

PAUTAS HIGIENE VOCAL:

Se puede definir la “higiene vocal” como aquellas normas o pautas encaminadas a facilitar la prevención de alteraciones de la voz evitando la conducta de esfuerzo o abuso vocal, para conseguir un uso racional y saludable del sistema fonador. Las pautas de higiene vocal pueden estar relacionadas directa o indirectamente con la producción de voz. Es necesario revisar las conductas o hábitos perjudiciales y tomar conciencia de ellos para poder modificarlos y reducirlos.

Las pautas de higiene vocal las podemos clasificar en:

- 1.Pautas generales.
- 2.Pautas del aparato respiratorio.
- 3.Pautas del sistema de vibración.
- 4.Pautas del sistema de articulación.
- 5.Pautas de higiene alimentaria.

Pautas generales:

- Se debe tener en cuenta los hábitos generales como el estado mental general de la persona (nerviosismo, tensión muscular, estrés...), ya que esto influye en la tensión muscular, e indirectamente en la postura y producción vocal. Es importante mantener un buen autocontrol de las emociones y los sentimientos, así como realizar habitualmente ejercicio físico para mantener un buen tono muscular. Para ello se practicarán ejercicios de relajación.
- Mantener un correcto equilibrio postural, ya que los problemas y vicios posturales pueden afectar a la función vocal. Para ello, es adecuado mantener la cabeza alineada con el cuerpo para que la voz salga libremente, y mantener los hombros relajados.
- Sentir e identificar los signos de fatiga vocal (picor, carraspeo excesivo, esfuerzo al hablar) y en qué momentos o situaciones se producen.
- Evitar gritar o hablar en entornos ruidosos.
- Evitar hablar o cantar con resfriado, ronquera o cualquier molestia que afecte a la voz. Es recomendable hacer reposo vocal en estas situaciones.
- Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire frío. No ingerir bebidas muy frías. Pueden provocar reacciones vasomotoras en la laringe y reflejos de contracción faríngea que repercuten negativamente en la emisión vocal.

- No fumar, ya que es el elemento más tóxico que puede dañar el aparato respiratorio y fonador.
- El hábito de carraspeo es más dañino que la tos, y tiene el riesgo de convertirse en un hábito inconsciente. Al realizar el carraspeo, los repliegues vocales sufren una acción agresiva y constante que a la larga ocasiona daño. En estos casos es aconsejable beber agua y evitar el esfuerzo vocal.

Pautas del aparato respiratorio en higiene vocal.

- Procurar que la inspiración sea nasal, rápida y silenciosa. Evitar hablar inspirando excesivo aire, ya que nos cansará y nos dará rigidez.
- Realizar respiración costo-abdominal, evitando la respiración incorrecta (superficial). Al respirar de manera superficial, la musculatura del cuello se verá sobrecargada y por lo tanto la emisión de voz también.
- Evitar una atención excesiva a la respiración ya que no se producirá de manera natural.
- Evitar hablar con insuficiente aire en la inspiración y procurar no quedarse sin aire mientras se habla. Si se fuerza la utilización del aire residual, sentiremos que nos ahogamos y forzamos la musculatura.
- Evitar hablar a alta intensidad. Se trabaja con altas presiones bajo la glotis (abertura superior de la laringe, delimitada por las dos cuerdas vocales).
- que producen mayor esfuerzo a nivel de las cuerdas vocales.
- Evitar contener la respiración mientras se piensa lo que se va a decir.
- Utilizar las actividades de lectura, recitado de poemas, canciones para trabajar la coordinación fonorespiratoria.
- Evitar ambientes de polvo en suspensión, ya que se producirá sequedad de las mucosas del aparato respiratorio y fonador.

Pautas de higiene vocal del sistema de vibración.

- Procurar realizar un ataque vocal correcto evitando realizar susurro al inicio del habla o un escape de aire explosivo.
- Se intentará evitar excesiva tensión glótica (hipermovilidad), o tensión glótica insuficiente (hipomovilidad).
- Evitar la voz monótona y demasiado relajada. Debe haber cambios tonales y melódicos que permitan a la musculatura laríngea mantener un tono adecuado.

- Evitar aumentar la intensidad realizando una hipertensión de la laringe: chillar con el cuello.
- Evitar hablar durante el esfuerzo físico ya que se da preferencia a la respiración para la captación de oxígeno frente a la respiración para hablar. Además el ejercicio aumenta la tensión muscular, lo que dificulta la elasticidad del aparato fonatorio.

Normas de higiene vocal del sistema de articulación.

- Evitar hablar con la boca semicerrada: producirá una vez áspera, estridente, con escasa riqueza de armónicos, ligeramente nasal, y escasa proyección e inteligibilidad de la palabra.
- Evitar hablar con movimientos exagerados.
- Procurar que la emisión de la voz sea lo más anterior posible dentro de la cavidad oral: proyección vocal.
- Evitar el consumo de productos que resecan las mucosas respiratorias: los caramelos por su alto contenido en azúcares, los dulces, las salsas... Al researse las mucosas, la resonancia no se producirá eficientemente.

Pautas de higiene alimentaria.

- Mantener una dieta equilibrada. Aunque es una normal de salud general, también puede afectar a la emisión vocal.
- No comer grandes cantidades.
- No ingerir alimentos o bebidas excesivamente fríos.
- Evitar alimentos picantes, fuertes y con exceso de sal que irritan la mucosa laríngea.
- Las bebidas alcohólicas también afectan al aparato fonador.
- Es muy importante beber líquido de manera regular, ya que mantendrá las cuerdas vocales y el cuerpo en general hidratados. Mejor si no se trata de bebidas gaseosas.