



F E M  U O Z



GUÍA DE HIGIENE VOCAL



MARIELA
ASTUDILLO

Los secretos de una voz sana y feliz



MARIELA ASTUDILLO
VOCÓLOGA & ENTRENADORA VOCAL
FUNDADORA Y DIRECTORA DE FEMIVOX



“Me especializo en el sector de la voz sana y en la búsqueda de la armonía y del **equilibrio vocal, emocional e identitario**, pasión que llevo a cabo cada día no solo con personas trans, sino también, como hemos visto, con personas transformistas, cisgénero, bigénero, de género fluido... y cualquier otra persona que desee modificar su voz en busca de características acústicas adaptadas a su personalidad y a su identidad.



A lo largo de mi recorrido profesional, he trabajado con personas que, en su búsqueda por desarrollar todo su potencial vocal (ya sea a nivel identitario, profesional, emocional...), se han visto confrontadas a trastornos, lesiones o patologías que, en la mayoría de los casos, sólo han necesitado de una pequeña ayuda para sanar, permitiéndoles así **mejorar su rendimiento vocal**.



Aunque la higiene vocal es muy beneficiosa para la voz, lamentablemente no suele formar parte de las recomendaciones dadas a las personas con dificultades vocales. Sin embargo, en muchas ocasiones, siguiendo estas simples pautas con dificultades vocales. Sin embargo, en muchas ocasiones, siguiendo estas simples pautas de salud vocal, de salud vocal, **conseguimos cambiar una vida** y mejorar considerablemente la calidad de la voz y su potencial expresivo. Contribuimos así a una experiencia más plena y enriquecedora a nivel vocal, repercutiendo de manera más que positiva en la esfera social y profesional.

Esta es la razón por la cual he decidido lanzar esta iniciativa, a saber, la creación de una pequeña **guía práctica y fácil de descifrar** que permitirá a todas aquellas personas que necesiten mantener una buena higiene vocal avanzar en su vida cotidiana y lograr una mayor eficiencia vocal.



#femivoz

Requisitos



Estas pautas **se aplicarán según los casos y las necesidades**. Tienen por objetivo mejorar la higiene y calidad de la voz, hacerla más resistente y darle más claridad y elasticidad, pero también reducir la obstrucción (por ejemplo, por un exceso de mucosidad), paliar síntomas (que a veces pueden ser muy molestos y dificultar el habla) y mejorar la percepción acústica de la voz para que sea más clara y más agradable de escuchar.

Es importante señalar que siempre será necesaria y recomendada en caso de problemática vocal una **exploración realizada por un otorrino**. Esta guía de higiene vocal no sustituye en ningún caso la opinión de un especialista, por lo que siempre se requerirá un tratamiento adaptado a cada caso. Por lo tanto, esta guía ayudará a la **rehabilitación vocal** una vez que el otorrino haya realizado el seguimiento necesario, pero también servirá como **prevención** para ciertos trastornos o lesiones vocales.





Casos



Podemos citar algunos casos frecuentes para los que esta guía podría resultar útil e incluso indispensable:

- El **reflujo gastroesofágico y faringolaríngeo**.
- Las **alergias** y la **rinitis**.
- Los cuadros inflamatorios vinculados a **agresiones externas** que emanan del sector profesional (polvo, productos químicos, calor, frío, ruido ...).
- El **tabaco** y el **cigarrillo electrónico**.
- La sequedad de la mucosa vocal vinculada a la toma de **ciertos medicamentos** (antihistamínicos, antidepresivos, anticonceptivos, diuréticos ...).
- Las disfonías vinculadas a **fonotraumatismos puntuales** (gritos, ...).

... entre otros.

Voz, equilibrio y salud

Las siguientes instrucciones no están destinadas exclusivamente a las personas que ya presentan problemáticas vocales, sino que **deberían de respetadas a diario por todo el mundo.**

Por otra parte, es importante entender que estas directrices no pretenden quitarnos esos pequeños placeres de la vida que tanto os hacen felices y que forman parte de vuestros hábitos, sino que sólo velan por ayudaros a instaurar un equilibrio en vuestra vida para **sanar vuestro gesto vocal.**

Por lo tanto, os invitamos a descubrir cada una de estas pautas sin verlas como prohibiciones, sino más bien como pequeños pluses a seguir para mejorar vuestra calidad de vida. Sólo así, se convertirán en vuestras mejores aliadas para **prevenir trastornos de la voz, lesiones y fonotraumatismos.**

En definitiva, la higiene vocal es equilibrio y salud, dos factores inspiradores para el **cuidado de tu voz.**



PAUTAS

1. ALIMENTACIÓN



Cuando hablamos de directrices alimentarias en el marco de la higiene vocal, velamos, por supuesto, por favorecer una alimentación sana, **evitando los alimentos que pueden representar una agresión** para la mucosa laríngea, el proceso vocal, respiratorio o alimentario.

