

MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL

Se trata de una serie de normas de conducta vocal que *cada uno* debe revisar de forma individual y adaptar a sus características personales y forma de vida. Están encaminadas a evitar la conducta de esfuerzo o abuso vocal, para conseguir un uso racional y saludable del sistema fonador. Muchas veces no hace falta más que revisar nuestros hábitos y costumbres nocivos e intentar modificarlos o reducirlos, para conseguir romper el círculo vicioso de esfuerzo vocal y restaurar el equilibrio del sistema fonador. De esta forma se puede conseguir un trabajo vocal conversacional y profesional cómodo.

CONSEJOS GENERALES. HIGIENE VOCAL GENERAL.

-No debemos pasar por alto los síntomas prolongados de ronquera, tensión vocal, dolor de garganta, sensación de estorbo, ardor de estómago, alergias, catarros...

Es conveniente consultar con el médico o especialista si se producen ronqueras de repetición o si éstas duran más de 10 días, así como si hay algún problema de los mencionados anteriormente y estos son persistentes.

-Evitar hablar o cantar con catarro, resfriado, ronquera o cualquier molestia que repercuta de forma directa en la voz. Es aconsejable, en estas condiciones, hacer reposo vocal. Así mismo, también se recomienda hacer reposo vocal a lo largo del día porque al igual que el cuerpo, la voz también se cansa.

-Las tensiones generales así como el ritmo de vida ajetreado también repercuten en la voz. Si el cuerpo está tenso la voz también lo está, siendo

mayor el esfuerzo para hablar. Por lo que es conveniente o aconsejable dedicar una media hora diaria a hacer lo que más nos guste (pintar, leer, coser, estar tirado en el sofá...) De esta forma conseguiremos disminuir nuestras tensiones y relajar nuestra mente. Aunque hay que evitar el sedentarismo y la pérdida de flexibilidad.

-Un buen autocontrol de las emociones y los sentimientos es bueno para la vida en general, también lo es para evitar situaciones de descontrol fonatorio. Reposo, dormir bien, masajes, relajación, hidroterapia, vacaciones..., situaciones que favorezcan la relajación y la eliminación de tensiones físicas y psíquicas. Evitando las situaciones de estrés, las emociones, las preocupaciones, las contrariedades que perturben el equilibrio mental y produzcan una mayor rigidez de la musculatura del cuello.

-Así mismo, el ejercicio físico es bueno para mantener un buen tono muscular general y un buen estado de salud físico y mental. También lo es para mantener una función fonatoria profesional.

-De igual manera es aconsejable dormir una media de 8 horas consiguiendo un sueño suave, tranquilo.....y revisar qué hábitos y posturas adoptamos durante el sueño. Por ejemplo una mala noche, malas posturas, contracciones, desvelos frecuentes.....repercuten a nivel general creando tensiones y contracciones que se intentarán eliminar realizando ejercicios de estiramientos o relajación al levantarse. Si los problemas son más serios o persisten habrá que consultar con el especialista.

-Mantener un correcto equilibrio postural, ya que los problemas y vicios posturales pueden afectar a la función vocal. Revisar la postura adoptada, verticalidad, tensiones en cavidades de resonancia, cintura escapular y tronco así como los vicios respiratorios. La postura debe cuidarse tanto de pie, buscando la máxima elasticidad, la columna vertebral se debe estirar evitando su flexión; la cabeza y cuello deben estar rectos con el mentón

mirando al suelo, evitando tirar hacia arriba de él; los hombros bajan y se abren atrás y afuera; realizar rotación externas de brazos; laringe en suspensión. Una postura alterada puede producir dificultades respiratorias (por malposición de la columna vertebral), en el mecanismo vibratorio (por menor elasticidad del sistema laríngeo), y en las cavidades de resonancia (por crearse una mayor curvatura y por tanto mayores rozamientos).

-Ejercitar el ritmo respiratorio mediante ejercicios de gimnasia espiratoria de forma habitual.

-Evitar ambientes de humo y/o de polvo en suspensión. Cuando se ventila una habitación es frecuente que el polvo en suspensión aumente hasta que no se deposita.

