

II.2. CÓMO CUIDAR LA VOZ

1. LA VOZ

Si cogemos dos hojas de papel, las aproximamos, de tal manera que estén juntas y soplamos a través de ellas, conseguiremos producir un movimiento de ambas hojas y con ello un sonido. Pues bien, nuestra voz es eso mismo: el aire que al pasar a través de la laringe por las cuerdas vocales, que están cerradas en ese momento, las obliga a moverse y así se produce una vibración, un ruido.

La voz no se realiza siempre de forma igual, sino que varía de momento a momento, de día a día, porque la voz es un sistema elástico. Ninguno de nosotros nos sentimos, ni somos exactamente igual de un momento a otro: lo mismo sucede con nuestra voz. Pensar en la voz como algo constante desde el principio hasta el final de un día, o desde el principio al final de un periodo de canto, está fuera de la realidad. Notamos esta diferencia entre la primera canción que cantamos, la segunda, la tercera y así.

Todos nosotros tenemos una conformación física que abarca la estatura, peso, tamaño de los huesos (fundamentalmente de la cara), etc.; esos factores determinan una "tesitura vocal", o un rango de notas musicales en el cual la voz se puede mover sin ningún esfuerzo especial.

Cuando buscamos cantar una interpretación hecha por un cantante profesional, es necesario definir en qué tonalidad el tema queda mejor (más cómodo) a nuestra voz. Al principio sentiremos que no suena igual, pero hacerlo nos permitirá poder encarar la expresión desde nuestra propia personalidad y no tanto desde la copia, que impide una expresividad auténtica.

El objetivo de una buena técnica vocal, justamente, es hacer sonar todas las notas que da un cantante en el lugar donde se realiza el menor esfuerzo. Se debe tener en cuenta que las cuerdas vocales no son más que dos pequeños cartílagos que vibran con la presión de aire, y son tan sensibles que pueden generar toda la gama de sonidos de la voz humana. Esa sensibilidad las vuelve extremadamente delicadas, y un esfuerzo excesivo puede dañarlas, a veces en forma irreversible.

Busquemos un registro donde la sensación de cantar se va volviendo cada vez más placentera, más cómoda. Los gestos exagerados, las tensiones en la cara o en el cuello (las clásicas gargantas hinchadas y caras enrojecidas) revelan un trabajo vocal erróneo o que el cantante está superando sus límites naturales: si el abuso es continuado, la continuidad de ese cantante no será muy extensa.

Hay que cantar con las posibilidades de cada uno, sin agotar todo el aire de los pulmones y sin que se noten las venas del cuello, lo que es una prueba de que se grita.

En esta línea, es necesaria una buena ecualización del sistema de sonido, dando en graves, agudos y volúmenes lo que necesita cada cantor. Los micrófonos, cuando no son iguales, deben ser ubicados de acuerdo a la tesitura de cada voz. Por último, ubicar apropiadamente los monitores para oírse bien y no esforzar innecesariamente la voz. En algunos casos es necesario el uso de audífonos personales.

La voz no duele, ni levanta fiebre ni presenta síntoma físico alguno que permita prevenir un problema serio; las pérdidas de la voz o las disfonías se presentan de manera repentina sin avisar. Y, lamentablemente, recién cuando perdemos la voz empezamos a valorarla, como cuando nos falta el agua o la luz en casa.

2. POSTURAS Y RESPIRACIÓN

La postura y la respiración tienen una gran importancia en la emisión de la voz. Si el cuerpo mantiene una verticalidad adecuada ayuda a una buena respiración; lo que llevará a producir una voz correcta.

A veces tomamos posturas deficientes como flexionar el tórax (jorobarse) o quebrar una pierna, al estar parados, entonces el músculo diafragmático no tiene libertad para moverse en el momento de inspiración y expiración. Recordemos que la respiración es la que nos da la energía para la emisión de la voz. Bien podríamos decir: "Dime cómo respiras y te diré cómo cantas".

El stress puede llevar a una forzada producción de la voz y esto puede provocar daños en el tracto vocal. Por esto es bueno relajarse antes de cantar ya que esto mejora la emisión de la voz y permite lograr cantar por largos periodos con efectividad.