A. HIDRATACIÓN

El agua es el bien máspreciado para nuestro cuerpo y nuestra voz, por lo que es indispensable hidratarse bien, directa e indirectamente (cf. Vahos). Se aconseja tener una buena hidratación corporal y ambiental (cf. Temperatura y humedad). Es importante consumir unos dos litros de agua al día, lo que ayuda a mantener una laringe sana.

B. BEBIDAS GASEOSAS

Las bebidas gaseosas dilatan el estómago y el dióxido de carbono que contienen puede favorecer el reflujo gastroesofágico. Por lo tanto, se aconseja evitar este tipo de bebidas en la medida de lo posible o reducir su consumo en caso de problemas vocales.



C. CONDIMENTOS, PICANTES Y FRITURAS

Los alimentos picantes, demasiado grasos o ácidos pueden dificultar la digestión o provocar problemas más graves a nivel digestivo que pueden, por ejemplo, causar reflujo. Por lo tanto, las personas sensibles deberían evitar ingerir este tipo de alimentos.



D. CAFÉ, TÉ Y TAURINA

Es importante controlar su consumo, ya que pueden contribuir a la sequedad de la mucosa laríngea. Para ello, se recomienda tomar un vaso de agua después de cada consumo de café, té o bebidas que contengan taurina.



E. ALCOHOL

El alcohol tiene un efecto diurético que favorece la eliminación del agua del cuerpo a través de los riñones, lo que crea una deshidratación general. Por ello, es importante medir el consumo.

F. CALIENTE / FRÍO

La idea preconcebida de que las bebidas demasiado frías o demasiado calientes son malas para la voz es en realidad un mito. Lo que realmente perjudica la voz es el cambio brusco de temperatura entre las bebidas o los alimentos. Para ello, se aconseja evitar pasar de una bebida o de un alimento demasiado caliente a una bebida o un alimento demasiado frío y viceversa.

G. DIGESTIÓN

Para favorecer una correcta digestión, se aconseja respetar el tiempo del proceso digestivo antes de ir a dormir. Por lo tanto, es importante evitar acostarse con el estómago lleno y, si es posible, dormir con almohada. Así, evitamos la subida de los ácidos gástricos y el reflujo gastroesofágico y/o faringolaríngeo.

2. SUEÑO



El sueño juega un papel importante en nuestro funcionamiento. Algunas personas necesitan 8 horas de sueño al día, otras menos. Sobre todo es importante gozar de un sueño reparador, ya que **el agotamiento prolongado y generalizado se nota habitualmente en la voz**, entre otras cosas, a través de una fatiga vocal que puede, a la larga, favorecer la creación de problemáticas más graves.

3. TABACO Y CIGARRILLO ELECTRÓNICO



Sabemos que en la salud vocal, se desaconseja tanto el consumo de tabaco como el uso del vaporizador. En efecto, ambos tienen un **impacto negativo en la calidad de la mucosa laríngea** y de las cuerdas vocales, reduciendo su capacidad funcional. El hecho de fumar nos genera una **voz ronca y agravada** y provoca que nuestro gesto vocal sea poco flexible.

4. TEMPERATURA Y HUMEDAD



Se aconseja evitar cambios bruscos de temperatura. De hecho, el enfriamiento podría ir acompañado de una inflamación de la laringe, laringitis o reacciones congestivas (resfriados). Por lo tanto, también se recomienda **evitar el uso excesivo de la calefacción o el aire acondicionado.**

En cuanto al grado de humedad ambiental, utilizar **humidificadores** si vives en países donde el grado de humedad es demasiado bajo o el aire es demasiado seco (o incluso demasiado contaminado), te permitirá favorecer la calidad de tu producción vocal y **mantener tu mucosa laríngea en buen estado.**

5. AGRESIONES EXTERNAS



6. CUIDADOS DE LA VOZ



Se recomienda evitar cualquier contaminación acústica, física o química: el humo, la tiza, el polvo, los productos químicos y tóxicos, etc. Estos contaminantes pueden producir una **sequedad en la mucosa** de la boca, la laringe, la faringe y provocar irritaciones, tos... y por supuesto, una reducción de tu calidad vocal y un impacto negativo en la salud de tu voz.

