**BUEN USO Y CUIDADO DE LA VOZ**

Roxana Coll Barragán

**Objetivo**: Aprender a escuchar el cuerpo y la voz

En nuestro colectivo es la 2ª causa de baja laboral.

La voz sufre el influjo de nuestras emociones

Nuestra forma de hablar pone de manifiesto nuestra personalidad

Existe un sistema fonatorio resultado de coordinar e interaccionar en distintos niveles:

Nivel respiratorio

Hablamos con el aire que viene de regreso de los pulmones

Para hablar no hace falta coger más cantidad de aire que cuando estoy en silencio, lo que necesito es dosificar el aire. Puedo coger muy poquito y hacerlo durar lo que quiera

Defectos:

* Respiración superior (Está mal coger aire arriba porque el diafragma no baja y no le da lugar al pulmón a bajar y se contrae la musculatura del cuello, que no es bueno)
* Respiración abdominal pura (se tienen que mover las costillas)
* Exceso de empuje en espiración
* Inspiración muy profunda

Nivel emisor: Laringe

Encrucijada entre la vía respiratoria y la digestiva

Si tocamos la nuez al tragar, bostezar… podemos apreciar que tiene movimiento hacia arriba y hacia abajo

Por la parte de atrás se comunica con la faringe, hay una lengüeta para que la comida cierre y no se vaya al sistema respiratorio.

Las cuerdas vocales son unos músculos que debemos revisar cada 1,5 años en el otorrino

Otras características:

* Están en posición horizontal y se juntan en la nuez cuando halamos o cantamos
* El aire de regreso las hace vibrar y así se produce el sonido
* La cuerda está cubierta de mucosa que la protege del golpeteo

Vídeo: Funciones laríngeas

La laringe por sí sola no cumple ninguna función pero interviene en: Respiración, fonación, protección de la vía aérea, función esfinteriana

Nivel resonancial

El **tracto vocal** es un tubo que va desde encima de las cuerdas a los labios.

Lengua, labios, dientes, velo del paladar están en ese tubo.

Podemos modificar el tracto vocal para que nuestra voz se amplifique. “M” con las muelas separadas

Para proyectar la voz no hacer fuerza en la garganta, al abrir la boca genero más volumen, es la base de todo lo que es la proyección de la voz.

Cambiamos la voz si cambiamos el tracto vocal



Megáfono: abierto por fuera y megáfono invertido: produce la máxima economía vocal, grande por dentro y estrecho por fuera

Nivel auditivo/endocrino

Para que se dé la voz:

Las cuerdas vocales son músculos y tienen un grado de resistencia física. Están recubiertas por mucosa

**Técnica oral correcta**

* Voz sin esfuerzo
* Preservar la salud laríngea
* Eficacia comunicativa
* Respiración adecuada
* Articulación y resonancia están vinculados (depende de cómo articule voy a crear un espacio de resonancia diferente) Articular bien es pronunciar distintivamente las consonantes
La articulación clara dará inteligibilidad al habla
La inteligibilidad del habla depende de la precisión del movimiento, no de la fuerza

Exagerar en vertical, no en horizontal para proyectar el sonido sin esfuerzo

* Modulación: manifestación expresiva del discurso. Matices, cambio de ritmo, esto es lo que da riqueza a la comunicación y al habla. Las palabras que tenemos que enfatizar son las importantes, no los nexos.

Modulación adecuada + voz sana = discurso atractivo

**Factores de riesgo**

* Posturas forzadas
* Reflujo
* Químicos
* Alta demanda vocal
* Carga horaria
* Estrés y contexto psicosocial

Intensidad elevada + Registro modal = Alta tensión laríngea

**Voz normal o eufónica**

* Mínimo esfuerzo
* Máximo rendimiento
* Cumple con requerimientos estéticos, sociales y laborales
* No molestias al hablar (no irritación ni inflamación)

**Voz patológica**

* El tono no es adecuado
* Timbre desagradable
* Intensidad incorrecta

Fonotraumas: surgen con el aumento de volumen y con la fuerza o tensión muscular

**Etiologia**

* Mal uso vocal
* Abuso vocal
* Mala higiene vocal

Disfonias orgánico funcionales

* Nódulos
* Pólipos
* Edema de Reinke
* Pseudoquiste
* Granuloma (ligados al reflujo)

## **Higiene vocal = Cuidado de la voz**

3 áreas:

* Hidratación sistémica (el agua va a la sangre e hidrata todos los tejidos) y superficial (nebulizador, 3 veces al día, 2 o 3 minutos)
* No competir con el ruido ambiental
* Evitar comportamientos fonotraumáticos: hablar fuerte, gritar; carraspeo y cuchicheo

**Consejos para proteger la función vocal**

* Deambular por el aula
* Medios técnicos de amplificación
* Formación en técnicas de proyección vocal, relajación, respiración
* Intercalar explicaciones verbales con otras actividades
* No hablar de forma prolongada sin descansos

**Reposo vocal**

* Utilizar material audio-visual
* Fuera del trabajo descansar
* Normas para evitar la fatiga
* El polvo de la tiza es irritativo
* Hablar de frente a la clase

Hacer intervenir a los alumnos

**Otorrinos**

Isabel García López en La Paz y Ruber Internacional

Elena Mora y Jaime Sanabria en la Fundación Jiménez Díaz

Clínico: Dr. Roán

Príncipe de Asturias: Dr. Antonio Lara y García Alcántara

Pedro Cabrera del Rey: Hospital del Sureste Arganda del Rey

Salamanca: Santiago Estévez

**Evitar el reflujo**:

Levantar el cabecero de la cama

Cuidado con la siesta

Las gárgaras son buenas para la faringe irritada: ½ litro de agua hervida, 1 cucharada sopera de glicerina líquida, el zumo de 2 limones y 1 cuchara de bicarbonato. Se conserva en la nevera 2 o 3 días.