-Evitar hablar en ambientes ruidosos o demasiado grandes o con acústica defectuosa: televisión alta, música alta, ruido de maquinaria, interior de los coches, aviones, etc., así como en ambientes ruidosos tales como bares, discotecas, estaciones de autobús, etc. Ya que exige un mayor esfuerzo vocal y por tanto muscular. Es necesario recordar que la gente es un estupendo absorbente del sonido. Por lo que hay que economizar el uso de la voz en dichas ocasiones. Debemos intentar reducir al máximo dicho ruido de fondo y buscar estrategias para situarnos cerca de la persona a la que queramos dirigirnos.

NIVEL DE INTENSIDAD	CONDICIONES AMBIENTALES	OBSERVACIONES
140	Umbral del dolor	Lesión en caso de ser prolongado
120	Claxon potente a 1 m.	
110	Picos de intensidad de una gran orquesta	

100	Interior de un metro	Peligro
90	Interior de autobús, picos de piano	
80	Calle con circulación media	
75	Voz fuerte a un metro	
70	Conversación normal a un metro	Fatiga
60	Oficinas	
50	Salón	Reposo diurno
40	Biblioteca	
30	Habitación	Reposo nocturno
20	Estudio de grabación	

-Cuidar el grado de humedad (lo ideal es 70-75%) y la temperatura ambiente, evitando cambios bruscos. Los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire fresco no son buenos, porque pueden provocar reacciones vasomotoras en la laringe y reflejos de contracción faríngea que perturban la emisión vocal.

-Controlar la climatización artificial que disminuye el grado de humedad.

-Intentar hablar a distancia cercana. La intensidad es inversamente proporcional al cuadrado de la distancia.

-Vigilar el uso vocal que realizamos al hablar por teléfono, especialmente cuando se trata del móvil o el manos libres, observando el ambiente en el que se utiliza así como volumen que se emplea al hacerlo.

-Vigilar nuestro uso de la voz en cualquier viaje o desplazamiento, ya sea en moto, coche, tren,...prestando especial atención a los ruidos de fondo y en consecuencia al aumento de nuestra intensidad al hablar.

-Evitar hablar de forma prolongada en espacios abiertos, donde se pierde el sonido, espacios con acústica defectuosa o a una audiencia grande sin medios de amplificación, pues supone un sobreesfuerzo por encima de nuestras capacidades.

-Evitar gritar de forma habitual de una habitación a otra de la casa, de un piso a otro, por teléfono, etc. En su lugar, intentar hablar a una distancia cercana a la otra persona, o bien utilizar otras estrategias para llamar la atención como silbatos, dar palmadas, golpes con la mano, timbres, etc.

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL DEL APARATO RESPIRATORIO

-Evitar la utilización de pantalones estrechos, cinturones, fajas... que compriman las costillas flotantes y no permitan su libre expansión.

-Procurar que la inspiración sea nasal, rápida y silenciosa. Evitar hablar inspirando excesivo aire: el aire en exceso sofoca, da rigidez y cansa.

-Evitar hablar en inspiración.

-Realizar una respiración costo-abdominal, evitando la respiración incorrecta (clavicular, torácica alta, invertida); sin una respiración correcta el apoyo abdominal tenderá a desaparecer, realizándose un apoyo en la musculatura del cuello.

-Evitar una atención excesiva a la respiración ya que producirá una gran disminución de la elasticidad muscular.

-Evitar hablar con insuficiente toma de aire en la inspiración.

-Procurar no quedarse sin aire a mitad de la frase.

-Evitar hablar con el aire residual. Es frecuente cuando se ha perdido o consumido el volumen corriente de aire.

-Evitar hablar a alta intensidad. Se trabaja con altas presiones bajo la glotis que producen mayor trabajo a nivel de las cuerdas vocales.

-Evitar los procesos catarrales, las rinitis, las rinitis alérgicas, la dificultad respiratoria nasal, la bronquitis, (tos, expectoración), las patologías respiratorias (pleuritis, tuberculosis, asma, EPOC) que disminuirán el volumen total de aire, o aumentarán la secreción de moco y la inflamación de la mucosa regional.

-Evitar contener la respiración mientras se piensa lo que se va a decir.

...NO EFECTUAR UN CONTROL RÍGIDO DEL SISTEMA RESPIRATORIO SINO MÁS BIEN UNA TOMA DE CONCIENCIA...

