

COLECCIÓN
ARÍSTIDES BASTIDAS

Juana Fagúndez ■ Martha Suárez

Conoce tu voz

Guía de salud e higiene vocal



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación



Nicolás Maduro Moros

Presidente de la República Bolivariana de Venezuela

Tareck El Aissami

Vicepresidente Ejecutivo de la República Bolivariana de Venezuela

Elías Jaua

Vicepresidente para el Área Social

Ministro del Poder Popular para la Educación

Junta Administradora del Ipasme

Marisela A. Bermúdez B.

Presidenta

Pedro Germán Díaz

Vicepresidente

Elkis A. Polanco G.

Secretario

Fondo Editorial Ipasme

Federico J. Melo S.

Presidente



Juana Fagúndez ■ Martha Suárez

Conoce tu voz

Guía de salud e higiene vocal

Conoce tu voz

© Juana Fagúndez • Martha Suárez

© **Fondo Editorial Ipasme**

1.^{ra} edición, 2006; 2.^{da} edición, 2007; 3.^{ra} edición, 2017

Depósito Legal: DC2017002726

ISBN: 978-980-401-290-7

Edición y corrección: Federico J. Melo S.

Diseño y diagramación: Yaraiví Alcedo

Fondo Editorial Ipasme:

Locales Ipasme, final calle Chile con Av. Presidente Medina

Urbanización Las Acacias. Municipio Bolivariano Libertador, Caracas

Distrito Capital, República Bolivariana de Venezuela

Apartado Postal: 1040

Teléfonos: +58 (212) 634 54 45 / 634 54 53 / 634 54 56

Se autoriza la reproducción total o parcial de la presente obra,
siempre que se señale la fuente original.

¿Qué es la voz?

La voz es un sonido articulado que nos permite comunicarnos con nuestros semejantes. Su tono, volumen e inflexiones al momento de hablar o cantar nos identifican como individuos y, al mismo tiempo, como miembros de una colectividad: nuestra familia, nación y especie.

Por tanto, no es sólo un volumen de aire espirado que al pasar por las cuerdas vocales y la laringe produce la emisión sonora, mediante una cantidad de movimientos de estas estructuras, sino también una serie de características como son las variaciones de entonación, timbre, intensidad y ritmo de la expresión.

Todos estos aspectos poseen un valor emotivo, lo cual origina que la voz sea el reflejo de nuestros estados afectivos, así como también nos da indicios de dónde provenimos y a qué grupo social y cultural pertenecemos.

En síntesis, es un sonido conformado por dos grandes aspectos: uno fisiológico –el sistema fonatorio–, y otro relacionado con los componentes emotivos y culturales que en ella intervienen y se reflejan.

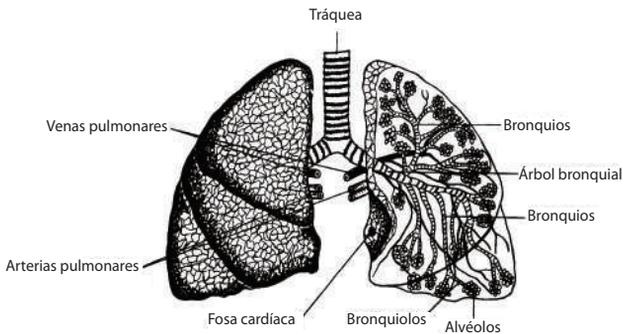
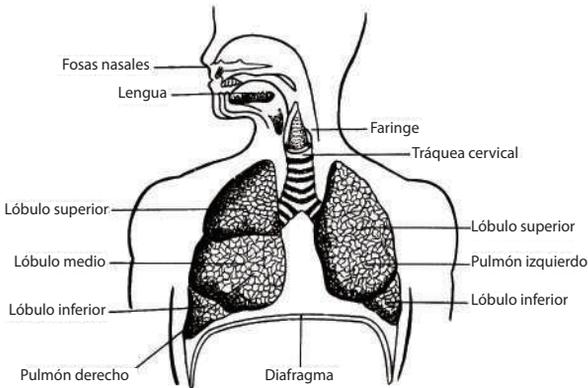
¿Cómo está constituido el sistema fonatorio?

