



# CUIDADOS DE LA VOZ

Benjamín Coloma Pedraza



Última actualización  
DICIEMBRE DE 2019

CONTENIDO

<b>Introducción</b> .....	2
<b>Consejos prácticos</b> .....	2
<b>Conclusión</b> .....	5
<b>Preguntas finales</b> .....	5
<b>Bibliografía</b> .....	6



## Introducción

La enfermedad es un estado de desequilibrio, incertidumbre y pesar, mientras que la salud es un don precioso que, en el caso del artista que desea desarrollar al máximo sus posibilidades es indispensable<sup>2</sup>. Para tener una voz saludable a lo largo del tiempo, que conserve su carácter potente y expresivo, se necesita que los planos físico e inmaterial del ser humano estén en equilibrio<sup>1</sup>.

Lo anterior requiere que el cuerpo esté cuidado, para lo cual se debe entender su funcionamiento, su respuesta normal frente a desafíos que se presenten en el diario vivir y señales de alarma ante alguna posible patología. También se precisa que las emociones del cantante fluyan fácilmente y de modo saludable, y que la mente evolucione de manera libre<sup>1</sup>.

Por ello los cuidados de la voz no se limitan a la garganta, nariz o pulmones<sup>2</sup>. La voz puede alterarse ante el compromiso del estado general del cantante, ya sea por un resfrío común, exceso de fatiga, descanso no reparador, tensión a nivel muscular y emocional: hechos que pueden implicar alguna alteración relativamente perceptible de la voz.

Otros profesionales de la voz, como locutores, actores y profesores<sup>3</sup> también han de cuidar su instrumento y medio de trabajo. Debido a ello, a continuación, se enlistan algunos consejos en torno a la higiene vocal para salvaguardar la salud de su voz.

**Palabras clave:** cuidado de la voz, higiene vocal, recomendaciones.

## Consejos prácticos

El abuso vocal corresponde a mecanismos vocales en que se emplean conductas no fonatorias en exceso, las que se relacionan con una inadecuada higiene vocal ocasionando un trauma en las cuerdas vocales (ejemplo, gritar, forzar la voz y carraspear de manera constante). Por otro lado, el mal uso vocal se relaciona a un uso inapropiado del tono e intensidad de la voz<sup>6</sup>. En profesionales de la voz, las conductas de abuso y mal uso vocal pueden llevar a disfonía e incluso pérdida total de la voz (afonía).

Considerando lo previamente dicho, a continuación, se mencionan algunas recomendaciones:

1. No ingiera bebidas a temperaturas extremas. No abuse del consumo periódico de irritantes laríngeos. Dentro de este grupo se reporta el café, té, mate, bebidas gasificadas, bebidas muy frías o calientes y alcohol.
2. No es de ayuda que unos músculos que están calientes porque han trabajado durante el canto se enfríen rápido. Es mejor hacer como los deportistas, que se abrigan al acabar el ejercicio corporal. Por eso al terminar la actuación, o en los intervalos largos, lo mejor es abrigarse el



## Fuente de Restauración

cuerpo y protegerse la garganta con una bufanda, un pañuelo o lo que cada uno prefiera.<sup>1</sup>

3. Se recomienda que suspenda el consumo de tabaco. El hábito tabáquico es perjudicial tanto para el individuo que fuma como para los que le rodean; afecta tanto para el sistema respiratorio como para al resto del cuerpo, sobre a nivel cardiovascular. Asimismo, evite la exposición a otros tipos de sustancias perjudiciales y humo.
4. No coma inmediatamente antes de alguna actuación. Más bien, espacie el tiempo entre la última ingesta importante y su práctica vocal entre 2 a 3 horas. Mantenga una dieta saludable y evite alimentos causantes de trastornos digestivos que interfieran con su actuación.
5. Duerma las horas precisas, por ejemplo, 8 horas diarias<sup>1,2,3</sup>.
6. Una hora o más antes de la actuación, realice calentamiento vocal lo que le permitirá estar en mejores condiciones.

Antes de una actuación, primero realice un condicionamiento corporal que incluya cuello, mandíbula, labios, lengua, paladar blando, suelo pélvico, relajación y respiración. No es necesario que incorpore todos los ejercicios que practica en su entrenamiento diario; escoja aquellos que satisfagan de manera dirigida las necesidades de su actuación.

Después, caliente su voz con los siguientes sonidos: dos o tres ejercicios con "m". Luego siga con "a", "o", "u", "a-o-u".

