

La **VOZ** es nuestro instrumento básico de comunicación, es el sonido que se origina por la vibración de las cuerdas vocales ubicadas en la laringe gracias al paso del aire proveniente de los pulmones. Es un fenómeno fisiológico con un resultado de naturaleza acústica. Tenemos dos cuerdas vocales, que son pequeños músculos. Por eso decimos q si bien la voz es un producto psicofísico, es un músculo, de allí la necesidad de una gimnasia específica, con el fin de cuidarla, desarrollarla y modelarla. La ventaja de la ejercitación vocal es que consigue concientizar y luego modificar los hábitos incorrectos incorporando nuevos hábitos correctos. De esta manera lograremos una voz saludable, confortable y disponible para el uso profesional o habitual.

La laringe , donde se alojan las cuerdas vocales, es un órgano móvil que se encuentra dentro del cuello, entre la faringe y la tráquea. Puede moverse hacia arriba (ej: al tragar), hacia abajo (ej: al bostezar), hacia los costados y también balancearse en sí misma gracias al movimiento de los cartílagos tiroides y cricoides. Al mismo tiempo tiene músculos extrínsecos que la unen a otros órganos vecinos: faringe, lengua y cuello. Si recibe tensión proveniente de esas zonas vecinas se rompe el equilibrio muscular necesario para tener una voz eufónica.

Profilaxis Vocal

“La voz es el cuerpo proyectado en el espacio que, como prolongación del mismo, nos da la posibilidad de intervenir a distancia como una mano invisible.” Eugenio Barba

Son normas básicas que auxilian a preservar la salud vocal y a prevenir la aparición de alteraciones y dolencias del aparato vocal. Se refieren a la prevención de problemas que pueden afectar la voz. Estas pautas deben ser cumplidas e incorporadas sobre todo por los profesionales de la voz, ya que ésta es su herramienta de trabajo.

Los cuidados a tener en cuenta son:

- Hablar mucho o en voz alta puede llevar a un desorden de la voz. Es conveniente considerar el entrenamiento vocal cuando hay que hablar o cantar en voz alta o cuando hay que usar la voz para trabajar.
- Duración del trabajo vocal: los ensayos repetidos o prolongados, sobretodo en tonos agudos y a gran volumen (tanto en la voz hablada como en la voz cantada) deben ser evitados o muy controlados técnicamente. Es imprescindible crear el hábito de ejercitar la voz unos minutos antes de ensayar o actuar, especialmente de mañana que el tono muscular esta descendido. Es necesario calentar la musculatura, de la misma manera que lo hace un atleta o un bailarín.
- Carraspeo y tos (aclarar la garganta): pueden dañar los tejidos de las cuerdas vocales. Es necesario tomar sorbitos de agua para aliviar o calmar esa molestia. Si esto dura más de 2 semanas consultar al médico laringólogo.

- Con respecto al punto anterior, evitar los caramelos de menta o mentol ya que irritan la mucosa, sí son recomendados los de miel o propóleo.
- El fumar es la principal causa del cáncer de laringe y además provoca distintos tipos de enfermedades en las cuerdas vocales. Es muy perjudicial para la voz, ya que causa irritación de la mucosa de las cuerdas.
- La cafeína y el alcohol provocan deshidratación de las cuerdas vocales y causando irritación en todo el tracto vocal. El consumo moderado de estas sustancias y beber mucho agua ayudaran a combatir este efecto.
- La sequedad en la garganta es un problema frecuente en los profesionales de la voz. La calefacción excesiva, el clima demasiado seco y ventoso, el cambio brusco de humedad ambiental, la inhalación de polvos inertes pueden provocarla, dificultando la emisión. El vapor húmedo puede ayudar a contrarrestar esto.
- Los cambios bruscos de temperatura, así como el exceso de frío o calefacción, son contraproducentes.
- El stress puede llevar a una forzada producción de la voz y esto puede provocar daños en el tracto vocal. Las técnicas de relajación ayudan a mejorar la voz y permiten lograr hablar por largos períodos con efectividad.
- La ingesta de líquido es muy buena, siempre y cuando no sea excesivamente fría o caliente. Se recomienda tomar 2 litros y medio de agua por día
- La ingesta de algunos medicamentos como por ej. los antihistamínicos que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas y reducen la producción de saliva.
- El reflujo gastroesofágico: es cuando los ácidos del estómago están pasando por el esófago y se vierten en la laringe lo cual es anormal, y produce una sensación de acidez, quemazón detrás del esternón o sabor agrio en la boca. Este reflujo puede provocar problemas en la voz. Consultar con el médico O.R.L.
- Hablar en ambientes ruidosos obliga a elevar el volumen de la voz para poder ser escuchado y esto lleva a hablar a alto volumen durante varias horas.
- Uso de la voz sumlatáneo a actividades de esfuerzo, pues la laringe además de sus funciones respiratorias y fonatorias interviene durante la fuerza produciendo un cierre glótico que se efectúa para almacenar aire pulmonar. Si acompaña ese sobrecierre cordal con vibración cordal (fonación), podrá lesionar las cuerdas vocales con facilidad.
- Uso de la voz durante procesos infecciosos o inflamatorios de vías respiratorias: evitar hablar durante estos períodos, realizar reposo de la voz. Así como también tratar los procesos alérgicos q afectan las vías respiratorias. Se pueden hacer gargarismos con té tibio y una cucharadita de bicarbonato.