Colutorio Tantum verde

Para las cuerdas vocales se recomienda vapor

**Ej 1: Pajita**

Sonido fácil y que vibre en la boca

**Ej 2: La laringe sube y baja**

Dirijo el aire a los labios

Generar mucho hueco vertical para proyectar el sonido

**Ej 3: Vaso con agua**

Vibraciones más fuertes y más suaves

Al subir el volumen hay más trabajo respiratorio y vibraciones más potentes. La tripa funciona más. El cuerpo solo regula la presión de aire que necesita

Todo tiene que trabajar de forma continuada

**Objetivo**: sentir las sensaciones + mucho espacio en la boca, trabajo respiratorio, tenemos que sentir vibración, cosquilleo y facilidad

La M vibra más vertical, genera más hueco

Cuanta más tensión muscular pongamos, peor es la voz

Es cuestión de colocación, de llevarlo al sitio correcto

M fácil y abierta

M-N-NG la vibración cambia de sitio

El sonido va hacia delante con la boca cerrada

R vibra el paladar, trabaja la tripa

V vibran los labios

Sensaciones que tenemos que buscar: Todos los sonidos se notan en la boca, ninguno en la garganta, eso hace que la laringe no haga ningún esfuerzo

Con la pajita al aire sumergida 2 cm: M-R-N-NG – V-Z (sumbido), cuenta 1,2,3,4,5

Tareas vocales: mantener un tono (delante y fácil) y pruebo con otros tonos, con la pajita.

Hacer sirenas arriba y abajo

Cantar una pequeña canción

Hacer como si habláramos

**Ejercicios de tracto vocal semi-oclusivo**: con estos ejercicios busco una constricción, no dejo salir el aire. Aumento la presión del aire en la boca, aumenta la presión en las cuerdas vocales.

* Mezclar tareas, la voz siempre tiene que estar delante y fácil.
* Mover la boca hasta que sienta ahí la vibración
* Estar atentos a lo que sentimos
* Hacer espacio en la boca

Hacer esto 8 o 10 veces 1 minuto, buscando la facilidad y la vibración. Someter al cuerpo a la exposición y repetición del ejercicio.

Más variedad de ejercicios y repetición: sirena, sostenido, sentado de pie, cuando conduzco.

Con la pajita no puedo hablar, me permite transferir una sensación

Rramo Rremo, rrimo, rroma, rraja, rraudo

La M nos lleva a la boca, nos permite sentir las sensaciones en la cara, siempre vertical

Con M: mamá, mimo, memo, mono, manto, miento, monte.

M en el medio: bomba, bamba, bimbo, bambo, mimbre abrir y crear hueco vertical

Se puede sentir hablando. Cada vez que estoy hablando y noto una sensación desagradable en la garganta, para y buscar un sonido que me ayude a sentir y recolocar

Hombra, hambre, compresión, indicación, canción, condición, intuición, emoción

Gerundios: trabajando, comiendo, hablando, yendo

Comprenden, entiende, Iván

Empezar, columpio, importante

## **Calentamiento**

Desde el p.v. muscular ejercicios isotónicos e isométricos

Para calentar: un tono sostenido (una r o pedorreta) y alguna canción o sirena

Calentamiento: 5 o 10 minutos de preparación

Ideal: hacerlo con humedad, a la vez que me pongo el nebulizador o en la ducha que hay humedad y vapor. P.e. mientras se duchan, calientan

1. **M** y pedorreta me lo lleva delante. Las pedorretas tienen que ser progresivas y que el sonido se estire poco a poco (hacia arriba y hacia abajo) mucha presión de aire para que la lengua vibre en el paladar
2. **R** sirenas progresivas hacia arriba
3. Una “a” grave: lengua detrás de los dientes
4. **“M” vertical** cantando una canción. Canción: cumpleaños feliz con mm y boca vertical
5. La “**V**” activa el diafragma, trabajamos el aparato respiratorio
6. Decir palabras terminadas en preguntas mm miércoles? La pregunta nos ubica en un tono más óptimo y poner la mano en la boca.

La **j, k, p** son sordas, no trabajan las cuerdas vocales, el sonido lo da la vocal que viene después

* Sonreír exageradamente
* Juntar los labios y echarlos hacia delante como para dar un beso
* Mastica pan o chicle con movimientos muy exagerados

Me dice que abro poco la boca

Al hablar respirar por la nariz

Día 24/03/22

Usar el nebulizador 3 veces al día porque si las cuerdas están más hidratadas se necesita menos presión de aire para que vibren.

La sobrecarga viene dada por el tiempo y volumen, si quito el factor volumen, mejor.

La A es la vocal más abierta, me obliga a hacer hueco vertical

Nunca buscar la disciplina de la clase a través de la voz porque la machacamos.

# **Ejercicios**

Realizar los ejercicios muchas veces al día durante poco rato y mezclados

Finalidad: llevar adelante la voz

Pajita con agua

Pajita al aire

M,R, pedorretas

Zumbidos para notar la voz delante

Generar hueco vertical (muelas separadas)

**Mesa di volumen**

Hacer un sonido sin cambiar el tono, como si fuera una montaña (p.e. un zumbido) o abriendo y cerrando la mano (para controlar la presión del aire que es lo que da el control de volumen de la voz)

