

LA VOZ CANTADA, ESA MARAVILLOSA CUALIDAD.

La voz es el sonido producido por el paso de aire procedente de los pulmones, a través de la laringe. Este aire produce a su vez la vibración de las cuerdas vocales, y es modificado, colocado y ampliado en las cavidades bucal y nasal.

Son muchos los órganos y estructuras que participan en la emisión de la voz: los pulmones, la caja torácica, el diafragma, la musculatura abdominal, la laringe, la faringe, cavidad oral y los senos paranasales. La laringe se encuentra localizada en la parte central del cuello, entre la tráquea y la faringe. En ella se encuentran las cuerdas vocales, que son dos estructuras con capacidad de movilizarse y contactar en la línea media, modulando así el paso de aire a través de ellas. Al separarse, permiten el paso aéreo hacia los pulmones en la inspiración, y al aproximarse, se produce la fonación.

Las cuerdas vocales pueden tensarse o distenderse, lo que producirá sonidos agudos o graves. La voz tiene diversas cualidades, como la intensidad, el tono, el timbre y la duración. La intensidad hace referencia a la amplitud de las vibraciones, otorgando mayor o menor volumen o fuerza a la voz. La tonalidad refleja la frecuencia de las vibraciones, ocasionando una voz más grave o más aguda. El timbre viene dado por las inflexiones agregadas a la voz, que son características de cada persona. Por último, la duración es el tiempo de permanencia en la emisión de voz, y depende de la coordinación respiratoria.

La disfonía, conocida comúnmente como “ronquera”, consiste en un trastorno de las cuerdas vocales que provoca una emisión de voz de mala calidad. Las disfonías se pueden dividir en tres grandes grupos: *orgánicas*, si existe causa anatómica, *funcionales*, si hay alteración en la movilidad, y *psicógenas*. Si una disfonía se prolonga por más de 15 días, está indicada una exploración por parte del especialista, con el objeto de descartar cualquier tipo de patología.

Para el estudio de la voz se emplean varios métodos. El más extendido dentro de la consulta del otorrinolaringólogo es la fibroendoscopia, que consiste en introducir a través de la nariz del paciente una pequeña sonda donde va alojado un cable de fibra óptica, para visualizar la vía respiratoria superior y media, valorando adecuadamente la anatomía de la zona y sus posibles alteraciones.

Otros métodos exploratorios son la endoscopia rígida y la estroboscopia, que consiste en el estudio de las cuerdas vocales durante la fonación. La vibración de las cuerdas vocales es un fenómeno difícil de apreciar a simple vista, debido a que, en condiciones normales, éstas vibran a frecuencias muy altas, demasiado rápidas para ser vistas por el ojo humano. La luz estroboscópica proporciona una imagen de aparente lentitud de las vibraciones para que éstas puedan ser observadas y analizadas. La luz que se emite es disparada a modo de flashes, para tomar imágenes individuales fijas de diferentes puntos de ciclos vibratorios sucesivos.

Las imágenes que se observan en la estroboscopia se producen como efecto de la ley de Talbot o fenómeno de persistencia de la visión, basado en el hecho de que cuando se presenta una imagen en el ojo humano, ésta permanece en la retina durante 0.2 segundos. Si se presentan imágenes sucesivas a intervalos menores de 0.2 seg., éstas persisten en la retina y se fusionan con las siguientes, lo que produce la ilusión óptica de movimiento.

El hecho de hablar con una técnica incorrecta, con incoordinación fonorrespiratoria, fonar en tonos demasiado graves o demasiado agudos, usar el llamado “golpe de glotis”, o el “poitrinaje” (voz con excesiva resonancia pectoral), exige un esfuerzo de los músculos de la laringe y la posible formación de nódulos en las cuerdas vocales. Observaremos, en el caso de que aparezcan, una voz más grave, áspera y disfónica, con pérdida de brillo, y dificultad a la hora de alcanzar los tonos más agudos.

El tratamiento inicial se basa en la fonatría, con la cual el nódulo puede llegar a desaparecer. Si no fuera así, el tratamiento deberá ser combinado: quirúrgico-logofoniátrico.



La cirugía realizada en las cuerdas vocales del cantante, debe ser realizada por un médico especialista con entrenamiento quirúrgico y experiencia clínica y quirúrgica en voz cantada. Tras la intervención, los mismos estudios permiten establecer la reincorporación del cantante a sus actividades profesionales. Es necesario realizar tratamiento foniátrico antes y después de la cirugía.

El tratamiento foniátrico para cantantes examina las condiciones orgánicas de las vías respiratorias, las funciones de las cuerdas vocales y de los músculos laríngeos, los órganos de resonancia, el manejo de la respiración, el apoyo costal y diafragmático, la tesitura y flexibilidad tonal, el manejo de volumen, la resistencia vocal y la seguridad de entonación, a través de un diagnóstico foniátrico integral con diferentes exámenes especializados.

El aprendizaje y desarrollo de una buena técnica de canto es fundamental para conservar la salud de la voz cantada.