Es aconsejable elongar periódicamente, los músculos de la espalda, cuello y cara. Otro ejercicio puede ser hacerse presión donde termina la base del cráneo con los dedos pulgares, con repetición de 3 a 4 veces al día con una duración de 5 segundos.

También se pueden hacer ejercicios de movimiento de la cabeza en forma lateral, 5 veces primero hacia un lado y luego al otro, igual hacia abajo y arriba. Girar 3 veces la cabeza en forma circular hacia un lado y después hacia el otro. No debemos exagerar estos ejercicios con la cabeza pues pueden producir mareos y pérdida del equilibrio.

También puede ayudar la respiración lenta y profunda. Se deben combinar ejercicios de respiración con relajación.

He aquí algunos consejos que nos pueden ser útiles antes de comenzar el periodo de canto...

Una vez afinados los instrumentos y habiendo conectado los cables...

(1) Ubicarnos frente a los micrófonos e inhalar la mayor cantidad de aire que quepan en nuestros pulmones.

(2) Cantar, completa, la canción de tono más baja con el sonido ya conectado (allí es donde se hace la prueba de sonido).

(3) Entonar la primera estrofa de todas las canciones a cantar, seguidamente y sin pausas.

(4) Para relajarnos, nos sentamos unos 10 a 15 minutos antes de comenzar el culto. Durante ese tiempo mantenemos una respiración lenta y profunda.

Hay diferencias entre hablar y cantar, pues al cantar, nuestras cuerdas vocales y pulmones necesitan una resistencia mayor. La resistencia vocal, al igual que un atleta, requiere de un entrenamiento especial.

Datos de interés

- El tamaño de la laringe en el hombre es mayor que la de la mujer, y junto con factores hormonales, y otros, determinan las características de la voz masculina y femenina.

- El ser humano adulto, respira 16 a 18 veces por minuto (en condiciones normales); el recién nacido, unas 20 veces por minuto; y a los 3 años, unas 25 veces por minuto.

- El hombre adulto, inhala por minuto 7 litros de aire; siendo la capacidad respiratoria de 4,5 litros en el hombre y 3,5 en la mujer. Si respiráramos más profundamente, 7 veces por minuto (en vez de 17 veces) tendríamos que: 4,5 litros X 7 veces= 31,5 litros de aire. O sea 4 veces más. De la otra forma sólo inhalamos 0,4 1 litros en cada inspiración (0,41 litros X17 veces= 7 litros de aire).

3. ALTERACIONES DE LA VOZ

DISFONÍA: es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (tono, timbre e intensidad).

AFONÍA: es la alteración máxima de la disfonía y en todas las características de la voz, es decir, su pérdida total.

Las disfonías se clasifican en orgánicas (cuando hay alguna lesión) y funcionales (cuando se debe a un mal uso de la voz).

En su mayoría los problemas de la voz se manifiestan por la presencia de ronquera, carraspera, aspereza, etc. Las personas afectadas presentan cambios en el tono, dolor agudo o sordo asociado con el uso de la voz. La aparición de sangre en la saliva o en la mucosidad indica la existencia de un problema más serio.

Existe una gran variedad de causas que pueden dar lugar a problemas de la voz. La laringitis es uno de los trastornos más frecuentes. Se trata de la inflamación de las cuerdas vocales, entonces vibran de manera diferente y producen ronquera. El mejor tratamiento en este caso es el reposo de la voz y una buena hidratación. Asimismo es importante extremar los cuidados ya que en las cuerdas vocales inflamadas aumenta el riesgo de padecer lesiones importantes o un daño permanente.

El reflujo de ácido del estómago en la garganta puede dar lugar a diversos síntomas en la garganta, como ronquera, problemas al tragar y dolor de garganta.

Otros trastornos de la voz son por la presencia de tumoraciones que alteran la vibración normal de las cuerdas vocales y producen cambios en la calidad de voz. Las lesiones más frecuentes son los nódulos, que se suelen corregir con reposo y rehabilitación, y los pólipos o quistes, que pueden requerir tratamiento quirúrgico.

