



## **CUIDADO DE LA VOZ PROFESIONAL**

Estos consejos van destinados a todos los profesionales de la voz, y en general pueden servir a todos los que deseen adquirir algunos conocimientos básicos sobre “Salud Vocal”.

1.- ***Técnica Respiratoria Correcta***: Es fundamental una buena técnica respiratoria para los cantantes y oradores, ya que al cantar, el aire inspirado debe salir por la boca y, al hacerlo reseca la cavidad, oxida la saliva e inhibe sus glándulas, deforma los arcos dentarios, etc.

La inspiración nasal funcionalmente es menos rápida que la bucal, pero siempre que no haya obstrucción nasal, es suficiente con el aire inspirado por la nariz.

Es importante aprender a respirar silenciosa y muy profundamente, para activar los músculos respiratorios y, reducir la tensión en el cuello.

Además es conveniente cerrar la boca siempre que sea posible, aunque sólo sea durante breves segundos, con el fin de paliar las consecuencias de la respiración bucal, evitando la sequedad y, ayudando a que las glándulas bucales comiencen a segregar y alcalinizar la saliva, tan necesaria para un correcto funcionamiento laríngeo.

2. ***Correcta Hidratación***: Es fundamental mantener una buena hidratación, tomando aproximadamente dos litros de agua o infusiones al día.

Los pliegues vocales están lubricados con una capa delgada de moco, necesaria para que puedan vibrar eficientemente durante la fonación, de ahí la importancia de una correcta hidratación de los mismos.

Otras bebidas, como por ejemplo: café, té, refrescos y bebidas alcohólicas, disminuyen la lubricación de las cuerdas vocales, por lo que es conveniente no abusar demasiado de ellas.

3. ***Evitar Los Ambientes Artificiales, Secos y Contaminados***: Los ambientes excesivamente artificiales y secos, debido al empleo de aire acondicionado o calefacción, así como aquellos climas muy poco húmedos, pueden provocar una falta de lubricación de las cuerdas vocales.

El empleo de un humidificador puede compensar el ambiente excesivamente reseco.

4. **Evitar los Esfuerzos Traumáticos de los Pliegues Vocales:** Evitar aclarar continuamente la garganta y/o toser con fuerza o bien emitiendo mucho sonido.

Cuando la mucosidad que recubre los pliegues vocales se vuelve muy espesa, debido a un ambiente muy reseco o bien cuando hay mucha cantidad de moco como consecuencia de catarros,... se puede provocar la necesidad de aclarar la garganta (carraspear) y de toser continuamente. Esto resulta traumático y se debe evitar en la medida de lo posible.

La manera más segura y eficiente de aclarar la garganta es empleando una tos productiva, que consiste en inspirar un elevado flujo de aire, pero emitiendo poco sonido.

**Técnica:**

\* *Respirar lo más profundo posible, mantener la respiración durante unos segundos y, producir una “H” silenciosa y forzada mientras exhala el aire.*

\* *Limitar el uso de la voz en restaurantes, fiestas ruidosas, automóviles o aviones.*

\* *Evitar gritar.*

\* *Evitar una agresividad forzada de los pliegues vocales, con palabras que empiezan con vocales.*

\* *Hablar con frases en lugar de párrafos, lo que facilita poder respirar un poco antes de cada frase.*

5. **Uso Racional de los Medicamentos:** Es fundamental evitar el empleo abusivo de medicamentos, así como la tendencia a la automedicación y a seguir las recomendaciones dadas por otras personas (amigos, vecinos, familiares, etc).

Hay que tener en cuenta que el tratamiento farmacológico debe ser algo individualizado y debe prescribirlo siempre un Médico Otorrinolaringólogo o un Médico Foniatra.

Diversos fármacos son capaces de ocasionar disfonía y afectar de manera negativa la actividad vocal, por lo que es fundamental un correcto uso de los mismos:

- **Antihistamínicos:** Medicamentos recetados para tratar alergias y, cuyos principios activos se encuentran en algunos fármacos para el resfriado o la gripe, que se pueden comprar sin receta médica. Deben de usarse lo mínimo posible, ya que pueden ocasionar sequedad a nivel de los pliegues vocales.

En cambio los Inhaladores Esteroideos Nasales logran aliviar los síntomas de alergia nasal sin el efecto secundario de sequedad causada por los antihistamínicos.

