

HIGIENE Y SALUD VOCAL CONSCIENTE

Por



Caro Guiral

HIGIENE VOCAL

¿Qué Es?

Entendemos por higiene vocal todas aquellas indicaciones que, en conjunto, facilitan la prevención de los problemas de la voz y ayudan al mantenimiento de una voz sana.

LISTA DE HÁBITOS SALUDABLES

1. HIDRATACIÓN

La cantidad de agua que necesitas ingerir depende de varios factores, como tu peso corporal, el nivel de actividad física y la estación del año. Por ejemplo, un adulto no requiere la misma cantidad de agua que un niño. Además, no consumes tanta agua cuando estás en reposo como cuando estás en movimiento y sudando. Del mismo modo, la necesidad de agua varía entre el invierno y el verano, siendo mayor en los meses más cálidos. Es importante destacar que para mantener hidratadas las mucosas que recubren tu tracto vocal y las cuerdas vocales, no debes descuidar tu ingesta de agua. Recuerda que el agua no pasa directamente por

¿Cuántos vasos debes beber al día?

Un adulto sano necesita aproximadamente 35 ml de agua por kilo de peso corporal al día, según las recomendaciones de organismos científicos como la OMS. Por ejemplo:

Una persona de 50 kg necesita alrededor de 1,7 litros.

Una persona de 60kg - 2 litros.

Una persona de 70 kg - 2,4 litros.

Una persona de 80 kg - 2,8 litros.

2. ALIMENTACIÓN

En la actualidad, la dieta KETO ha ganado popularidad debido a sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para ayudarnos a diferenciar entre el hambre real (aquella que nos pide comida nutritiva) y el hambre no real (cuando el cuerpo anhela alimentos poco saludables). Saber medir las porciones adecuadas de grasas saludables, proteínas y fibras proporciona a nuestro organismo el equilibrio que necesita. Es fundamental que la dieta sea lo más limpia posible. Esto implica evitar alimentos envasados, lácteos y, por supuesto, productos procesados y ultraprocesados. Se recomienda optar por alimentos frescos siempre que sea posible. Además, si logramos mantener un buen equilibrio entre alimentos alcalinos (mínimo 80% de la ingesta) y alimentos ácidos (máximo 20% de la ingesta), nuestro cuerpo se beneficia. Los ayunos intermitentes o descansos digestivos también son muy beneficiosos, ya que ayudan a reducir la inflamación y permiten que nuestro cuerpo quemé las grasas y toxinas acumuladas. Esto mejora no solo el peso, sino también el descanso, la concentración y la resistencia a la insulina.

Todo lo anterior contribuye al cuidado de nuestra voz, protegiéndola de uno de los enemigos más grandes: el ERGE (Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico). Esta enfermedad se presenta en gran medida por hábitos alimenticios, y ya sea sintomática o asintomática, puede dañar parte de nuestra laringe, especialmente el espacio interaritenario. Existen patologías vocales, como flemas, inflamación e incluso lesiones, asociadas al ERGE.

Así que... ¡a cuidar esa alimentación!

TABLA DE ALIMENTOS ALCALINOS / ÁCIDOS					
Muy Alcalinizantes	Altamente Alcalinizantes	Medianamente Alcalinizantes	Neutral/poco Acidificante	Moderadamente Acidificante	Altamente Acidificante
Agua Alcalina 8.8Ph Agua Marina Sal de Himalaya Sal marina sin refinar Hierbas de Cebada Hierbas de Avena Hierba de Trigo Pepino Col Rizada Acelga Espinaca Perejil Brócoli Geminados Almendras crudas Té verde Gajo Limón Pomelo Stevia	Lechuga Lima Pomelo Mandarina Piña Aguacate Remolacha Pimentón Pimienta cayena Repollo Berenjena Apio Endivias Ajo Judías Verdes Endivias Germinados Espárragos Cebolla Rábano Rúcula Tomate Almendra Aceite de onagra Aloe Vera Ortiga	Alcachofa Calabacín Calabaza Cebolleta Zanahoria Puerro Patata Guisantes Berro Coco Trigo sarraceno Quínoa Espelta Lentejas Tofu Hierbas y especias Aceite de Oliva Aceite de Coco Aceite de Lino Higos secos Melón Sandía	Judías negras Garbanzos Habichuelas Nectarinas Albaricoque Ciruelas Cerezas Amaranto Mijo Pescado Salvaje Leche de arroz Leche de soja Anacardos Nueces Avellanas Mango Aceite de girasol	Cereales desayuno Mantequilla Avena Pan de Centeno Trigo Pan Integral Arroz salvaje Pasta integral Huevos Palomitas Agua con gas Mayonesas caseras Avena Plátano Manzana Uvas Moras Frambuesas Ciruela Pasa Granada Guisantes verdes	Alcohol Café Zumos envasados Refrescos Té negro Chocolate Mermelada Gelatina Mostaza Vinagre Ketchup Sal refinada Levadura Leche Quesos Yogurt Helados Endulcorante Harinas Escabeches Frituras Carnes Mariscos

