

**Cuando existen  
nódulos en las  
cuerdas vocales:**  
realizar rehabilitación  
logopédica

**Para aclarar la garganta:**  
respirar profundamente,  
mantener la respiración  
por un momento  
y exhalar  
el aire lenta y  
suavemente



**Si se tiene  
tendencia a  
presentar  
disfonías:** acudir al  
otorrinolaringólogo  
para realizar  
controles periódicos

**En caso de  
laringitis o afonía:**  
descansar la voz  
lo máximo posible