Nuestra voz vive y crece con nosotros. Se construye desde nuestro nacimiento definiéndose a través de nuestra **personalidad**, nuestras **experiencias** de vida cotidiana, nuestras **emociones** (que a veces la hacen incontrolable)... Sin embargo, es importante cuidarla, comprenderla y sacarle el máximo partido.



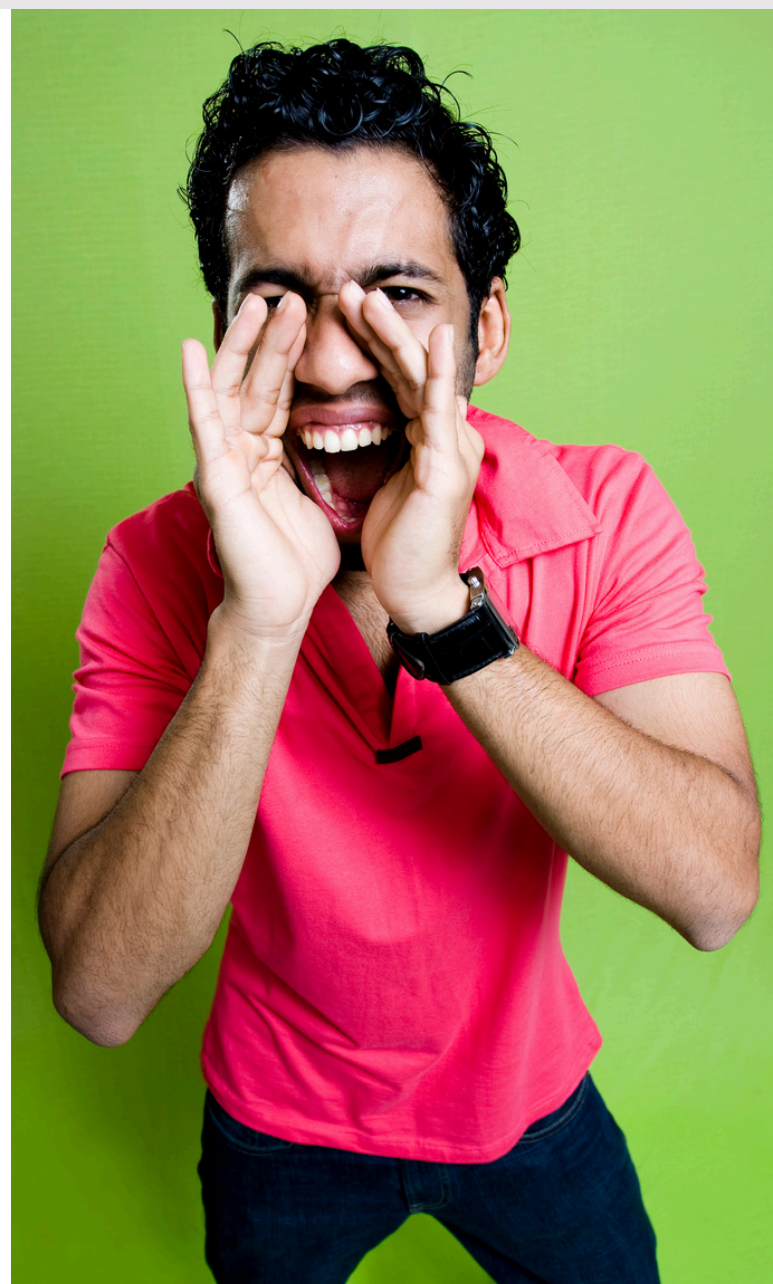
A. CARGA VOCAL Y USO DE LA VOZ



Para hablar y hablar durante mucho tiempo, es importante hacer un buen uso de la voz. Debemos utilizar nuestra voz para aprovechar todo nuestro potencial vocal, pero también debemos ser conscientes de nuestras limitaciones. Así, tendremos que encontrar un equilibrio entre el tono, el volumen, la duración... El habla es un acto natural del ser humano, pero desgraciadamente algunas personas pueden tener dificultades para desarrollar un gesto vocal adecuado. Además, si sientes molestias al usar la voz hablada, es aconsejable consultar a un especialista de la voz.

B. SUSURRO

Contrariamente a lo que se piensa, susurrar no implica solamente hablar con un volumen bajo. Las cuerdas vocales se juntan y se puede observar un comportamiento de tensión cuando el susurro se prolonga. Por lo tanto, puede implicar un estrés de impacto relativamente grande para la laringe que a la larga puede acabar dañando el gesto vocal. Así, se recomienda practicar el susurro con moderación o evitarlo si estamos en situación de dificultad vocal.