3. DESCANSO

A la voz le gusta el descanso, pero no en exceso. Un mínimo de 8 horas de sueño es maravilloso para nuestra voz. Al levantarse, es recomendable iniciar algún ejercicio de calentamiento, como el "frito vocal" o una "sirena".

Si, por alguna razón, estamos disfónicos, podemos alargar el descanso vocal sin llegar a hacerlo por completo. La voz, aunque esté afectada, necesita movimiento. Si dejamos de hablar totalmente durante largos períodos, nuestra musculatura puede atrofiarse rápidamente y perder el tono. En caso de disfonía (pérdida parcial de la voz), es mejor hablar menos y con más cuidado, pero no dejar de hablar del todo.

OJO con el susurro. Aunque pueda parecer una buena opción para no "gastar" más la voz, en realidad no lo es. El susurro provoca una constricción de la glotis, lo que puede causar mayor cansancio vocal.

Si, por otro lado, perdemos la voz completamente (afonía) o experimentamos disfonías recurrentes de lenta recuperación, es importante acudir rápidamente a un médico foniatra o un otorrinolaringólogo (ORL). Actuar con rapidez puede ser crucial, ya que podríamos estar enfrentando una lesión.

4. EJERCICIO

El ejercicio es fundamental tanto vocal como físico. Si establecemos una rutina diaria de ejercicios, ayudaremos significativamente a que nuestra voz se mantenga en forma. Es importante realizar ejercicios adecuados para limpiar y estirar tanto la voz como el cuerpo. Para la voz, se pueden realizar ejercicios como las sirenas, el frito vocal y algunas escalas suaves y agradables. El uso del Lax Vox ha demostrado ser muy beneficioso para la salud vocal, según evidencia científica.

No es necesario dedicar horas a los ejercicios; con unos 10 a 15 minutos al día puede ser suficiente si tu voz está en buenas condiciones. En cuanto al ejercicio físico, se recomienda la natación, el yoga, el pilates y los estiramientos. Los ejercicios con mucho peso o de alto impacto no suelen ser recomendables debido a la tensión muscular asociada, que puede afectar negativamente a la voz.

5. EVITAR HÁBITOS TÓXICOS:

EL CAFÉ, EL TABACO Y EL ALCOHOL SON GRANDES ENEMIGOS DE LA VOZ. RESECAN, IRRITAN, CREAN MOCOS Y MUCHA SUCIEDAD. ADEMÁS, NOS INVITAN AL ERGE MUY FACILMENTE.

