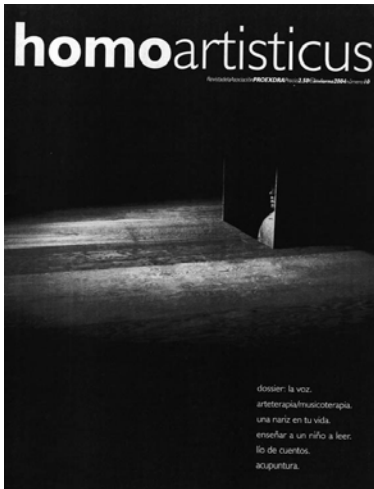


NÚMERO 10

En este número publicamos un dossier dedicado a la voz, coordinado por nuestra profesora Emma Alonso, quien actualmente es profesora de TÉCNICA VOCAL en la Escuela de Arte Dramático de Sevilla.



PROTECCIÓN DE LA VOZ Pautas mínimas de higiene vocal

Una voz sana puede usarse sin temor ninguno si se usa bien. Sin embargo, sí debemos ocuparnos de ella para fortalecerla y si se presentan problemas como: nasalización persistente, afonías reiterativas, pinchazos en la garganta, pérdida de tonos...

Cuando una disfonía (pérdida del timbre normal de la voz, ronquera u otras molestias) tiene una duración de dos o tres semanas, no hay que perder el tiempo y se debe ver al médico especialista. Pues lo que podía ser una inflamación accidental podría convertirse en una lesión irreversible farmacológicamente hablando. Una disfunción tratada a tiempo difícilmente se convierte en hábito.

Hay personas disfónicas que no tienen conciencia de ello, admiten el estado de su voz como algo natural o, incluso heredado. La forma en la que aprendimos a emitir puede ser determinante. En estos casos se debe pedir consejo para una reeducación.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS CUIDADOS DE LA VOZ

1. Estado de las vías respiratorias y grado de humedad de la mucosa vocal

Los factores que agraden la mucosa de la vía respiratoria son diversos: afecciones crónicas (rinitis, faringitis, laringitis, traqueitis, bronquitis), abuso de toxinas, exposición a agentes contaminantes (polvo, vapores irritantes), o condicionantes climáticos (calefacción, aire acondicionado, días lluviosos, rocío de la noche, etc.). Si bien no podemos eliminar algunos de estos agentes perturbadores, sí que podemos tomar algunas precauciones.

2. Control médico para tratar los brotes de afecciones crónicas o recurrentes:

- Limpieza de las vías respiratorias, liberándola de impurezas agresivas: al menos por las mañanas y las noches, de la nariz: la mejor manera es sonándose con agua los mocos en el lavabo. Conviene introducir humedad en la faringe y en la laringe (garganta) colocando una gasa mojada de agua delante de la nariz e inspirando a través de ella. Así como humedecer el aire ambiental (plantas, buena ventilación, pulverizaciones...).
- Ducha nasal : lavado con suero fisiológico o agua tibia (salando ligeramente el agua: 9 gramos de sal por litro). Se utiliza un LOTA o una pequeña tetera, dejando pasar de un orificio a otro, inclinando la cabeza, la mitad del contenido por cada lado. O bien, absorbiendo por la nariz con suavidad, y dejando caer el agua por la parte posterior de la nariz hasta la boca y escupiéndola. Con dos o tres aplicaciones consecutivas es suficiente. Si la absorción resulta molesta, se puede usar un cuentagotas (6 o siete en cada orificio). No es aconsejable abusar del agua salada porque podría perder su efectividad.
- Gargarismos: conlleva actividad muscular, por lo que los haremos con suavidad con el fin de dejar la musculatura orofaríngea lo más relajada posible. Posibles líquidos: zumo de limón y miel, o naranja y miel; agua de tomillo, agua de cebolla: corta una cebolla y déjala una hora en un litro de agua a fuego lento, con el líquido resultante haz gárgaras de 5 a 10 minutos.
- Vahos : con manzanilla en flor, pueden lubricar las cuerdas vocales. Se coloca en medio litro de agua dos cucharadas de manzanilla, y una vez que ha hervido, se respirará el vapor por la nariz y por la boca. Este mismo efecto se puede conseguir también con paños de agua caliente colocados en el cuello y en el pecho; además, de esta última manera, el calor local de la zona puede ser beneficioso para la musculatura del cuello y para las cuerdas vocales.