C. GRITO

El grito puede ser perjudicial para la laringe y las cuerdas vocales, especialmente cuando se practica con regularidad. En efecto, implica un aumento repentino de la tensión muscular, de la proyección del aire que proviene de los pulmones, causando así un estrés de impacto importante a nivel de la laringe, por lo que se recomienda gritar sólo cuando se trate de una situación de peligro, alerta o en contextos artísticos en profesionales entrenados. Se recomienda aprender técnica vocal para proyectar la voz adecuadamente.

D. VOLUMEN Y ENTORNOS RUIDOSOS

Se aconseja no elevar el volumen de la voz en ambientes ruidosos ya que podría provocar a la larga una fatiga vocal, por lo que lo ideal sería acercarse al interlocutor con el fin de mantener un volumen moderado y evitar así el impacto negativo sobre las cuerdas vocales.



E. CARRASPEO

El carraspeo se produce generalmente con el fin de limpiar la garganta de la mucosidad acumulada durante un estado gripal, alérgico, un reflujo, una congestión o simplemente por hábito. El carraspeo puede evitarse tragando saliva o agua, lo que permite relajar la laringe y limpiar el moco gracias al movimiento laríngeo. Cuando este gesto es repetitivo (tic), puede provocar a la larga una irritación que conduce a un círculo vicioso ("carraspeo porque me pica, me pica porque carraspeo"), lo que puede provocar una disminución de la calidad vocal. Por lo tanto, se aconseja consultar a un especialista si el carraspeo se vuelve demasiado frecuente con el fin de determinar su origen y remediarlo.

SOLUCIONES PARA EL BIENESTAR Y LA SALUD VOCAL

Como profesionales de la voz, siempre velamos por preservar el gesto vocal, por garantizar su equilibrio, su bienestar y su salud, para así evitar la aparición de lesiones o trastornos. Por lo que cuando los problemas de la esfera O.R.L. se interponen en el entrenamiento vocal, recurrimos a **herramientas y rutinas** con el fin de sanear la voz y devolverle toda su elasticidad.



1. NEBULIZADOR

El uso del nebulizador representa una forma de hidratación muy potente para la voz por lo que puede llegar a ser esencial dentro de una rutina de higiene vocal. Este aparato mantendrá la voz bien hidratada y lo hará de manera directa. El vapor pasa directamente a través de las cuerdas vocales lo que ayuda a reducir la sequedad y el exceso de mucosidad. Es importante señalar que este aparato no emplea agua, sino suero fisiológico, es decir, una solución salina que ablanda el moco y permite higienizar el tracto vocal.



2. GÁRGARAS

Para la realización de las gárgaras, se aconseja preparar una mezcla a base de agua mineral o hervida (medio litro), glicerina vegetal (una cucharada sopera), bicarbonato (media cucharada sopera) y un chorreón de limón colado. Después de mezclar, realizar gárgaras durante un minuto aproximadamente (sin tragar) de 2 a 3 veces al día. Estas gárgaras mantendrán la voz sin mucosidad y tendrás la sensación de tener una voz suave, limpia y clara. Se trata de una mezcla alcalina, antibacteriana.



3. VAHOS

Los vahos permitirán esterilizar, desinflamar, limpiar y humedecer de nuevo las vías respiratorias y el aparato fonador. Pon agua a hervir en una cacerola, añade manzanilla y tomillo, mezcla y deja reposar durante 10 minutos. Después, con la ayuda de una toalla, colócate sobre la olla con los ojos cerrados e inhala durante 3 segundos por la nariz y exhala durante 8 segundos por la boca realizando el sonido [u]. Repítelo durante unos 10 minutos. Una vez enfriada y filtrada, guarda el agua en una botella cerrada durante un día (Cf. Gasas).





2. GASAS

Siguiendo la misma dinámica que los vahos, vierte el contenido de la botella (previamente filtrado) en un recipiente y empapa la gasa. Colócate la gasa en la nariz, tapando las fosas nasales. La gasa debe estar empapada lo justo y suficiente para no gotear cuando la colocas en la nariz. En cuanto la hayas posicionado correctamente, inhala durante 3 segundos por la nariz y exhala durante 8 segundos por la boca realizando el sonido [u]. Vuelve a empapar la gasa con regularidad, y repite el mismo proceso durante unos 10 minutos. Después, puedes tirar el líquido.

Rutina inspirada del Método PROEL



Gracias.

Un especial agradecimiento a Damián Osorio
y a Dominique MORSOMME por su
colaboración.

www.femivoz.es

MARIELA ASTUDILLO

VOCÓLOGA & ENTRENADORA VOCAL
FUNDADORA Y DIRECTORA DE FEMIVOZ



GUÍA DE HIGIENE VOCAL | FEMIVOZ® 2021