FUMAR

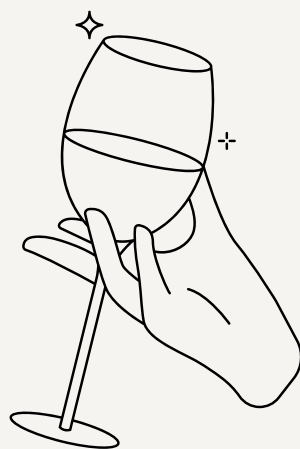
EL TABAQUISMO ES UNO DE LOS HÁBITOS MÁS PERJUDICIALES PARA LA VOZ. EL HUMO DEL CIGARRILLO IRRITA LAS CUERDAS VOCALES, CAUSANDO INFLAMACIÓN, SEQUÍA Y DAÑOS EN LOS TEJIDOS. CON EL TIEMPO, EL FUMAR PUEDE LLEVAR A LA APARICIÓN DE LESIONES, DISFONÍAS CRÓNICAS E INCLUSO CÁNCER DE LARINGE. ADEMÁS, LA CAPACIDAD RESPIRATORIA SE REDUCE, LO QUE AFECTA LA PROYECCIÓN Y EL CONTROL VOCAL.



Alternativa : Dejar de fumar o reducir la exposición al humo del tabaco mejora notable la calidad de la voz y la salud general de las cuerdas vocales.

EXCESO DE ALCOHOL

EL ALCOHOL DESHIDRATA EL CUERPO Y, POR LO TANTO, LAS CUERDAS VOCALES. ESTA DESHIDRATACIÓN LAS HACE MÁS VULNERABLES A IRRITACIONES Y LESIONES, ADEMÁS DE QUE EL ALCOHOL RELAJA LOS MÚSCULOS DEL CONTROL VOCAL, LO QUE PUEDE GENERAR UN USO INADECUADO DE LA VOZ. EL ABUSO PROLONGADO TAMBIÉN PUEDE LLEVAR A PROBLEMAS CRÓNICOS, COMO DISFONÍAS PERSISTENTES O PÉRDIDA DE CALIDAD VOCAL. ALTERNATIVA : LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OPTAR POR BEBIDAS HIDRATANTES, COMO AGUA O INFUSIONES NO ESTIMULANTES, AYUDA A MANTENER LAS CUERDAS VOCALES EN BUEN ESTADO.



Gritar o forzar la voz:

El uso excesivo o forzado de la voz, especialmente en ambientes ruidosos, puede provocar lesiones en las cuerdas vocales. Forzar la voz regularmente puede generar tensión en la laringe y el cuello, y con el tiempo, llevar a disfonías crónicas.

- *Alternativa: Utilizar un micrófono en entornos ruidosos, practicar una correcta proyección de la voz y trabajar a tope tu resonancia son esenciales para proteger la voz en situaciones exigentes.*



Ambientes secos o contaminados:

La exposición a ambientes secos o con aire acondicionado, así como a ambientes contaminados o con polvo, puede resecar las cuerdas vocales y causar irritación. Estos factores, con el tiempo, pueden generar fatiga vocal e incrementar el riesgo de infecciones respiratorias que afectan directamente la calidad vocal.

Alternativa : Utilice humidificadores en espacios con aire seco y evite la exposición prolongada a la contaminación o partículas irritantes en el aire. Además, protegerse del frío con bufandas o pañuelos es útil para evitar que el aire frío reseque las vías respiratorias.



Conclusión

Evitar hábitos tóxicos es un paso crucial para cualquier persona que quiera preservar su salud vocal. Fumar, el consumo excesivo de alcohol, forzar la voz o desatender la hidratación son solo algunos de los factores que pueden deteriorar la calidad vocal con el tiempo. Adoptar hábitos saludables no solo protegerá tu voz, sino que también mejorará su rendimiento y longevidad.



6. SALUD MENTAL Y EMOCIONAL:

La voz no solo es un reflejo de la salud física, sino también de nuestro estado mental y emocional. Las emociones y el bienestar psicológico influyen directamente en cómo usamos nuestra voz y en su calidad. El estrés, la ansiedad, el miedo o la falta de confianza pueden manifestarse en la voz, alterando su tono, claridad y fuerza. Por lo tanto, cuidar la salud mental y emocional es clave para lograr un equilibrio vocal.



CÓMO LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL AFECTA A LA VOZ:

- *Tensión y estrés:*

El estrés prolongado y la tensión emocional son enemigos directos de la voz. El estrés provoca tensiones musculares en la garganta, cuello y mandíbula, lo que puede dificultar la libre vibración de las cuerdas vocales. Como resultado, la voz puede sonar forzada, tensa o incluso temblorosa. El estrés crónico también puede llevar a la fatiga vocal y a una pérdida temporal de la voz.