- *Analgésicos*: Fármacos prescritos para el dolor, que contienen como principio activo el ácido acetilsalicílico (Aspirina) y los anti-inflamatorios no-esteroides o AINES (Ibuprofeno), deben usarse con mucha precaución, ya que son antiagregantes plaquetarios y pueden predisponer al sangrado.

Una buena alternativa es el paracetamol, ya que consigue aliviar el dolor moderado sin afectar las plaquetas.

- Los fármacos estimulantes que contienen epinefrina también producen gran sequedad y descoordinación psicomotora; deben evitarse por completo, pues además ocultan la dimensión del esfuerzo laríngeo y casi inevitablemente se producirá una lesión vocal

- *Mucolíticos*: Los expectorantes mucolíticos ayudan a hacer más líquido el moco viscoso, e incrementan la eliminación de secreciones del tracto respiratorio. Para que los agentes mucolíticos sean efectivos, es necesario emplearlos con una buena hidratación.

- *Anestésicos Locales*: Se debe evitar el uso abusivo de preparaciones que contienen anestésicos locales, comprados sin receta médica y, cantar bajo su influencia.

- *Progesterona*: El uso de pastillas anticonceptivas con elevado contenido de progesterona, puede causar virilización de la laringe en la mujer y pérdida del timbre alto en el rango de la voz. Es fundamental consultar con su médico ginecólogo.

**6. Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico y Laringofaríngeo**: Algunas personas tienen un reflujo del contenido del estómago, a través del esfínter inferior hacia el esófago, patología que se conoce como *enfermedad por reflujo gastroesofágico*. Cuando el reflujo sube por el esófago, a través del esfínter superior hacia la garganta, se denomina enfermedad por reflujo laringofaríngeo.

La mayoría de los pacientes con problemas de reflujo **no** padecen problemas de ardor o dolor en el pecho, por lo que el contenido estomacal puede dañar las estructuras de la garganta (faringe, laringe y pulmones), **sin** que el paciente sea consciente de lo que le está sucediendo.

El ácido puede irritar la garganta apareciendo síntomas digestivos como acidez, ardor, pesadez de estómago y esófago y, síntomas laríngeos como: ronquera matutina, tos crónica, aclaramiento vocal frecuente, dolor o sensación de cuerpo extraño en la garganta, sensación de nudo en la garganta, problemas al tragar, sabor malo o amargo, goteo postnatal, dificultad para cantar (especialmente con las notas altas), etc.

El tratamiento más efectivo son los fármacos inhibidores de la bomba de ácido: Omeprazol, Lanzoprazol, Pantoprazol, Esomeprazol.

Es fundamental asociar dicho tratamiento al cumplimiento de una Dieta para reflujo gastroesofágico.

7. **Calentamiento Vocal:** Antes de cantar, el profesional de la voz debe realizar ejercicios de calentamiento, ya que el aire junto con el agua, son fundamentales para una correcta lubricación de los pliegues vocales. Una vez finalizado el trabajo, también resultan necesarios los correspondientes ejercicios de enfriamiento vocal.

8. **Evitar los Malos Hábitos:** tabaco, drogas y alcohol.

El consumo de cigarrillos, así como las drogas y el alcohol, actúan como agentes nocivos del aparato respiratorio en general y, concretamente a nivel de la laringe. Por lo que se puede afirmar que el tabaco es desastroso para la voz cantada y hablada.

La voz no debe derrocharse inútilmente.

Hablar excesivamente puede lesionar las cuerdas vocales.

9. **Mantener un Buen Estado de Salud General:** Mantener rutinariamente un adecuado descanso que ayude a disminuir el cansancio.

Hacer ejercicio con regularidad: La ejercicio fortalece y tonifica armónicamente todo el cuerpo, haciendo un énfasis especial en los ejercicios abdominales, con el fin de mantener un buen tono de la musculatura antero- lateral y posterior, que junto con el diafragma, contribuye de forma eficaz a la regulación de la espiración fonatoria.

Es fundamental la combinación de una buena respiración y, un buen soporte abdominal/diafragmático.

Hacer una dieta equilibrada, que incluya suficiente cantidad de vegetales, frutas y granos enteros. Es necesario mantener una buena relación talla/peso.

La ansiedad, sea por el próximo un evento profesional próximo o por cualquier otra causa, también es necesaria controlarla ya que altera significativamente la emisión vocal.

La elección del repertorio es de gran importancia.

La persona más importante en el mundo del joven cantante es su profesor de canto.