El profesional de la voz deberá tener en cuenta estas pautas como parte del cuidado de su voz además de incorporar la correcta técnica vocal.

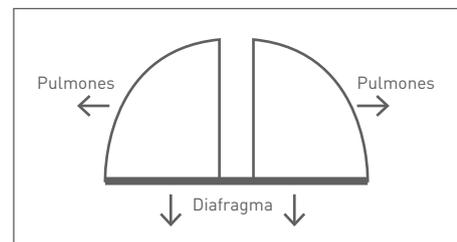
Cómo generalidades de las indicaciones preventivas se aconseja:

- Una buena hidratación: es aconsejable la ingesta de líquidos para mantener una óptima lubricación de las cuerdas y evitar la fricción durante el habla. Dentro de estas recomendaciones se incluyen la humidificación del ambiente y la respiración nasal.
- Hablar en un tono óptimo. En el caso del canto, evitar hacerlo en un registro inadecuado. Controlar la cantidad de tiempo de habla diario, el volumen, el grito, el ataque vocal, sirviéndose para esto de una adecuada técnica.
- Atender los síntomas de fatiga vocal: disfonías, afonías, carraspeo, dolor, molestia, sequedad, cansancio al hablar, pérdida del timbre de voz a lo largo del día. Si persisten 10 días consultar al médico otorrinolaringólogo especialista en voz.
- Dar descanso a la voz luego de un día vocal intenso, o de algún síntoma de fatiga vocal.

Proporcionando de esta manera una toma de conciencia del uso propio de la voz, una adquisición de un nuevo hábito vocal que le permitirá no tener fatiga vocal y sí una voz agradable.

¿Cómo hace el aire para entrar al cuerpo?

El aire ingresa a los pulmones gracias a la presión negativa producida por el descenso del Diafragma. El diafragma es un músculo que separa la cavidad abdominal de pulmones y corazón. Cuando desciende arrastra el aire que se encuentra en el ambiente hacia el interior de los pulmones, y cuando asciende expulsa el aire hacia el exterior. El aire dentro de nuestro cuerpo ocupa un lugar, y dependiendo del movimiento que realiza el cuerpo para recibir ese aire, es que clasificamos los tipos respiratorios.



A - Respiración Abdominal: Movimiento de adelantamiento del abdomen.

B - Respiración Intercostal o Costo-diafragmática: Movimiento hacia los costados de las costillas.

C - Respiración Alta o Clavicular: Movimiento hacia arriba del tórax.

La respiración correcta para el habla es la costodiafragmática y es indispensable para lograr una buena colocación y proyección de la voz.

Recorrido del aire en la inspiración:

El aire debe entrar por nariz, de esta manera el aire se humedece, entibia y purifica. (En el habla o el canto la respiración es mixta). El piso de las fosas nasales está formado por el techo de la boca, donde se encuentran los cornetes nasales. Luego el aire desciende por la faringe, (fondo de la boca) y continúa por laringe, tráquea, bronquios (ya estamos dentro del pulmón) y su recorrido culmina en los alvéolos pulmonares donde se produce el intercambio gaseoso.