- *Estrategia de cuidado:*

Practicar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración diafragmática, meditación o yoga, puede ayudar a reducir la tensión física y emocional, favoreciendo una voz más libre y relajada.



- *Ansiedad escénica o miedo a hablar en público:*

Muchas personas experimentan ansiedad al hablar o cantar en público. Esta ansiedad puede provocar una respiración superficial, lo que reduce el apoyo respiratorio necesario para una proyección adecuada. También puede generar un tono de voz más bajo o entrecortado, y en casos extremos, bloquear completamente el uso de la voz.

- *Estrategia de cuidado:*

Trabajar en la confianza vocal a través de ejercicios de visualización, preparación mental y exposición gradual a situaciones de habla o canto en público puede ser útil. Practicar en entornos seguros y con retroalimentación positiva fortalece la seguridad emocional y, por fin, la proyección de la voz.



- *Falta de autoestima:*

La voz está estrechamente vinculada a la autoestima y la autoexpresión. Si una persona se siente insegura o con baja autoestima, su voz puede reflejarlo a través de un tono bajo, vacilante o poco expresivo. La falta de confianza en uno mismo a menudo lleva a una voz débil y poco proyectada, lo que dificulta la comunicación eficaz.

- *Estrategia de cuidado:*

Fomentar el autoconocimiento y la autoaceptación, así como trabajar en la imagen personal, ayuda a mejorar la autoestima. Esto, a su vez, genera una mayor libertad para expresarse vocalmente y comunicarse con mayor confianza y claridad.

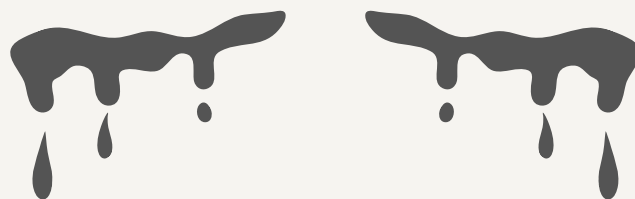


- *Emociones reprimidas:*

La voz es una poderosa herramienta de expresión emocional. Reprimir emociones, ya sean tristeza, enojo o incluso alegría, puede generar una tensión interna que afecta la calidad de la voz. Las emociones no expresadas pueden llevar a una voz monótona o poco dinámica, impidiendo que la persona se comunique de manera auténtica.

- *Estrategia de cuidado:*

Fomentar la expresión emocional a través de la práctica vocal, la escritura o el arte puede liberar tensiones acumuladas y facilitar una voz más auténtica y expresiva. También, hablar con un terapeuta o un entrenador vocal puede ser beneficioso para explorar y liberar emociones reprimidas.



- *Efecto de las experiencias pasadas: Las experiencias negativas relacionadas con el uso de la voz, como críticas o burlas, pueden tener un impacto duradero en la salud vocal. Estas experiencias pueden llevar a una aversión al uso de la voz o a una autocrítica excesiva, afectando la confianza y el rendimiento vocal.*

- *Estrategia de cuidado: Abordar y sanar estas experiencias pasadas a través de la terapia o técnicas de coaching vocal puede ayudar a recuperar la confianza y disfrutar de la expresión vocal sin el peso de la crítica interna.*



Conclusión

La salud mental y emocional es fundamental para el bienestar vocal. Cuidar de nuestras emociones, reducir el estrés y fomentar la auto expresión son pasos esenciales para mantener una voz saludable y plena. Al prestar atención a la conexión entre la mente y la voz, se puede lograr un equilibrio que no solo beneficia la calidad vocal, sino que también enriquece la vida emocional y social.