El conocimiento del sistema fonatorio, del complejo funcionamiento de éste y de las técnicas para incrementar el rendimiento y la vida vocal útil, contribuye en la prevención de las enfermedades de la voz.

El sistema fonatorio está conformado por una serie de órganos y sistemas, que intervienen directa e indirectamente en la producción y regulación de la voz; y mantienen una estrecha relación para el buen funcionamiento y rendimiento vocal. Entre ellos se encuentran:

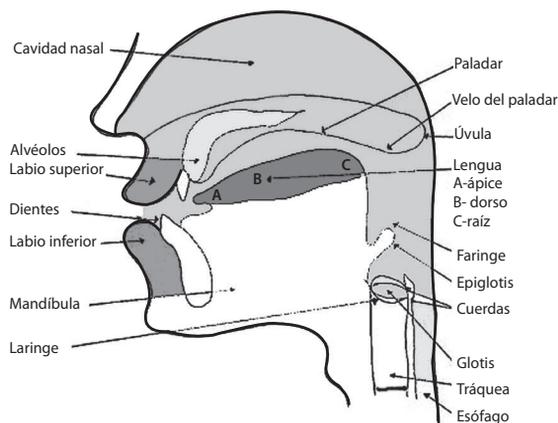
El sistema nervioso central: que es el encargado de enviar las órdenes a los diferentes órganos que intervienen en la producción de la voz a través del impulso nervioso y las vías encargadas de llevar esta información.

El sistema respiratorio: constituido por pulmones, vías y músculos respiratorios, resulta fundamental porque el aire es la fuente de energía de la voz. A nivel fisiológico, es la corriente de aire saliente (o fuelle espiratorio) lo que produce la voz.



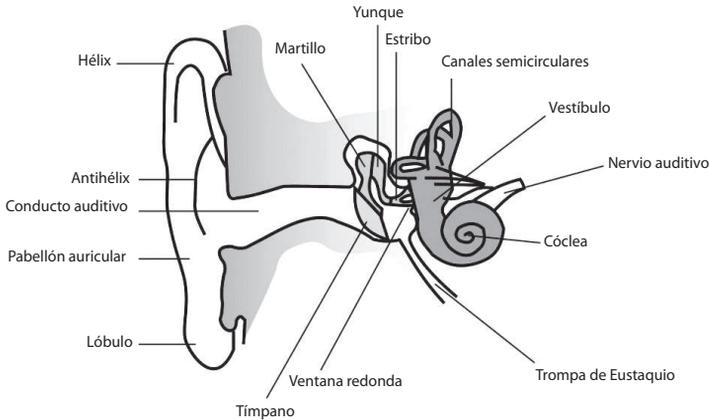
Los órganos emisores: la laringe y las cuerdas vocales. Una vez que sale el aire proveniente de los pulmones y entra en contacto con estas estructuras, se inicia una variedad de movimientos simultáneos tanto de la laringe como de las cuerdas vocales. Al hablar, el sonido base de nuestra voz, se produce por movimientos de ascenso y descenso de la laringe y movimientos de apertura y cierre (vibración) de las cuerdas vocales.

La laringe es un órgano que se encuentra recubierto por una mucosa rica en glándulas hormonales; al haber una alteración en el nivel hormonal, la voz va a presentar variaciones en su calidad. Es típico en el caso de las mujeres, que durante el embarazo, la menstruación o la menopausia, la voz pierda brillo y calidad.



Los órganos proyectores: una serie de estructuras o cavidades orgánicas actúan como cajas de resonancia o amplificadores, haciendo la voz más audible y brillante con un mínimo de esfuerzo. Las más importantes son las ubicadas a nivel superior: nariz, cara y cráneo.

En todo este proceso el oído juega un papel fundamental al monitorear o chequear la calidad de la voz. El oído es el encargado de informar al parlante si está hablando muy fuerte o demasiado bajo (intensidad), muy fino o grueso (tono), o si la voz es de esfuerzo o muy nasal, etc.



¿Cómo se produce la voz?

Una vez enviada la orden de fonación, a través de impulsos nerviosos, las cuerdas vocales y la laringe se colocan en posición fonatoria, unos instantes antes de que la presión del sople espiratorio aumente.