Encrucijada Aéro-Digestiva:

El aire ingresa por nariz, pasa por faringe y sigue por la laringe. El alimento ingresa por boca y gracias al reflejo deglutorio la laringe se eleva, la tapita de la laringe (epiglotis) baja y dirige al alimento al esófago que se encuentra detrás de la laringe.

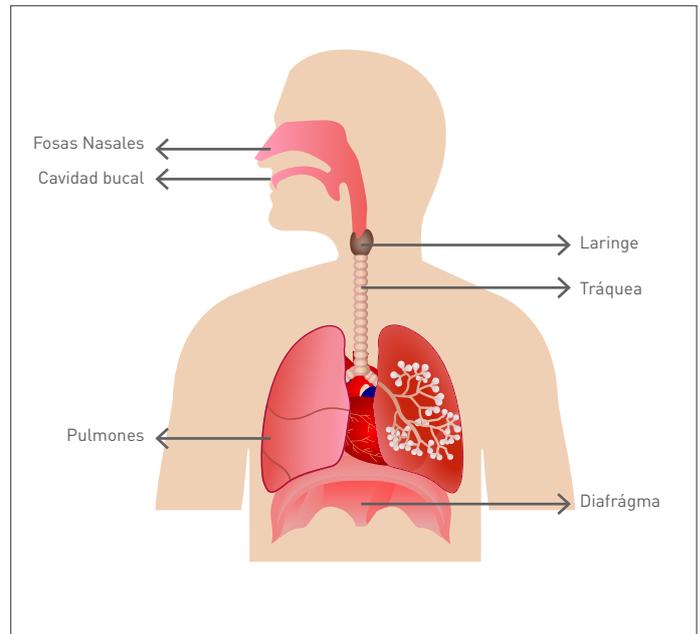
Exhalación Pasiva:

El diafragma se relaja y el aire es exhalado.

Exhalación Activa:

Los músculos de la respiración (Diafragma e Intercostales) son entrenados para exhalar el aire lentamente. (Sostén del Aire)

La tarea del profesional de la voz consiste en transformar a través de la gimnasia respiratoria la Exhalación pasiva en activa.



Laringe:

Su función principal es la protección de las vía respiratoria.

Cuerdas Vocales:

Dos músculos que se encuentran transversalmente en la laringe. Cuando estamos respirando están abiertas para dejar pasar el aire y cuando hablamos se juntan y vibran por el paso del aire.

Resonadores Fijos:

Son aquellos que no podemos mover: cráneo, paladar duro, fosas nasales, etc. Es fundamental mantenerlos sanos (Por ej: Fosas nasales libres de mucosidades).

Resonadores Móviles:

Debemos entrenarlos para mejorar nuestra articulación y proyección del sonido: faringe, lengua, velo del paladar, mejillas, labios y maxilar inferior.

Ergonomía Vocal en el Trabajo Virtual

Es el estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.

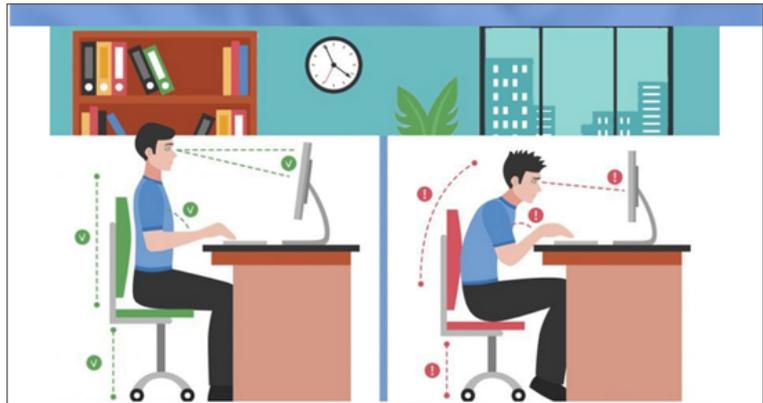
Cómo mantener la óptima postura del cuello al trabajar online: Si estoy trabajando con la computadora adelantando hombros y cabeza ("mentoneando"), traccionamos la laringe hacia arriba acortando el tracto vocal y tensando los pliegues vocales. Si esto se repite durante mucho tiempo, va a disminuir la resonancia, la flexibilidad vocal y la voz se va a fatigar más rápidamente por tensión muscular.