NORMAS DE HIGIENE VOCAL DEL SISTEMA DE VIBRACIÓN

-Procurar realizar un ataque vocal correcto (dulce) evitando tanto el golpe de glotis como el ataque suspirado. Esto es no realizar si un susurro al inicio del habla ni un escape de aire explosivo.

-Evitar la excesiva tensión glótica: la hipermovilidad, no tirar del cuello al hablar.

-Evitar la tensión glótica insuficiente: hipomovilidad.

-Evitar la voz monótona y demasiado relajada ya que fija el sistema laríngeo y aumentan las tensiones musculares. Debe haber cambios tonales y melódicos que permitan a la musculatura laríngea mantener un tono adecuado.

-Evitar aumentar la intensidad realizando una hipertensión de la laringe: chillar con el cuello.

-Evitar realizar voz de imitación y no la persona, es necesario respetar las condiciones funcionales del aparato fonatorio.

-Evitar la voz soplada o la voz susurrada (originada por insuficiente aproximación de las cuerdas vocales) para obtener intensidades bajas de sonido.

-Procurar hablar con el tono adecuado a las condiciones anatomofisiológicas individuales.

-Evitar traumatismos vocales, carraspeos, estornudos ruidosos, gritos, tos, sonarse fuerte de forma habitual. Todas estas acciones provocan sacudidas violentas de la musculatura, además de irritación. En su lugar, tragar con suavidad, beber agua, bostezar suavemente, etc.

-Evitar el uso de cuellos de camisa excesivamente estrechos.

-Evitar hablar durante el esfuerzo físico ya que se da preferencia a la respiración para la captación de oxígeno frente a la respiración para hablar. Además el ejercicio aumenta la tensión muscular, lo que dificulta la elasticidad del aparato fonatorio.

-Evitar hablar durante la fatiga-cansancio físico o psíquico.

-Evitar discusiones animadas ya que aumentan la intensidad de la voz, su frecuencia, y el tiempo de fonación. A esto se añade el incremento de la tensión muscular en la región cervical y cuello.

-Evitar exponer la voz a contaminación tanto acústica como irritante: humos en general, alcohol, cafeína, polvo, tiza... así como el aire acondicionado, la calefacción, chimeneas, etc. porque provocan sequedad de la mucosa de la boca, de la faringe y de la laringe y esa sequedad produce picor, irritación, carraspeo, etc. Se recomienda mantener una humedad ambiental y una buena hidratación en general.

-Evitar el uso de fármacos anabolizantes, fármacos contra la obesidad, anticonceptivos, astringentes... Especialmente, si no son regulados adecuadamente bajo riguroso control médico.

- Evitar forzar la voz en período de muda vocal. Abstenerse de cantar, o de realizar un uso profesional de la voz en este período (4-6 meses).
- Evitar hablar con catarro o ronquera.
- Procurar realizar medidas de desensibilización al frío: evitar cubrirse excesivamente.
- Regular la alimentación, especialmente antes de un esfuerzo vocal. La digestión acelera los movimientos respiratorios y dificulta el movimiento de diafragma por la plenitud gástrica. Además, las comidas picantes o irritantes disminuyen el tono muscular y endentecen la digestión.
- Controlar diversos trastornos del aparato digestivo (aerofagia, hernias diafragmáticas, estreñimiento crónico) que dificultan la movilidad diafragmática.
- Controlar las gastritis, las úlceras duodenales que favorecen el reflujo gástrico y secundariamente las laringitis de reflujo.
- Evitar la obesidad que dificulta la movilidad de la musculatura abdominal por el acúmulo de grasa. Así mismo, modifica la cavidad de resonancia: faringe, velo del paladar, mejillas...
- Controlar la reagudización de los procesos alérgicos. Evitar el contacto con los alérgenos: libros viejos, material acrílico, el polen...
- Evitar los deportes violentos que suelen acompañarse con la emisión de sonidos intensos y grandes tensiones musculares.
- Controlar y modificar la personalidad de forma que no tienda a ser impulsiva, excesivamente rígida o poco tolerante.
- Procurar realizar un calentamiento vocal antes de realizar un uso continuado de la voz.

NORMAS DE HIGIENE VOCAL DEL SISTEMA DE ARTICULACIÓN

-Evitar hablar con la boca semicerrada: producirá una voz áspera, estridente, con escasa riqueza de armónicos, ligero tinte nasal, y escasa proyección e inteligibilidad de la palabra.