PROFESIONALES QUE LOS PROFESIONALES DE LA VOZ DEBERÍAN CONSIDERAR

- *Médico Foniatra: Especialista en la salud de la voz, que diagnostica y trata problemas vocales y de comunicación.*
- *Otorrinolaringólogo (ORL): Médico que se ocupa de los problemas relacionados con el oído, nariz y garganta, y que puede diagnosticar afecciones que afectan la voz.*
- *Logopeda o Terapeuta del Habla: Profesional que ayuda a mejorar la comunicación verbal y trata trastornos del habla y la voz.*
- *Coach Vocal: Un profesional que ayuda a desarrollar habilidades de interpretación y expresión vocal, además de trabajar en la técnica.*
- *Pediatra: Para aquellos que trabajan con niños, es importante tener un pediatra para abordar problemas vocales en los más pequeños.*
- *Psicólogo o Terapeuta: Especialmente aquellos que se centran en la salud mental y emocional, para ayudar a abordar la ansiedad escénica o problemas de autoestima que pueden afectar la voz.*
- *Fisioterapeuta: Para trabajar en la tensión muscular y postural que puede afectar la voz, especialmente en aquellos que utilizan su voz de manera intensa.*

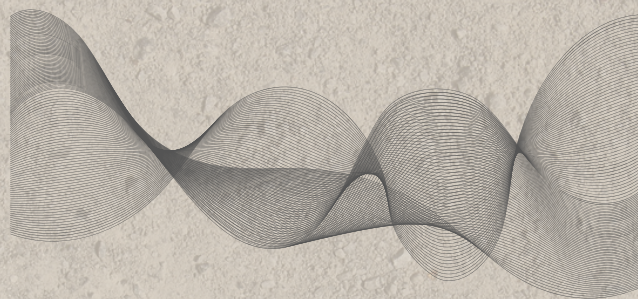
- *Nutricionista: Un experto en alimentación que puede asesorar sobre la dieta adecuada para mantener la salud vocal y prevenir problemas.*

Instructores de Yoga o Técnicas de Respiración : Para trabajar en la respiración y la relajación, fundamentales para un buen uso de la voz.

- *Acupunturista: Algunos pueden encontrar beneficios en la acupuntura para aliviar la tensión y mejorar la salud general, lo que puede afectar positivamente la voz.*
- *Entrenador Personal: Para aquellos que buscan mantener su condición física general, un entrenador puede ayudar a mejorar la resistencia y la salud muscular, lo que indirectamente beneficia la voz.*
- *Artistas o Performers: Colaborar con otros artistas puede proporcionar valiosas experiencias y técnicas.*
- *Productores o Directores de Escena: En el ámbito del teatro o la música, colaborar con estos profesionales puede ayudar a entender mejor las demandas del escenario y cómo optimizar la proyección vocal.*

- *Técnicos de Sonido: Para aprender sobre la microfonía y la acústica, lo cual es esencial para cualquier vocalista que se presente en un escenario.*
- *Terapeutas Ocupacionales: En algunos casos, pueden ayudar a mejorar habilidades de comunicación y uso de la voz en diversas actividades diarias.*
- *Coaches de Presentación: Especializados en habilidades de oratoria y presentación, pueden ayudar a mejorar la proyección y claridad vocal.*

Esta lista puede variar según el enfoque específico de cada profesional de la voz, pero es un buen punto de partida para entender la red de apoyo necesaria para mantener una voz saludable y efectiva



- *Cuidar de nuestra voz es esencial para mantener una comunicación efectiva y una expresión auténtica. A través de prácticas como la adecuada hidratación, una alimentación equilibrada, el descanso suficiente y la realización de ejercicios vocales y físicos, podemos asegurar que nuestras cuerdas vocales se mantengan saludables y en óptimas condiciones.*
- *La voz no solo es un instrumento de comunicación, sino también una extensión de nuestra identidad. Prestar atención a su cuidado nos permite no solo mejorar nuestro rendimiento vocal, sino también fortalecer nuestra salud emocional y mental.*
- *Recuerda que, al igual que cualquier otro aspecto de nuestra salud, la prevención y la atención constante son fundamentales. Si experimentas cambios significativos en tu voz, no dudes en consultar a un profesional especializado. Al adoptar hábitos de higiene vocal, estarás invirtiendo en ti mismo y en tu capacidad para expresarte plenamente.*
- *¡Cuida tu voz y déjala brillar!*

