

MECANISMO Y CUIDADOS DE LA VOZ ARTÍSTICA

Uno de los principales elementos distintivos de la especie humana es la comunicación verbal (lenguaje). Y el lenguaje se vehicula, sobre todo, mediante la voz. A lo largo de su desarrollo, los humanos han sabido hacer también de la voz un elemento de expresión artística en sí misma, utilizando el lenguaje musical. La suma de ambos lenguajes determina el canto, en todas sus facetas.

El canto es complejo desde el punto de vista de su producción física ya que participan muchas estructuras anatómicas, especialmente la laringe y en concreto las cuerdas vocales, pero también lo hace el aparato respiratorio y las estructuras faciales. La correcta utilización de todos estos elementos se aprende con la técnica vocal del canto. Pero para cantar, además de técnica, se necesita intuición artística. No obstante, el saber cómo funciona nuestro mecanismo vocal y el saber cómo protegerlo mediante un uso adecuado, constituye un valioso recurso para quienes utilizan la voz artística como su medio de vida.

La voz se produce mediante la vibración de las cuerdas vocales de la laringe al paso controlado del aire en su salida desde los pulmones. El sonido vocal laríngeo es pequeño, pero se amplía, se modifica y adquiere forma a su paso por el tracto vocal (desde el centro del cuello hasta la boca). Según el tamaño de la laringe y del tracto vocal, hay diferentes tipos de voces (tesituras); y dentro de cada tipo vocal se tiene una extensión determinada (registros) modificando la longitud y la tensión de las cuerdas. Todo este mecanismo exige un uso correcto del sistema.

Pero el cantante canta con lo que vive y se comunica a diario, como ser humano. Y eso exige, además de una buena técnica vocal, unas buenas normas de higiene vocal. **Las pautas de higiene vocal para la voz artística incluyen lo siguiente:**

- **No hable por encima del ruido ambiente (perderá siempre)**
- **Manténgase bien hidratado (beba dos litros de agua diarios)**
- **Evite las bebidas de alta graduación y el humo del tabaco (propio y ajeno).**
- **Tenga cuidado con las cenas copiosas o muy especiadas, en especial si es tarde.**
- **Reduzca el uso de la voz cuando tenga gripe, esté acatarrado o no esté bien de la voz.**
- **No use la voz hablada muy fuera de su tono habitual, o demasiado atropelladamente.**
- **No hable haciendo ejercicios violentos o levantando pesos.**
- **Hable articulando correctamente (abriendo bien la boca)**

- Reconozca y evite la sensación de esfuerzo vocal: tensión en el cuello o falta de aire
- No use ropas o adornos que compriman su cuerpo excesivamente.
- Permanezca el menor tiempo posible en lugares con polución atmosférica, humo o poca ventilación.
- Reduzca las largas conversaciones telefónicas.
- Disminuya su permanencia en lugares con aire acondicionado.
- Haga reposo vocal después de un uso intenso de la voz.
- No se automedique



Dr. Ignacio Cobeta
Coordinador del Día Mundial de la Voz

Encuentre su logopeda colegiado/a en <http://www.colegiologopedas-cv.org/especialista>

Más información: www.colegiologopedas-cv.org