¿Y qué pasa dentro de la boca?:

Cuando no estamos hablando las muelas no se tocan y la punta de la lengua queda estacionada detrás de los dientes incisivos superiores, sin empujar. Boca cerrada con labios juntos.

Silla:

Es importante que nuestra silla nos permita apoyar los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel que nuestras caderas, de modo que caderas y rodillas queden flexionadas a 90°. En el caso de que esto no sea posible; debemos colocarnos un reposapiés. Nuestra espalda debe mantener su curvatura normal, especialmente en su zona lumbar, por lo que es recomendable que nuestra silla respete la curvatura de nuestra espalda (sillas ergonómicas). Hay sillas con apoyacabezas que se pueden ajustar a la altura necesaria, son recomendables. Usar el respaldo para descansar la columna.



Pantalla del ordenador:

Es importante que esté situada a una distancia superior a los 40 centímetros respecto a nuestros ojos y a una altura que pueda ser visualizada entre nuestra línea de visión horizontal y la trazada a 60° de la horizontal.

Teclado:

Debe estar a la altura de nuestros codos y es importante dejar un espacio mínimo de 10cms entre el borde de la mesa y la barra espaciadora del teclado.

Iluminación:

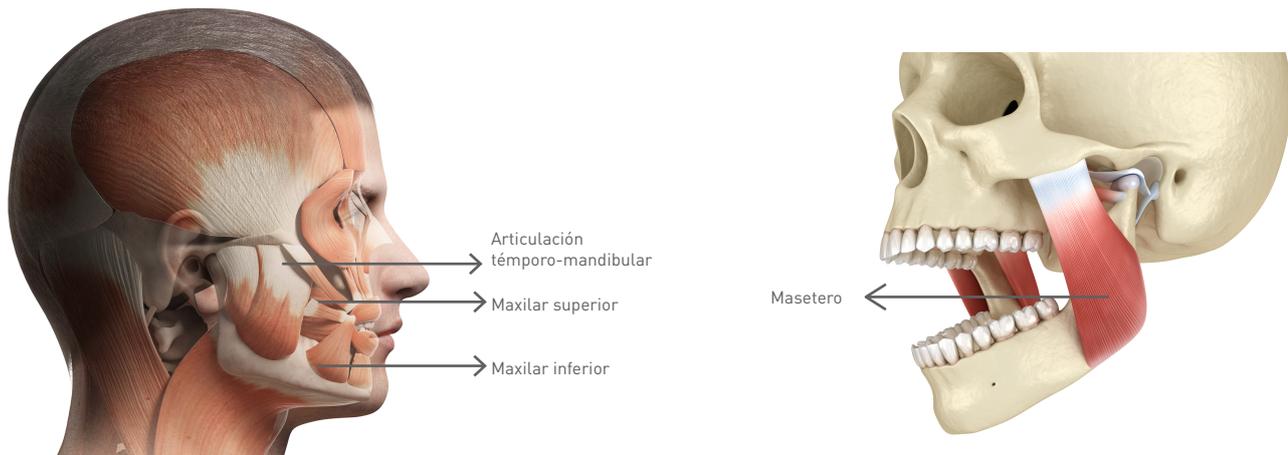
Lo más natural posible y evitando los reflejos que se puedan ocasionar en la pantalla; evitando orientar la pantalla enfrente o de espaldas a las ventanas.

Descanso:

Es importante levantarnos de nuestro puesto de trabajo durante al menos 5 minutos cada 50 minutos y caminar.

Auriculares:

Preferentemente de copa, se puede usar una oreja destapada casi por completo. La voz del alumno me llega a mis oídos, con lo cual no necesito acercarme a la pantalla para oír mejor y tampoco subir el volumen de mi voz para q me escuche, ya q su oreja tengo que imaginar q está en el micrófono del auricular. Ayuda pensar que uno se dirige a una sola persona aunque tenga un auditorio de 50. En los recreos o pausas sacárselos, bostezar, tomar agua, caminar, mover la cadera, los hombros, si fuera posible tirarse al piso con las piernas apoyadas en la pared.