Posterior a emitir las vocales en un tono medio, cante algunas notas agudas y otras graves con la vocal que mejor se lo permita: "a", "o", "u".

Finalmente interprete algunos temas «fáciles» de su actuación. También puede cantar el principio del primer tema del concierto.

Es conveniente que, al terminar la actuación, guarde silencio unos cinco minutos, manteniendo la lengua plana y la mandíbula ligeramente descendida y retrocedida, mientras se hacen respiraciones muy relajadas. Para cerrar, emita algunas "m" con fonaciones de corta duración y poca intensidad.<sup>1</sup>

7. Ante cualquier molestia (ya sea que se presente en durante el canto, deglución o habla cotidiana) consulte a un otorrinolaringólogo. Más allá de seguir indicaciones de conocidos o información rescatada de la web, ante alguna dolencia, es recomendable que vaya al médico especialista. Él puede recabar la historia de su malestar, plantear los diagnósticos más probables e indicar tratamiento en caso necesario. No piense que es normal que un actor o cantante se quede afónico después de la actuación. O que es saludable sentir molestias durante el canto y más aún si estás persisten después de la práctica.



## Fuente de Restauración

8. Procure tener un ambiente adecuado. Evite estallidos vocales, gritos o forzar la voz en sitios atiborrados de ruido. Es preferible que en dichas situaciones guarde silencio y ahorre esfuerzo.<sup>1,3</sup> Se ha descrito que los factores de riesgo de disfonía que padecen los profesionales de la voz son el uso excesivo de la voz en el tiempo y el entorno en que se desempeña, tales como temperatura, ventilación, ruido ambiental y tiempo de reverberación del lugar.<sup>5</sup>
9. Tenga especial precaución y cuidado al cantar al aire libre. Se verá tentado a utilizar un mayor volumen y, con ello, a abusar de su voz.
10. Evite carraspear y toser con frecuencia.<sup>3</sup>
11. Sea sensible a los síntomas de fatiga vocal y haga reposo de su voz si la ha utilizado de manera prolongada. Reconozca precozmente el dolor de garganta, sensación de sequedad, carraspera, ronquera, ardor y actúe ante ellos.
12. Controle el estrés emocional. Este genera manifestaciones clínicas tales como trastornos del sueño y del tracto gastrointestinal, disnea y rigidez muscular; que podrían comprometer sistemas o funciones asociadas a la producción vocal. "De hecho el estrés se traduce en tartamudeo, imprecisión al hablar, voz entrecortada, hablar rápido, etcétera".<sup>4</sup>

## Conclusión

1. El mal uso y abuso de la voz pueden conducir a enfermedades de la laringe.
2. Cuida su voz. Sigue aquellas recomendaciones que demuestran disminuir el riesgo de patología.
3. Ante molestias, considera consultar a un médico especialista (otorrinolaringólogo).
4. Siempre es recomendable dejar de fumar. Ello traerá un beneficio transversal a tu salud y canto.

## Preguntas finales

1. ¿Cómo puedo cuidar mi voz antes, durante y después de una actuación o concierto?
2. ¿Qué acciones realizo en mi práctica diaria que perjudican mi voz?
3. ¿Qué hábitos o intervenciones puedo incorporar que favorezcan el bienestar de mi voz?



## Bibliografía

1. García, L. (2003). Tu voz tu sonido. Ediciones Díaz de Santos, S. A.
2. Mansion, M. (1977). El estudio del canto. 15va edición. Ricordi americana. Buenos aires, Argentina.
3. Rivas, M. Bastanzuri, Manuel. Olivera, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 12(Supl. 5), 74-81. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2013000500010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2013000500010&lng=es&tlng=es).
4. Rodrigo Gimeno M. (2004) Enseñanza vocal: Aprende a cuidar tu voz de forma práctica [Internet]. Disponible en: [http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducarm/9/revista8\\_22.pdf](http://www.educarm.es/templates/portal/images/ficheros/revistaEducarm/9/revista8_22.pdf)
5. Mora, K. Clavijo, F. Galdames, S. Maya, C. Soto, V. (2018). Contexto ocupacional, abuso y mal uso vocal en profesores de la Ciudad de Iquique. Revista Ciencia y trabajo, N 62.
6. Núñez, F. Moreno, A. (2013) Abuso y Mal uso vocal: Valoración de la Incapacidad. Vocal. En: Cobeta I, Núñez F, Fernández S, coordinadores. Patología de la Voz. Barcelona: Marge Medica Books.