Cuando la fuerza del aire saliente es suficiente, se inicia el ciclo de vibración de las cuerdas vocales y ascenso y descenso de la laringe, lo cual produce el sonido base de nuestra voz. La columna de aire que ha escapado y producido el tono fundamental a nivel de las cuerdas vocales, sigue su camino ascendente poniéndose en contacto con las cavidades de resonancia, las cuales van a enriquecer y amplificar dicho sonido, el cual viene a ser en realidad nuestro tono habitual de conversación.

El sonido se ve modificado por la acción para producir el habla de los órganos articulatorios y está constantemente monitoreado por el sistema auditivo.

De igual manera, su emisión está condicionada por factores psicológicos que determinarán en buena medida la cantidad y calidad de la información transmitida.



La voz es el reflejo del ánimo de la persona: se puede saber si el parlante está triste, irritado, nervioso o alegre y emocionado con tan sólo escuchar su voz. Por tanto, el equilibrio o control emocional es un factor condicionante para la calidad de la emisión de la voz: la ansiedad, la depresión y la agresión afectan de manera negativa su proyección y rendimiento; mientras que la serenidad, la alegría y la felicidad, tienen un impacto positivo.

Por otro lado, es importante mantener una buena postura al hablar, ya que ella va a facilitar una adecuada respiración y va a eliminar dolores y contracturas en el cuello, zona donde están ubicadas la laringe y las cuerdas vocales. Se debe vigilar cualquier alteración de la postura (lordosis y cifosis lumbares, problemas de cervical) y los hábitos posturales: cómo levantamos objetos pesados, cómo nos colocamos al escribir, cómo nos sentamos o nos mantenemos parados al hablar.

También debemos vigilar y cuidar el sistema endocrino, el cual participa de manera constante a todo lo largo del proceso de producción y desarrollo de la emisión vocal.

Problemas frecuentes y elementos causales

Es muy frecuente que aquellos profesionales que trabajan con su voz reporten dolor, fatiga o contractura muscular del cuello y zonas adyacentes, todo lo cual va a dificultar la libre movilidad de la cuerda vocal y de la laringe al momento de utilizarlas.

Muchas son las causas que pueden producir un problema de voz. Una persona puede ponerse temporalmente ronca si tiene un proceso gripal fuerte o sufre de laringitis; también si grita: un grito fuerte y sostenido puede producir pérdida total y transitoria de la voz.

De igual forma, existen factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar patologías de la voz, tales como: dificultad respiratoria, rinitis alérgica, hábitos tabáquicos, trabajar en ambientes contaminados, en aulas con malos sistemas de ventilación o altos niveles de ruidos o contaminación sónica, pérdidas auditivas, desequilibrios emocionales, ingesta rutinaria de alcohol, problemas posturales, etc.

La respiración es fuente de energía y base de la voz. Por ello resulta importante practicar y fijar un adecuado tipo de respiración. Entre los beneficios que nos va a aportar el mantener un buen tipo de respiración se encuentran:

- Aumento de la capacidad respiratoria.
- Apoyo de la voz, haciéndola más firme y potente sin esfuerzo.
- Mantenimiento de un adecuado tono muscular y eliminación de las contracturas en la zona de cuello y hombros.
- Eliminación del cansancio y de la dificultad en el ejercicio vocal.

Las y los especialistas en la materia suelen recomendar a las personas que se dedican al canto, practicar el tipo de respiración que se denomina “costo diafragmática abdominal” (CDA). En realidad ésta es la que mejor se corresponde con la constitución anatómica y fisiológica de nuestro organismo, por lo que es la que todas y todos debemos acostumbrarnos a utilizar siempre.

.....

Su nombre viene dado por la localización de la respiración en nuestro cuerpo: al realizar una inspiración se observa apertura o ensanchamiento de las costillas falsas y desplazamiento del abdomen por contracción y descenso del diafragma. Durante la espiración el diafragma asciende y se relaja y la caja torácica vuelve a su posición.

