

# CUIDADOS DE LA VOZ PARA CANTANTES

- 1** Beber abundante agua antes, durante y después de usar la voz. No beber gaseosas ni alcohol
- 2** Procurar no usar la voz durante procesos congestivos (laringitis, etc., y durante el período pre menstrual)
- 3** Evitar los ensayos prolongados y el uso de la voz en ambientes ruidosos
- 4** Favorecer el descanso de por lo menos 8 horas
- 5** Comer frugalmente antes de una función o ensayo. Esperar para acostarse por lo menos una hora y media después de comer
- 6** Evitar comer lácteos y chocolates en las horas previas al canto y, en general, las bebidas cola, el café y el mate porque son irritantes y deshidratan el tejido de las cuerdas vocales
- 7** No fumar y ni permanecer en salas con humo. Los ambientes muy secos (por aire acondicionado o calefacción) también son perjudiciales
- 8** El uso de la voz requiere de un calentamiento vocal específico previo y de un enfriamiento vocal posterior
- 9** Realizar entrenamiento vocal sistemático, con asesoramiento fonaudiológico especializado
- 10** Efectuar controles anuales con un médico laringólogo y/o cuando se produzcan cambios o alteraciones que no mejoren en pocos días