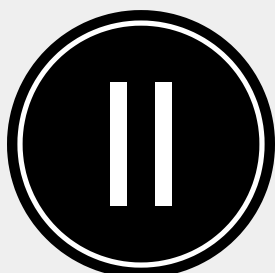


10 claves científicas para prevenir la fatiga vocal

Hidratación constante

Interna y externa. El agua mantiene los pliegues vocales flexibles; la humedad ambiental reduce la fricción al fonar.



1

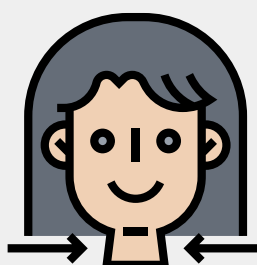
Pausas activas

Micro descansos de 1-2 minutos cada 20-30 minutos reducen la carga muscular y respiratoria.

2

Movilidad cervical

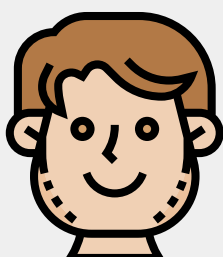
Estiramientos y movilidad liberan tensión en cuello y hombros, evitando ajustes extrínsecos que sobrecargan el sistema fonatorio.



3

Mandíbula y lengua libres

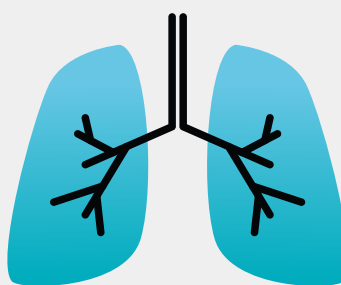
Evita la compensación muscular excesiva y mejora la eficiencia resonancial.



4

Respiración funcional

Optimiza la presión subglótica y reduce el esfuerzo vocal.



5



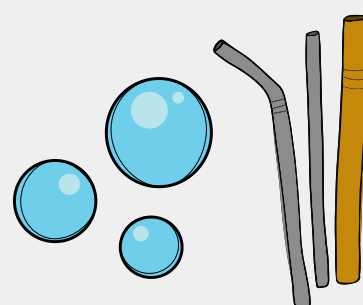
Vocalizaciones progresivas

Calientan la coordinación fuente-filtro y preparan la musculatura para demandas más altas.

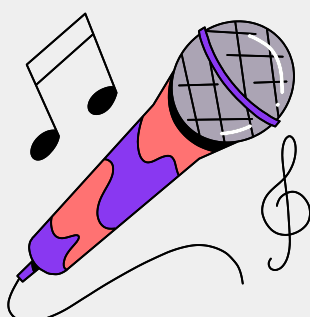
6

SOVT (semiocluídos)

Mejoran la retroalimentación acústica y reducen el impacto de los pliegues vocales.



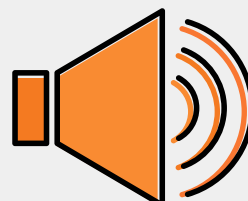
7



Punto de facilidad vocal

Usar el rango y la intensidad más eficientes antes de acceder a demandas extremas.

8

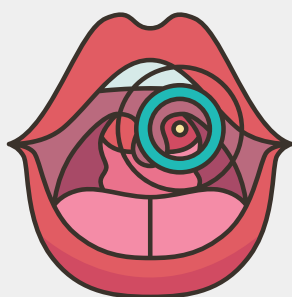


Control del ambiente sonoro

No competir con el ruido externo, protege la intensidad y presión subglótica.



9



Auto-observación sensorial

Reconocer señales tempranas (sequedad, aspereza, esfuerzo) para ajustar antes de llegar a la fatiga.

10