



SECCION DE MUSICA



16 Abril 2014 19.00 h.

DÍA MUNDIAL DE LA VOZ 2014

Un paseo por la voz

Sopranos **Laura Fernández, Isabel García, Cristina García-Corrales,
Dolores Granados, Noelia Guidi, Rosa Hoces, Montserrat Martín, Susana
Martin, Rosina Montes y Elisa Belmonte**

Mezzosoprano **Belén Elvira**

Tenores **Luis Dámaso, Jesús Lavid, Rafael Lledó, Moisés Molín, Ángel
Rodríguez**

Barítono **José Bardají, Andrés del Pino,**

Bajo **Armando del Hoyo**

The Barbees Coro

JUAN ANTONIO ÁLVAREZ-PAREJO Piano



Día Mundial de



16 de abril

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

Evitar hablar con ruido ambiente

El ruido ambiente es lo que más perjudica la voz, ya que obliga a hablar elevando el volumen de la voz por encima de él. Cuando al ruido se le suma la polución del ambiente (humo) y la irritación interna (alcohol) se tienen las peores circunstancias para emitir la voz. *En una discoteca baile mucho y hable poco.*

No hablar por encima de nuestras posibilidades

Cada persona tiene una capacidad de resistencia al habla que depende de las características personales y del entrenamiento vocal que tengamos. Cuando se sobrepasan esos límites aparece la disfonía o una predisposición a padecer enfermedades vocales.

Limitar el tiempo de uso de la voz

Por lo general, se puede hablar 4 horas y se puede cantar 2 horas diarias.

Utilizar bien los recursos vocales

Ello implica no hablar agotando todo el aire de los pulmones o hablar con un volumen excesivo (se notan las venas del cuello). Cuando esto ocurre significa que gritamos o agotamos el aire y que hay una tensión muscular que se transmite a las cuerdas vocales.

Evitar los tóxicos (tabaco)

El humo del tabaco es el principal elemento tóxico puesto que además de la irritación provoca sequedad. Más de 4-5 pitillos al día provocan metaplasia de la mucosa.

Buena hidratación

Las cuerdas vocales necesitan estar bien lubricadas con una delgada capa de moco para poder vibrar de forma eficiente. Las bebidas alcohólicas y la cafeína disminuyen la lubricación. La mejor lubricación puede lograrse tomando agua suficiente. Se debe beber de 1,5 a 2 litros diarios. Un ambiente seco, bien sea por aire acondicionado, poca humedad (aviones), o sequedad climática, es perjudicial. También existen medicamentos que provocan sequedad de la mucosa, como los antihistamínicos, los antidepresivos y algunos antihipertensivos.

Evitar el aclarado de garganta y la tos continua

Aclarar la garganta y toser con fuerza son acciones traumáticas para las cuerdas vocales y deben evitarse en lo posible. Una de las causas más frecuentes de aclarar la garganta y de toser es el moco espeso adherido a las cuerdas (suele ocurrir por las

mañanas en personas con reflujo gástrico). La manera más segura y eficiente de aclarar la garganta es usando una tos productiva con un elevado flujo de aire con poco sonido.

Dormir lo suficiente y evitar los gritos y las tensiones psicológicas

La voz es muy sensible a la falta de sueño. Esto es especialmente cierto en los cantantes. Dormir menos de 6 horas produce cansancio vocal y predisposición a las lesiones vocales, siendo una causa importante para que los cantantes padezcan disfonía. Los gritos pueden producir lesiones como hemorragias o traumatismos que provoquen nódulos. La tensión psicológica aumenta el grado de contracción de las cuerdas y predispone a las lesiones.

Hablar poco en caso de laringitis

Cuando se tiene una inflamación de las vías respiratorias superiores (catarros) hay una congestión de la mucosa de las cuerdas que pueden producir hemorragias y otras lesiones estructurales si se usa la voz, incluso en tiempos limitados.

Buena salud general, ejercicio y alimentación equilibrada

El buen estado de salud general facilita una mayor resistencia al esfuerzo vocal. Una buena salud general y el ejercicio hace que se tenga una mayor capacidad pulmonar: el aire es la fuente de energía de la voz.

CUIDADOS DE LA VOZ ARTÍSTICA

- No hablar por encima del ruido ambiente (perderá siempre).
- Mantenerse bien hidratado (beber dos litros de agua diarios).
- Evitar las bebidas de alta graduación y el humo del tabaco
- Evitar las cenas copiosas o muy especiadas, en especial si es tarde.
- Reducir el uso de la voz cuando se tiene gripe o catarro.
- No usar la voz hablada por encima de su tono habitual o demasiado atropelladamente.
- No hablar haciendo ejercicios violentos o levantando pesos.
- Hablar articulando correctamente (abriendo bien la boca).
- Reconocer y evitar la sensación de esfuerzo vocal: tensión en cuello o falta de aire.
- No usar ropas o adornos que compriman excesivamente el cuerpo.
- Permanecer el menor tiempo posible en lugares con polución, humo o poca ventilación.
- Reducir las largas conversaciones telefónicas.
- Disminuir la permanencia en lugares con aire acondicionado.
- Practicar el reposo vocal después de un uso intenso de la voz.
- No automedicarse.