

## UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

### PISTA 43. ACTIVIDAD 7

- Bienvenidos al programa *Vida saludable*. Hoy tenemos con nosotros a la doctora María Ugarte, que está aquí para resolver las consultas de nuestros oyentes. Buenos días, doctora.
  - Buenos días.
- Bueno, ¿pasamos a nuestra primera llamada?
  - Claro.
- Pues venga. Es de Ramón García. Vamos a escuchar lo que dice.
- Hola... Bueno, llamo porque muy a menudo estoy afónico. Me duele mucho la garganta y a veces me quedo sin voz... Me gustaría saber si me pueden dar alguna solución. Gracias.
  - Bueno, Ramón, no has dicho si tienes un trabajo

que te obliga a hablar mucho. En ese caso, tienes que aprender a controlar tu voz y para eso va muy bien hacer ejercicios de respiración. Habla bajo para no forzar las cuerdas vocales e intenta no chillar. Pero te voy a dar otros consejos que te pueden ayudar a prevenir la afonía: si fumas, debes dejarlo porque es muy malo para la garganta. Además, debes evitar las bebidas muy frías y las bebidas alcohólicas. Y ahora te voy a explicar cómo preparar algunos remedios para tratar la afonía, ¿de acuerdo? El primero es una infusión de tomillo con miel y limón. Hierves un vaso de agua y añades un poco de tomillo, zumo de limón y una cucharada de miel. Déjalo reposar durante 10 minutos y tómatelo. El segundo es aún más fácil: come piña o bebe zumo de piña. La piña tiene ingredientes que ayudan a revitalizar las cuerdas vocales.