

LA VOZ



En tu trabajo y tu vida cotidiana podés cuidar tu voz para evitar sobreesfuerzos.

SÍNTOMAS DE ALERTA



Cambios en la voz



Pérdida total de la voz



Levantarse disfónico/a.



Sensación de picazón, ardor, acidez o sabor agrio en la boca, reflujo.



Obstrucción nasal, respirar con la boca abierta.

Ante cualquiera de estos síntomas, no te automediques y **consultá inmediatamente al personal médico.**

PREVENCIÓN

TE RECOMENDAMOS	EVITÁ
<ul style="list-style-type: none"> ● Mantenerte hidratado/a con agua durante todo el día. ● Dormir 7 u 8 horas para favorecer el reposo vocal. ● Hacer ejercicios de respiración y relajación. ● Respirar antes de hablar y entre frases. ● Tener una alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fumar. ● Consumir en exceso mate, té o café. ● Las bebidas excesivamente frías o calientes. ● Ambientes secos. ● Cambios abruptos de temperatura. ● Esfuerzos sostenidos de la voz si presentas resfrío y/o congestión.

+ info en
PROVINCIAART.COM.AR