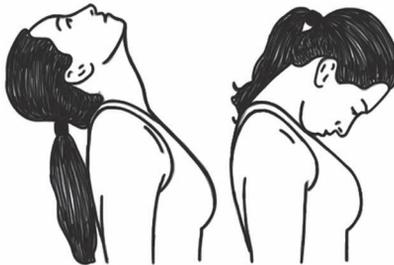
Con este tipo de respiración se consigue: una buena ventilación pulmonar, lo que garantiza el apoyo necesario para la producción del sonido; el aprovechamiento de los recursos mecánicos de los músculos abdominales para mantener la adecuada presión glótica del aire; y evitar tensiones en los músculos del cuello, las cuales suelen afectar negativamente la laringe, al no permitir la elevación de las clavículas y el pecho.

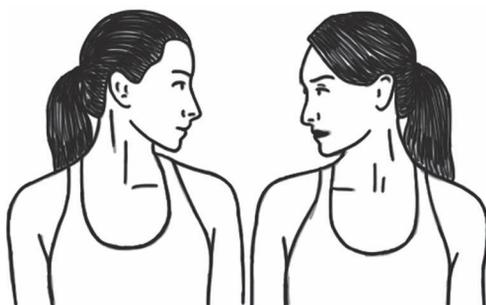
Recomendaciones

Para evitar las molestias indicadas y facilitar el proceso de producción de sonidos, lograr una técnica eficiente, un buen rendimiento del sistema fonatorio y prevenir la instalación de una patología vocal, se sugiere la práctica diaria de los siguientes ejercicios:

1. Relajación:

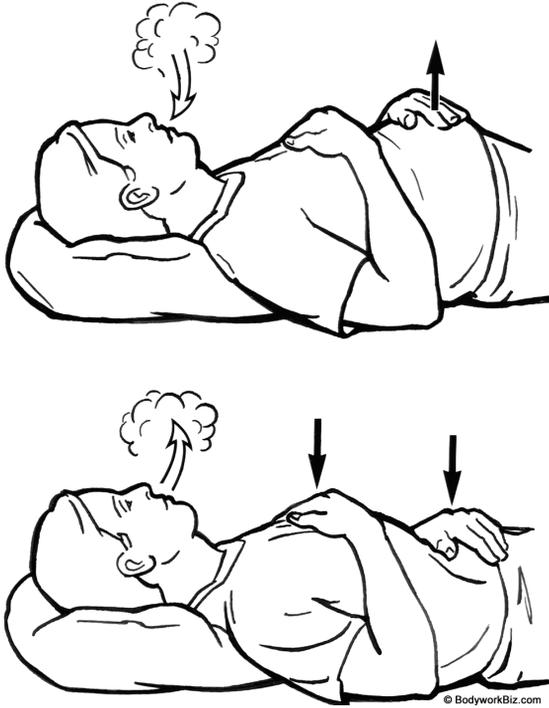
- Elevar los hombros y luego bajarlos suavemente. Cinco (5) veces.
- Llevar la cabeza abajo y al medio lentamente. Cinco (5) veces.
- Girar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. Cinco (5) veces.
- Estiramiento general





2. Respiración: Para obtener y fijar el adecuado tipo respiratorio es conveniente realizar el siguiente ejercicio:

- a. En posición sentado o parado y vigilando una adecuada postura, colocar las manos sobre las costillas.
 - b. Realizar una inspiración nasal, lenta y silenciosa.
 - c. Observar y sentir la apertura o ensanchamiento de las costillas falsas y el desplazamiento del abdomen hacia (fuera). No se debe observar ningún tipo de movimiento ni contracción de hombros y cuello.
 - d. Al finalizar la inspiración, retener el aire un segundo y luego realizar la espiración oral, lenta y continua volviendo las estructuras a su posición inicial.
-



Este ejercicio se debe realizar en todas las posiciones: acostado, sentado, parado y caminando, siendo conveniente al principio, colocarse frente a un espejo y el uso de las manos en la zona costal. Luego estos dos apoyos se deben eliminar, estándose en capacidad de mantener un adecuado tipo respiratorio sin ninguna ayuda externa.

Existe otra variedad de ejercicios de respiración que tiene por objeto aumentar la capacidad respiratoria, para lograr una buena cantidad de aire y así obtener una buena emisión vocal. Esto se logrará a través de la práctica repetida de los tiempos respiratorios de retención y emisión de aire:

Tiempo de retención: consiste en tomar aire correctamente y retenerlo el mayor tiempo posible vigilando el control de contracciones o esfuerzos del cuello siendo el valor normal alrededor de un (1) minuto sin esfuerzo.

