

APUNTES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

CUARTO NIVEL: GENERAL

Tema: CONSEJOS PARA UNA VOZ SALUDABLE

Dr. Roberto Mazzarella

HIDRATACION

Los pliegues vocales necesitan estar lubricados con una capa delgada de moco para poder vibrar eficientemente. La mejor lubricación puede lograrse tomando bastante agua. Una buena regla a seguir es tomar la mayor cantidad de agua posible. El Dr. Van Lawrence, un renombrado laringólogo solía decir, **“Beba hasta que su orina sea de color claro”**.

Las bebidas cafeinadas y alcohólicas extraen agua de su cuerpo y disminuyen la lubricación necesaria para sus pliegues vocales.

Las bebidas cafeinadas incluyen café, té y refrescos.

Cantidades pequeñas de estas bebidas son aceptables pero deben ser contrabalanceadas bebiendo mas agua.

Otro factor que puede afectar la lubricación es un medio ambiente de aire seco ya sea por calentones de gas, aire acondicionado y climas con poca humedad en el aire.

ACLARANDO LA GARGANTA Y TOSIENDO FUERTEMENTE

Aclarar la garganta y toser con fuerza son traumáticos a los pliegues vocales y deben evitarse lo mas posible. Una de las causas mas frecuentes de aclarar la garganta y de toser es el moco espeso (debido a la resequedad) o a mucho moco (por gripe) por encima o por debajo de los pliegues vocales.

La manera mas segura y eficiente de aclarar la garganta es usando una tos productiva con un elevado flujo de aire con poco sonido. Esto se puede lograr siguiendo esta estrategia> respire lo mas profundo posible, mantenga su respiración por un momento y produzca una *H* silenciosa y forzada mientras exhala el aire.

COMPORTAMIENTO AUTODESTRUCTIVO

Hay que evitar el cigarrillo, son malos para el corazón, pulmones y el trayecto vocal. También otras substancias inhalantes irritantes y drogas que alteran la mente. El tabaco y la marihuana son irritantes al trayecto vocal. Cuando canta necesita tener control de todos los sistemas de su cuerpo: físico, espiritual y mental. El fumar es desastroso para la voz al cantar y al hablar.

REQUERIMIENTOS PARA UNA VOZ SALUDABLE

-Si necesita llamarle la atención a alguien, use sonidos no vocales tales como aplaudir, campanas, chiflar.

-Acérquese más hacia la persona que esta hablando

-Mire cara a cara a la persona con quien esta hablando.

-Disminuya el uso de su voz en lugares ruidosos, tales como en los automóviles, aviones, calles, etc.

- Use buena respiración y buen soporte abdominal/diafragmático.
- Aprenda a usar su voz con el menor esfuerzo y tensión.
- Mantenga un patrón de fonación suave, continua y con una articulación clara.
- Hable a un paso normal de velocidad.
- Use una buena modulación al hablar.

CONSEJOS FINALES:

- Trate de mantener una buena salud en general. Mantenga una cantidad adecuada de descanso para disminuir su cansancio. Si se enferma, evite *hablar sobre su laringitis*. Vea a su medico y no use su voz.
- Haga ejercicio con regularidad
- Coma una dieta balanceada, incluyendo frutas, vegetales y granos enteros.
- Mantenga una buena hidratación: tome dos litros de agua al día.
- Evite climas interiores artificiales, secos y la respiración de aire contaminado.
- Hable con frases en lugar de párrafos y respire un poco antes de cada frase.
- Aprenda a respirar silenciosamente para activar sus músculos de soporte respiratorios, y reducir tensión en el cuello.
- Tome ventaja completa de los dos elementos que sanan los pliegues vocales: el aire y el agua. Los calentamientos vocales deben usarse siempre antes de cantar.



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar