

# Recomendaciones

## Higiene vocal

1. Evite sobreuso o esfuerzo vocal.
2. Tome agua regularmente.
3. Evite uso de enjuagues bucales o gargarismos que contengan alcohol o iodo.
4. Evite el cigarrillo y el alcohol.
5. Evite consumo de bebidas oscuras en exceso como té, chocolate, café, y bebidas colas.
6. Si por alguna razón debe dirigirse a un gran número de personas en auditorios o recintos grandes use algún medio de amplificación de la voz (micrófono).
7. Comprométase en las terapias de rehabilitación vocal pues nos permite mejorar la técnica y evitar incurrir en errores que agreden la garganta y la laringe teniendo un efecto negativo sobre la voz.