

## LA SALUD VOCAL

Si hay algo que disgusta a un cantante es sentirse mal de la voz el día de la función, tanto, que a veces el efecto psicológico es peor que la enfermedad. Para tal ocasión todo cantante dispone de un abanico de históricas recetas, desde inofensivas pastillas, vahos, jarabes y gargarismos, miel con limón, té de orégano, jengibre o cebolla cruda, pasando por una variedad de brebajes de tipo milagroso y ritos personales, hasta los no siempre aconsejables antibióticos y corticoides. A veces no queda otra alternativa que suspender la presentación, hacer silencio total y consultar a un especialista antes de abrir la boca, pues no sólo se trata de evitar una noche ingrata sino impedir que el mal pase a mayores. Algunas enfermedades comunes afectan mucho la voz. Por ejemplo no hace bien cantar con una bronquitis, porque para compensar la disminuida, ventilación pulmonar se termina forzando la laringe; y ciertas ciertas afecciones gastrointestinales hacen penosa la fonación pues debilitan el tono muscular del esfínter glótico. Como es mejor prevenir que curar, lo normal es emplear medidas profilácticas, a saber: evitar las corrientes de aire, los fuertes cambios de temperatura, el polvo y el humo del cigarrillo, tomar varios litros de agua por día, comer sano, dormir bien en general y muy especialmente la noche anterior al concierto; y este día no hablar demasiado por teléfono ni enfrascarse en discusiones que además de afectar la voz trastocan el estado de emocional. Pero, además de todo lo dicho, existe un factor de salud vocal que debería tener prioridad máxima y que, excepto los buenos maestros de canto y los cantantes que saben lo que hacen, la mayoría apenas tiene bajo consideración. Nos referimos al buen uso de la voz. De nada vale andar con una escafandra en verano, evitar las bebidas heladas y acostarse a las 8 de la noche si diariamente, tanto al vocalizar como al ensayar el repertorio, se maltrata groseramente la voz. La emisión defectuosa, a veces producto de un mal entrenamiento técnico y muchas veces acicateada por ciertos errores de concepto, atenta contra la integridad física de las cuerdas vocales, acorta su vida útil y acarrea peores consecuencias que cantar resfriado o con dolor de garganta. Quien desee disfrutar muchos años de su voz debería evitar: -Cantar demasiado fuerte y demasiado tiempo.-Empujar el sonido (cantar "con el aire").-Abandonar la voz (falta de apoyo).-Abrir, blanquear y pesar la voz en la zona de pasaje.-Apretar (gruñir) los graves.-Hacer demasiado esfuerzo para atacar los agudos.-Endurecer la lengua, los labios y la mandíbula; tensar cuello y hombros, postura tensa en general.-Respirar demasiado alto o demasiado bajo.-Cantar música que excede las posibilidades técnicas y/o vocales.-Intentar desarrollar una voz más voluminosa y potente que la que realmente se tiene; imitar la voz de otro.-Descuidar la impostación.-Airear el sonido.-No tomar

Descargado e Impreso desde: <http://www.pajarosenelaire.com.ar/>

1

suficiente respiración que permita terminar normalmente las frases. Perder aire al cantar consonantes. Competir con la sonoridad de amplificadores, parlantes y lugares ruidosos. Hablar mal (muy agudo, muy grave, susurrando, a los gritos, con la voz en la garganta, respirando mal, etc.). Cantar deprimido, angustiado o enojado (los estados de ánimo negativos hacen cometer errores técnicos y generan tensiones indeseables). Como recomendaciones finales diremos que el cantante debe poseer una fina percepción del estado de su instrumento, aprender a cuidarlo, conocer y no extralimitar sus posibilidades. Debe ser capaz de darse cuenta cuando está maltratando la voz y adecuar instantáneamente su emisión. No hay que desestimar las pequeñas molestias, es sabido que muchos daños irreparables empezaron como algo sin importancia con lo que uno se fue acostumbrando a convivir. Quien se ve obligado a visitar al otorrino por alguna afección vocal recurrente tendría que considerar seriamente una revisión de su técnica e incluso adelantar una cita con el foniatra. Muchos cantantes seguidos tienen problemas con su voz no porque canten mal sino porque hablan mal. Nos parece oportuno invitar a los cantantes un poco despistados en estas cuestiones remitirse a la entrevista que Sinfónica realizara al Dr. Daniel Balart (No. 106, Noviembre 2003). Con sólo ver las fotos muchos pondrán "sus cuerdas en remojo".