-Evitar hablar con movimientos exagerados o extraños de los labios, la lengua, las aletas de la nariz: atraerá excesiva atención de los demás a nuestra forma de hablar tendiendo al ridículo.

-Procurar que la emisión de la voz sea lo más anterior posible dentro de la cavidad oral, evitando así la formación de sensaciones propioceptivas a nivel faríngeo.

-Evitar hablar con la boca ocupada: chiches...

-Evitar llevar prótesis dentarias mal adaptadas.

-Evitar la voz faríngea o gutural.

-Evitar la relajación del velo del paladar realizando una voz nasal.

-Evitar apretar los dientes, la mandíbula y la lengua.

-Evitar las infecciones o inflamaciones de la región oro-naso-faríngea, las rinitis, las sinusitis, las amigdalitis, las periodontitis. Condicionarán el estado de las mucosas y distorsionarán la resonancia de estas cavidades.

-Evitar el consumo de productos que resecan las mucosas respiratorias: el mentol, los caramelos por su alto contenido en azúcares, los dulces, las salsas, diversos fármacos....Sin una adecuada humedad de la región se alterarán las características fisiológicas en la resonancia.

-Evitar las faringitis atróficas y secas no abusando de calefacción potente o de aire acondicionado sin una correcta humidificación.

-Evitar cantar sin una técnica adecuada y hacerlo sólo en un registro en el que nos encontremos cómodos, sin forzar hacia agudos o graves que no nos corresponden.

-Evitar hacer un excesivo uso vocal sin descanso adecuado; podemos hacer pausas para favorecer la relajación de la musculatura.

HIGIENE ALIMENTARIA.

-Las perturbaciones gastrointestinales, y problemas de digestión tienen repercusión sobre la voz. No hay alimentos específicos que dañen la voz, lo importante es digerirlos bien, ya que el aparato digestivo tiene una parte en común con el sistema respiratorio y fonador. Por lo tanto, alteraciones tales como: ardor, acidez o reflujo pueden alterar el funcionamiento de las estructuras implicadas en el proceso de fonación. Si existe este tipo de alteraciones hay que consultar con el especialista de digestivo.

-Una norma de salud general y también vocal es mantener una dieta equilibrada.

-No comer grandes cantidades. Es mejor comer menos en cada comida, pero comer más veces.

-Se recomienda ingerir alimentos y bebidas no excesivamente fríos ni muy calientes.

-Siempre que existan problemas digestivos, se recomienda no tumbarse en plano inmediatamente después de comer.

-El abuso de caramelos mentolados o fuertes conlleva una mayor sequedad de garganta. En su lugar, tomar caramelos suaves, como se indica previamente.

-Es muy importante beber líquido en abundancia. Se recomienda una media de 2 litros diarios, necesarios para mantener hidratada la mucosa laríngea. Mejor si no se trata de bebidas gaseosas.

-Evitar el consumo de alcohol de forma excesiva, más cuando se debe hacer uso profesional de la voz, porque las bebidas alcohólicas congestionan la mucosa laríngea y conducen a una disminución de su energía muscular. Así mismo, vigilar el consumo de té y café que, en exceso, provocan taquicardia e influyen en el ritmo de los movimientos respiratorios.

-La norma general de no fumar, porque perjudica seriamente la salud, es también importante en higiene vocal, porque el tabaco es un tóxico que actúa directamente sobre la mucosa de las vías aéreas respiratorias altas. Además hay que evitar ambientes excesivamente cargados de humo.

-No debemos tomar medicamentos sin control médico.

LOS CAMBIOS HORMONALES.

-La menstruación puede provocar cambios en la calidad de las mucosas del organismo con cambios de la voz y aumento del esfuerzo fonatorio. También se pueden producir cambios emocionales con repercusión sobre la fonación.

-Los anticonceptivos orales pueden alterar también los ciclos menstruales y provocar alteraciones circulatorias, con repercusión sobre la fonación.

-En la menopausia se pueden producir alteraciones en la voz y en el resto del organismo. En las mucosas aumenta la sequedad, incluyendo la mucosa respiratoria.

-Las modificaciones de las hormonas sexuales y tiroideas pueden provocar alteraciones en la calidad de la voz.