Dr. Castro Gutiérrez de Agüera
OTORRINOLARINGÓLOGO
www.otorrinosevilla.com

RECOMENDACIONES PARA LA RONQUERA EN ADULTOS

Una ronquera persistente puede indicar la existencia de problemas banales como la existencia nódulos, pólipos o un mal uso de la voz. No obstante también puede ser el primer indicador de la existencia de un cáncer de laringe. El diagnóstico precoz es clave para la incrementar la supervivencia en esta enfermedad.

Consejos generales sobre la voz

1. No hable por encima del ruido ambiente (perderá siempre).

2. Manténgase bien hidratado (beba dos litros de agua diarios).

3. Evite las bebidas de alta graduación y el humo del tabaco (propio y ajeno).

4. Evite las cenas copiosas o muy especiadas, en especial si es tarde y se acuesta enseguida.

5. Reduzca el uso de la voz cuando tenga gripe, esté acatarrado o no esté bien de la voz.

6. No use la voz hablada fuera de su tono habitual, o demasiado atropelladamente.

7. No hable haciendo ejercicios violentos o levantando pesos.

8. Hable articulando correctamente (abriendo la boca).

9. Reconozca y evite la sensación de esfuerzo vocal: tensión en el cuello o falta de aire.

10. No use ropas o adornos que compriman su cuerpo excesivamente.

11. Permanezca el menor tiempo posible en lugares con polución atmosférica, humo o poca ventilación.

12. Reduzca las largas conversaciones telefónicas.

13. Disminuya su permanencia en lugares con aire acondicionado.

14. Haga reposo vocal después de un uso intenso de la voz.

15. La voz se resiente mucho de la falta de sueño. Duerma al menos 8 horas, máxime si utiliza la voz de forma profesional.

16. No se automedique, acuda a su otorrinolaringólogo.