



CENTRO DE FONIATRÍA Y AUDIOLÓGIA WORLD VOICE DAY



DIA MUNDIAL DE LA VOZ MEXICO 2026

CUIDANDO NUESTRA VOCES

NO FALTES A LAS CELEBRACIONES

¿Sabías que **tu voz** es fundamental en tu vida diaria, en tu imagen, en tu comunicación y se debe valorar, explorar, cuidar y educar.

La voz comunica tus sentimientos, pensamientos y expresiones artísticas.

La voz se puede perder. Evítalo. Tu voz importa, Enfócate en tu voz. Escucha

lo que te dice tu voz: Estoy brillante, flexible, potente, matizada y emotiva o puede decirte tengo dolor, me canso, tiemblo, no puedo emitir tonos agudos, me falta flexibilidad, estoy rasposa, no tengo brillo, no deseo comunicar nada, me duele hablar y solo deseo descansar.

Medidas higiénicas para conservar tu voz

1.- Tomar mucha agua. **HIDRATACION ES FUNDAMENTAL. 8 A 10 VASOS.**

Nebulizar ayuda a la hidratación de las cuerdas vocales.

2.- No abusar de volumen fuerte o de tonos agudos o muy graves.

3.- No hablar en un ambiente ruidoso, no tener pláticas muy largas, evitar discusiones, no hablar largo tiempo por teléfono. **NO CARRASPEO.**

4.- Salud de vías respiratorias. **CUIDAR AMBIENTE . TRATA TUS ALERGIAS.**

5.- Salud del aparato digestivo. **NO CENAR Y ACOSTARSE, CENA LIGERA.**

6.- No fumar o estar con fumadores. **DAÑO SEVERO A FUMADORES PASIVOS.**

7.- Alimentación equilibrada. **NO DEJAR MAS DE 6 HORAS SIN ALIMENTO.**

8.- Sueño reparador. **6 A 8 HORAS DIARIAS.CICLO FIJO.**

9.- Practica deporte aeróbico. **CAMINATA, NATACION, CORRER.**

10- Manejo de **técnicas de voz.** NO HABLAR FUERTE CON LOS NIÑOS O

GRITAR. EVITAR IMITACION DE SONIDOS GUTURALES O VOCES RONCAS

Profesionales de la voz: maestros, líderes, conferencistas, vendedores, etc. (toda

aquella persona que necesite su voz como instrumento de trabajo). **Voz artística**

hablada (actuación, locución, doblaje). **Voz cantada:** canto de cualquier género.

PLAN INTEGRAL DE LA SALUD DE LA VOZ Y LA COMUNICACION

Plan educativo para población en general, grupos de alto riesgo y comunidad

medica.: www.centrodefoniatria.com www.world-voice-day.org

eugeniachavez@hotmail.com



centrodefoniatria, drarosaeugeniachavez, worldvoicedaymexico, diamundialdelavozmexico



@dradelavoz @eugeniachavez Teléfono: 5556632073 Minerva 104-501 Col. Florida, Cd. México

Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.

Directora y Fundadora del Centro de Foniatría y Audiología en Ciudad de México..

Presidente del Collegium Medicorum Theatri. 2019-2022 2022-2026.Coordinadora

Nacional Día Mundial de la Voz desde 2000 y de la Unión de Foniatras Europeos.,