Relajación de la mandíbula:

- Con las yemas de los dedos índices en el huequito de la articulación temporo mandibular (delante del oído): inspire por nariz y exhale por boca abriendo lento en 4 tiempos. Cierro lento. Con la boca suelta lateralizar a derecha-izquierda. Luego movimiento antero-posterior
- Apoye los nudillos de las manos cerradas sobre el maxilar superior paralelos al piso. Inspire por nariz y exhale abriendo la boca y arrastrando los nudillos por las mejillas. Comience cerca de la oreja, luego más al centro de la cara y finalmente cerca de la nariz. Repita 3 veces.
- Evitar hábitos como morderse las uñas o la tapa de la birome, mascar chicle, morderse las mejillas por dentro, comer pipas... que estimulan y estresan a la musculatura de la masticación.
- Hacer buches con aire + descorche energético. Si el labio superior fuera corto estirarlo en el descorche para que llegue a contactar con el labio inferior con presión hacia adentro de la boca. Repetir 3 veces.

Relajación anterior y lateral de cuello:

Colocar ambas manos una sobre otra en el esternón, inspiro bajando mentón al pecho, exhalo subiendo nariz al techo y ejerciendo una presión hacia adentro y hacia abajo en el esternón. Abro y cierro la boca 3 veces. Vuelvo lento. Coloco manos una sobre otra debajo de la clavícula derecha. Inspiro x nariz en quieto y exhalo x boca acercando la oreja derecha al hombro derecho. Vuelvo. Inspiro y exhalo mirando sobre el hombro derecho. Vuelvo. Repito al otro lado.

Respiración costo-diafragmática: ubicación respiratoria:

Controle el aumento del volumen diafragmático con ambas manos apoyadas sobre la zona costal (costillas falsas) . Haga una toma de aire por nariz suave, silenciosa y profunda, tratando de sentir la apertura de las costillas y el descenso diafragmático, realice una pausa y espire por boca con un soplo suave y prolongado.

Tiempos respiratorios para el ejercicio:

Inspiro x nariz en 1 tiempo.
Retengo en 1 tiempo.
Exhalo x boca en 4 tiempos.

Dosificación del soplo con suelta de “S”:

Hacer una toma de aire y exhalar con sonido “s” suave y parejo tomando el tiempo que dura en segundos.

Ejercicios indicados para calentar las cuerdas vocales:

Controlar que la respiración se mantenga costo-diafragmática con sostén abdominal.

Vibración de lengua:

Con sostén de “R” respirando cuando sea necesario. Variación de tono: hacerla más aguda y más grave.

Vibración de labios:

Sostener una vibración de labios sonora tipo “motor” tratando de no inflar las mejillas.

“B” prolongada o “pez globo”:

Inflando mejillas mantengo una “b” suave sin q se desinflen. Pruebo variando el tono y siguiendo la melodía de una canción sencilla.

Serie articulatoria:

Repetir en volumen medio suave con apertura VERTICAL de la boca y controlando que la respiración sea costo-diafragmática:

LAFALALAFÁ
LAFALALAFÉ
LAFALALAFÍ
LAFALALAFÓ
LAFALALAFÚ

Ejercicios indicados para enfriar las cuerdas vocales - descanso vocal:

- Empañar un espejo con molde de la “o” y de la “a”.
- Masajear base de lengua con dedo pulgar en movimientos circulares.
- Bostezar con todo el cuerpo.
- Péndulo con cuello y lengua afuera ancha, relajada.

Uso de la voz con barbijo:

- Hablar con articulación exagerada descendiendo la mandíbula al máximo.

- No subir la Intensidad de la voz.
- Flexibilizar la boca: masajear la mandíbula con movimientos circulares y horizontales, juego con la lengua dentro de la boca.
- Hablar más pausado y generando pausas respiratorias, para mayor economía vocal.
- Enfatizar el uso de las vocales en el habla, alargo las vocales.
- Mensajes cortos claros.
- Usá la mirada.
- Prestá atención a los esfuerzos musculares al hablar proyectando desde la pared abdominal, no desde el cuello.
- Elegir un barbijo que no toque ni comprima la nariz, boca o mejillas.

Y a disfrutar de una voz saludable!