3. Respiración nasal

4. Medidas para conservar el aparato fonador

La mayor parte de las indicaciones que siguen a continuación son conocidas por nosotros. Y, precisamente, por ser conocidas, ignoradas. Se enumeran algunos factores que debemos tomar en cuenta:

- Alcohol :No abusos de las bebidas alcohólicas ni de los picantes, sobre todo antes de utilizar intensamente la voz. De lo contrario podrán aparecer flemas. Además, las personas habladoras, deberían moderar el consumo de estimulantes (café, té, etc.) ya que aumentan el tono muscular. Los relajantes o sedantes lo disminuyen y, por lo tanto, su consumo habitual puede debilitar la calidad vocal.
- Tabaco: El tabaco es el agente más nocivo para la mucosa de la laringe, irritándola de tal manera que las cuerdas vocales pierden movilidad, ya que no se mueven correctamente bajo una mucosa inflamada.
- Tratamiento de la tos y de los catarros: Mantén la cabeza y los pies secos: los enfriamientos son provocados, en muchos casos, por dichas causas. En especial, las personas con mala circulación sanguínea deberían cuidar este aspecto. Además no estaría de más pedir consejo sobre posibles vacunaciones: gripe, alergia. En ocasiones puede ser necesario una terapia hídrica, aconsejada por el médico, consistente en beber cinco litros de agua al día durante tres días.
- Carraspeo nervioso: Procura no caer en el carraspeo nervioso para aclarar la voz, la mejoría es momentánea, es mejor tener a mano AGUA. Los caramelos son desaconsejados por muchos otorrinolaringólogos, por que el azúcar reseca las mucosas, la menta irrita; en cualquier caso, mejor caramelos de cítricos -limón, naranja- o de malvavisco o regaliz (sin azúcar). El hecho de mover los maxilares, la boca entera, como si se masticara o derritiera un caramelo, produce la aparición de la salivación, conveniente para evitar el carraspeo. También se puede hacer, por tanto, sin caramelo o con unos granos de sal -si no se tiene la tensión alta-. En ocasiones, los cantaores flamencos y los saeteros introducen en la boca un trozo de bacalao seco. Una manera rápida de salivar viene provocada por la masticación de un trozo de limón, mejor con corteza.
- Temperatura de bebidas y alimentos: No tomes bebidas excesivamente frías ni calientes: perjudican tanto unas como otras. Acostúmbrate en la época de frío a la bebida natural, habituándote de continuo a ella. Advertirás el gusto que pierden los alimentos demasiado fríos. Actúa igualmente con los calientes hasta tomarlos templados.
- Hablar viajando en moto o en coche, hablar en exceso: Durante el habla, la respiración suele ser bucal, lo que quiere decir que la persona que habla mucho no se protege la vía respiratoria suficientemente. Se hace necesario modificar la conducta para que cuando la situación lo requiera podamos protegernos: inspirando breve y silenciosamente por la nariz aprovechando las pausas gramaticales, el final de la frase, la última palabra, antes de una coma, para cerrar la boca. De esta manera el aire entrará por la nariz.

5. *Ambientes ruidosos:*

En determinados ambientes ruidosos se hace aconsejable la moderación o la abstención vocal. Hablar por encima del ruido de una feria, discoteca, bar musical... conlleva un esfuerzo muscular importante y un pobre resultado vocal. Si frecuentamos estos ambientes, debemos imponernos a continuación un silencio reparador. Igualmente son irritativos y secos los ambientes cerrados y cargados de humos u olores fuertes.

- Menstruación: La menstruación congestiona los repliegues vocales. La voz resulta algo apagada. La vibración de la mucosa es deficiente. Al cabo de dos o tres días vuelve a la normalidad.
- Descansar después de cualquier esfuerzo vocal.

6. *Evitar la voz cuchicheada.*

7. *Descansar antes de llegar al cansancio físico.*

8. *Evitar la conversación íntima y telefónica.*

9. *Controlar los estados anímicos.*

Técnica vocal

Conocer las pautas básicas de la técnica vocal (relajación, postura corporal, respiración, fonación, resonancia, articulación...) y ejercitarse en llevarlas a la práctica.

Otras recomendaciones para la salud vocal

- Consumo de vitaminas: normalmente se aconseja el consumo de vitaminas A,B,E,D y C. Dieta rica en agua, frutas y verduras frescas, y evitar la comida copiosa si tras ella vas a hacer uso profesional de la voz.
- Productos, medicamentosos o no, de echinacea, própolis, tomillo, paloduz, miel.

- Disminuir el consumo de lácteos. Produce exceso de mucosidad. (difícil asimilación de la caseína y tipo de calcio de la leche de vaca). Tampoco se recomiendan la harina refinada, el azúcar blanco y los fritos.

¿Quiéres más?

Barragán Torre, A. y otros: *El juego vocal para prevenir problemas de voz* . Aljibe. Málaga. 1999.

Quiñones, Carmen: *El cuidado de la voz Ejercicios prácticos* . Escuela Española. Madrid. 1997.

Rodríguez, Teófilo: *La voz en la enseñanza Manual para profesionales* . Universidad de Sevilla. Sevilla.2000.

Ulón Arfelis, C.: *La voz Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en disfonías funcionales*. Paidotribo. Barcelona. 2000.