

Cuidados básicos de la salud vocal

Cantar es una actividad física que requiere cuidado para mantener tu cuerpo y cuerdas vocales en óptimas condiciones.

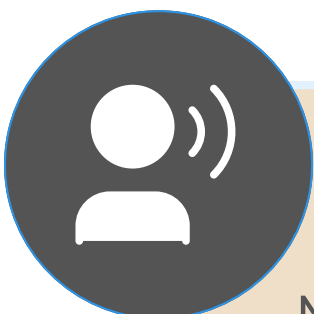
Aquí te dejo algunos consejos esenciales:

Cristal M. Román



Beber agua

Recuerda tomar agua antes, durante y después de usar la voz para mantener tus cuerdas vocales hidratadas.



Intentar hablar suave, sin forzar la voz

Mantén un volumen moderado al hablar o cantar. Evita gritar u otras acciones que puedan lastimar tu voz.



Descansar adecuadamente

Dormir lo suficiente te provee mayor energía, mejor concentración, memoria más nítida y un estado de ánimo positivo.



No fumar

Evita realizar acciones como esta, ya que podrían causar daños graves en las cuerdas vocales, pulmones y otras partes del cuerpo esenciales para cantar.



Alimentarse saludablemente

Evita la cafeína, alcohol, comida chatarra, alimentos picantes o irritantes, entre otros.