Tiempo de emisión: consiste en tomar correctamente la mayor cantidad de aire posible y expulsarlo con una “S” o soplo prolongado, siendo el valor normal alrededor de cincuenta (50) segundos.

También es recomendable que, durante la lectura o la conversación, se realicen las inspiraciones por la nariz y no por la boca; ya que si se respira por la boca pasará aire frío y contaminado a las vías respiratorias, produciendo resequedad e irritación de las cuerdas vocales y de la laringe.

Higiene vocal

La higiene vocal se refiere a una serie de cuidados que se deben tener para lograr una mayor vida vocal útil.

En primer lugar, *debe evitar los abusos vocales tales como:*

1. Gritar o hablar con intensidad elevada.
2. Hablar muy rápido.
3. Utilizar un tono de voz muy grave o muy agudo.
4. Hacer esfuerzo en el cuello para hablar.
5. Aclarar bruscamente la garganta (carraspear).
6. Evitar tensión de los músculos de la laringe, cuello y hombros.
7. Fumar e ingestión excesiva de alcohol, refrescos, café, té, bebidas o comidas muy frías, calientes o condimentadas.

En segundo lugar, trate de cuidar y mantener bien su voz siguiendo estas *recomendaciones:*

1. Evite enfermedades de las vías respiratorias: catarro, anginas y otras.
 2. Duerma lo suficiente para descansar.
 3. Evite situaciones que le provoquen tensión emocional, especialmente antes de iniciar las actividades cotidianas, más aún si es profesional de la voz.
-

4. Evite cambios bruscos de temperaturas.
5. Aliméntese bien y mantenga una dieta balanceada.
6. Practique algún deporte o actividad al aire libre.

Esta edición de 500 ejemplares de la obra
Conoce tu voz
Guía de salud e higiene vocal
se imprimió en Octubre de 2017,
en los talleres del Fondo Editorial Ipasme,
Caracas, República Bolivariana de Venezuela.

La colección ARÍSTIDES BASTIDAS (1924-1992) rinde homenaje a quien es reconocido como pionero del periodismo científico en Venezuela, destacado docente, gremialista y luchador social. Comenzó su labor periodística en 1945, formó parte de la resistencia contra la dictadura de Marcos Pérez Jiménez (1948-1958) desde la trinchera gremial, dirigió la página científica dominical del diario “El Nacional” desde 1968 hasta 1981 y desde 1971 hasta su muerte publicó allí su columna diaria *La Ciencia Amena*. Fue el principal promotor de la fundación del “Círculo de Periodismo Científico de Venezuela”, y también fue cofundador de la “Asociación Iberoamericana de Periodismo Científico”. En su propia oficina en “El Nacional” fundó la “Cátedra libre de periodismo científico”, para formar generaciones de relevo, gracias a lo cual fue nombrado Profesor Honorario de la Universidad Central de Venezuela (1975) y de la Universidad Simón Rodríguez (1979). Recibió, además, los más relevantes premios internacionales en la materia. Por todo ello, bajo su egregio nombre reunimos las obras dedicadas a la divulgación de los saberes científicos y tecnológicos.

CONOCE TU VOZ es un brevario que ilumina aspectos esenciales sobre el sonido que nos identifica como individuos y, al mismo tiempo, como miembros de diversas formas de colectivos: familia, nación, especie. Es un texto que nos informa sobre el funcionamiento del sistema fonatorio, sobre los trastornos y hasta incapacidad parcial que puede acarrear su mal uso o falta de cuidado, sobre las técnicas adecuadas para utilizarlo correctamente, así como sobre ejercicios prácticos para mejorar el rendimiento vocal y prevenir el surgimiento de alguna enfermedad. Sus autoras han escrito una pequeña gran brújula para quien desee conocer, cuidar y cultivar este instrumento fundamental para la comunicación humana.



Ministerio del Poder Popular
para la Educación

IPASME

Fondo Editorial Ipasme



ISBN: 978-980-401-290-7



9 789804 012907