Una buena técnica vocal comprende la adecuación de la postura corporal, el control de la tensión interior y muscular, el dominio del soplo fonatorio para dosificar mejor el aire, el control de la energía de proyección vocal, el aprendizaje de la resonancia, el ritmo, el fraseo, el vibrato, la entonación, la articulación, la dicción, la impostación vocal sobre la voz hablada (obtener el máximo aprovechamiento de los resonadores naturales colocando la voz para que con el mínimo esfuerzo posible, se obtenga el máximo rendimiento fonatorio), la higiene vocal, y la realización de ejercicios respiratorios para aumentar la capacidad respiratoria y lograr el control consciente de la espiración.

Las personas más susceptibles de padecer patología vocal son aquellas que están sometidas a una exigente dinámica vocal, como los cantantes y los docentes, en los que la voz no es un elemento solamente comunicador, sino que también es su elemento de trabajo. La incorrecta utilización de la voz deriva inevitablemente en molestias, problemas y patologías vocales.



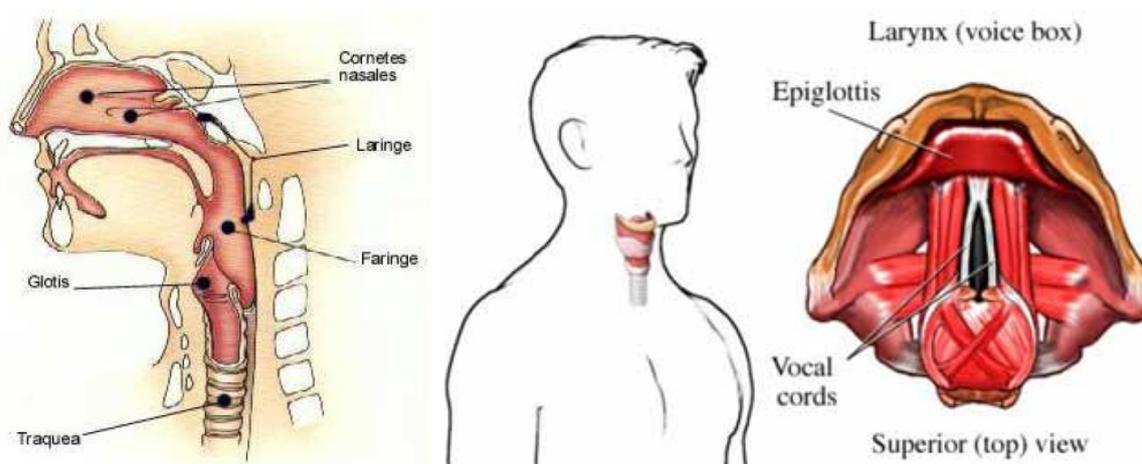
El mejor tratamiento debe ser la prevención. Si se sigue una serie de normas y comportamientos para su cuidado, se conseguirá una voz más sana y de mejor calidad.

Como norma general, se debe intentar llevar una vida sana, pues todas nuestras acciones repercuten en el organismo, y por tanto, también en la voz.

Podemos señalar unas pautas generales de comportamiento:

- El buen estado de salud general facilita una mayor resistencia al esfuerzo vocal. El ejercicio hace que se tenga una mayor capacidad pulmonar, y el aire es el elemento energético de la voz.
- Mantener una alimentación balanceada, sin abusar de ácidos ni irritantes, para evitar alteraciones digestivas, ya que, por ejemplo, el reflujo gastroesofágico puede afectar a las cuerdas vocales.
- Beber abundantes líquidos para hidratar la mucosa respiratoria.
- Mantener una postura corporal adecuada. La posición al hablar debe ser confortable, erguida y simétrica, y sin realizar fuerza con el cuello o los músculos de la cara.
- Hablar pausadamente y con una intensidad moderada, en un tono claro y cómodo.
- Inspirar por la nariz y no por la boca, ya que las fosas nasales son un sistema de filtración natural
- Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz, así como la falta de sueño.
- Evitar ambientes secos o poco húmedos, como los lugares con aire acondicionado o con mucha calefacción.
- Evitar el ruido ambiente, pues obliga a hablar a un volumen superior.
- Evitar el alcohol, la cafeína y ambientes con polvo, porque irritan y producen sequedad y deshidratación.
- Evitar el tabaco, ya que produce una irritación crónica, además de su clara relación como causa de cáncer.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.

- Aclarar la garganta o toser con fuerza, son acciones traumáticas para las cuerdas vocales y deben evitarse lo más posible.
- Cuando se tiene una inflamación de las vías respiratorias superiores se produce una congestión de la mucosa de las cuerdas. El uso de la voz bajo esas condiciones retrasa la curación y puede provocar lesiones permanentes como hemorragias o nódulos, por tanto es preferible el reposo absoluto de la voz durante esos días.
- Específicamente, las personas profesionales de la voz deben tener en cuenta que es muy importante calentar siempre la voz antes de cantar, y que se debe limitar en el tiempo el uso de la voz. Se recomienda un máximo de 4 horas al día de voz proyectada, realizando descansos intermedios suficientes, si se debe exceder este tiempo.



Dr. Urpegui, Dra. Ágreda.
Especialistas en Otorrinolaringología