

5 CONSEJOS PARA CUIDAR LA LARINGE



Evite fumar o inhalar humo de segunda mano. El humo del tabaco es una de las principales causas de irritación de la laringe. Evitar fumar o inhalar humo de segunda mano puede ayudar a prevenir la inflamación y el daño en la laringe.



Beba suficiente agua. Mantenerse hidratado puede ayudar a prevenir la irritación y la inflamación de la laringe. Beber suficiente agua también puede ayudar a mantener las cuerdas vocales hidratadas y a mejorar la producción de sonido.



Evite el contacto con sustancias irritantes. La inhalación de sustancias irritantes, como el humo del tabaco o los productos químicos, puede irritar la laringe y causar inflamación. Evitar el contacto con estas sustancias puede ayudar a proteger la laringe.



No grite ni hable en voz alta por largos períodos de tiempo. El uso excesivo de la voz puede causar irritación y daño en las cuerdas vocales y en la laringe. Trate de no gritar ni hablar en voz alta por largos períodos de tiempo y descanse su voz cuando sea necesario.



Realice ejercicios de respiración y de fortalecimiento de la laringe. Realizar ejercicios de respiración y de fortalecimiento de la laringe puede ayudar a mejorar la salud de la laringe y a prevenir problemas de salud. Puede consultar a un profesional