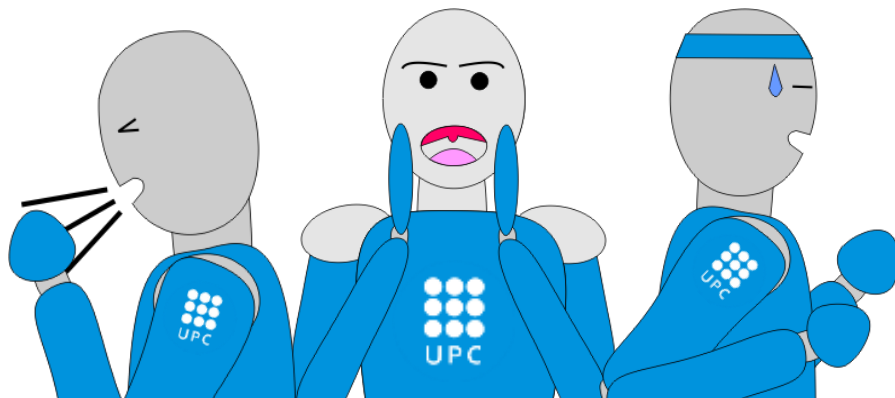
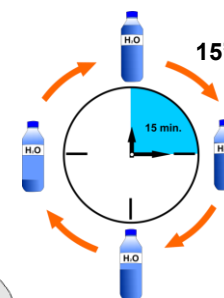
ABÚS DE LA VEU

✗ Evita **escuar o tossir** de forma habitual

✗ Evita **cridar** de forma habitual

✗ Evita **parlar** durant la realització d'exercici físic esgotador

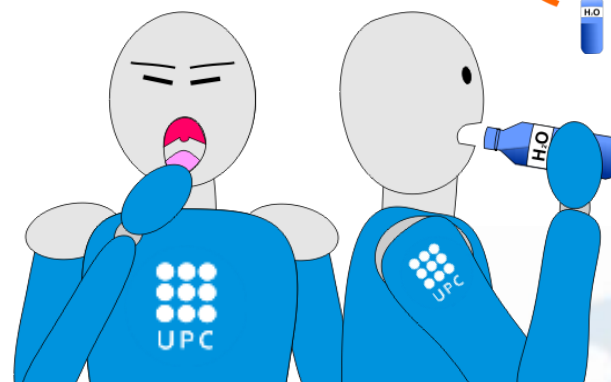
✓ Quan tinguis ganes d'escuar o tossir, procura **badallar i beure aigua** de forma regular



Escuar o tossir de forma habitual força les cordes vocals i les pot fer malbé

Quan **cridem** es produeix un cop de glotis que provoca un fregament bruscat de les cordes vocals

Durant la realització d'**exercici físic** la respiració es veu alterada i dificulta el seu control



Badallar ajuda a relaxar la gola

Procura beure aigua a petits glops, empassant-la a **poc a poc** per poder hidratar l'aparell fonatori. Si bevem ràpid, l'aigua passa directament a l'estómac