4. ACCIONES QUE AFECTAN NUESTRA VOZ

- (1) El stress puede llevar a una forzada producción de la voz.
- (2) El consumo de cafeína y alcohol provocan deshidratación de las cuerdas vocales. El consumo moderado de éstas sustancias y el beber mucha agua ayudarán a combatir este efecto. Por cada taza de café que se tome es aconsejable beber un caso de agua.
- (3) “Aclarar la garganta” y toser frecuentemente puede dañar los tejidos de las cuerdas vocales. Es conveniente tomar sorbitos de agua y chupar un caramelo para aliviar o calmar esa molestia.
- (4) El fumar es la causa principal del cáncer de laringe y además provoca distintos tipos de enfermedades en las cuerdas vocales, por ejemplo la laringitis crónica.
- (5) La frecuente sensación de quemadura detrás del esternón, la acidez o el sabor agrio en la boca, está indicando que los ácidos del estómago están pasando por el esófago y se vierten dentro de la laringe lo cual es anormal. Se llama reflujo gastro-esofágico y puede provocar problemas en la voz. Si se experimenta estos síntomas evitar las comidas copiosas, con grasas, fritas, el café, el alcohol y evitar también acostarse inmediatamente después de comer.
- (6) Hablar mucho o en voz alta puede llevar a un desorden de la voz.
- (7) Algunos medicamentos, como por ejemplo los antihistamínicos, que se toman para combatir los resfríos o alergias producen deshidratación de las cuerdas vocales y reducen la producción de mucosa y de saliva; por lo tanto mejoran los síntomas pero “secan” los tejidos del tracto vocal y respiratorio. Si necesita tomarlos, ingerir además mucha agua y tratar de mantener el ambiente del trabajo y el hogar con una humedad del 40%.

7. ¿CÓMO EVITAR LOS PROBLEMAS DE VOZ?

- (1) Realizar un empuje de la voz desde la zona costo-abdominal evitando el empuje en la musculatura del cuello.
- (2) Procurar no quedarse sin aire a mitad de la frase.
- (3) Evitar el consumo de tabaco, alcohol y cafeínas pues son deshidratantes de las cuerdas vocales. Evitar la inhalación de tóxicos: disolventes, irritantes...
- (4) Evitar hablar con catarro o ronquera.
- (5) Evitar el reflujo gastro-esofágico, y otros problemas digestivos. El abuso de picantes, cítricos, alcohol y chocolate favorecen este reflujo.
- (6) Evitar ambientes de humo y de polvo en suspensión.
- (7) Controlar la climatización artificial (aire acondicionado) que disminuye el grado de humedad.
- (8) Evitar el consumo de productos que resecan las mucosas respiratorias: el mentol, los caramelos dulces por su alto contenido en azúcares, etc.
- (9) Dormir lo suficiente. La voz es muy sensible a la falta de sueño. Dormir menos de seis horas produce predisposición a padecer lesiones vocales.
- (10) Evitar el cantar cuando se está tenso porque aumentamos el nivel de contracción de las cuerdas vocales y la aparición de lesiones.

La miel, el té caliente, las pastillas de menta no ayudan en nada para superar las disfonías.

Miel: Se supone que es beneficiosa por su textura suave. Pero su tersura nada tiene que ver con la curación ya que, al ingerirla, la miel ingresa al organismo por la vía digestiva, y ni siquiera pasa cerca de la laringe, donde se encuentran las cuerdas vocales

Té caliente: nos hace bien el vapor cuando la taza está cerca de uno pero la infusión en sí no produce ningún efecto.

Pastillas: estos comprimidos de venta libre en farmacias brindan sensación de frescura en la boca, pero no poseen una acción terapéutica eficaz para contrarrestar la disfonía.

Sí en cambio, los **baños de vapor y nebulizaciones** pueden ser de suma utilidad, porque despejan ciertas obstrucciones en la laringe y humedecen las vías respiratorias.

Corticoides: son los únicos que realmente sirven para tratar ciertos casos de disfonía. Este medicamento debe ser prescrito por el médico y tiene sus indicaciones precisas ya que puede provocar numerosos efectos colaterales. El abuso indebido de estos medicamentos pueden provocar aumento de peso, hipertensión arterial, diabetes y tendencia a fracturas espontáneas. Muchos cantantes de ópera suelen tomar corticoides para mantener buena su voz y por ello son obesos e hipertensos.

El 16 de Abril se conmemora el Día Internacional de la Voz.