

Guía Pedagógica

Corporación Universitaria Adventista



Melissa González Betancur

Carolina Villa Rojas

Asesora: Yazmín Rossana Ardila.

Medellín

2020

Sobre el Proyecto

La presente guía pedagógica es el producto final del proyecto de investigación desarrollado por Melissa González y Carolina Villa en el Semillero de Investigación Canto y Dirección Coral con la colaboración de la asesora Rossana Ardila.

Las enfermedades/afecciones vocales asociadas al canto son muchas y variadas. Al observar a los estudiantes de pregrado del área de canto de la UNAC, se determinó que la mayoría padecían de alguna enfermedad vocal que les impedía tener un desempeño eficaz al cantar, muchas veces retrasando su formación profesional en el área del canto. Por lo tanto, se vio pertinente encontrar una ayuda alternativa para éstas patologías, buscando tratamientos eficientes que pudiesen intervenir estas problemáticas. De esta manera la presente guía pedagógica es una herramienta alternativa para favorecer el desarrollo óptimo de estudiantes con dichas afecciones y así ayudar en su proceso de recuperación.

Agradecimientos

Agradecemos a la Corporación Universitaria Adventista, a la Facultad de Educación y a la Licenciatura en Música por todo su apoyo y especialmente a la profesora Rossana Ardila por la desinteresada colaboración en desarrollo del contenido de la investigación y de la presente cartilla.

Introducción

Al iniciar nuestro proceso como cantantes vimos nuestro desempeño limitado en el primer año de la Licenciatura en Música. Una de nosotras sufría de rinitis y la otra de disfonía. Luego notamos que nuestros compañeros de curso y aún los más avanzados, también padecían enfermedades o afecciones. En nuestro proceso vocal tuvimos que recurrir varias veces al médico por las limitaciones que vimos en nuestra clase. Al mismo tiempo, algunos de nuestros compañeros tuvieron que suspender sus estudios por lesiones más graves. Esto nos hizo pensar que quizá podría haber una solución útil para prevenir y/o tratar estas enfermedades sin que afectara nuestro rendimiento vocal. Varias veces usábamos recomendaciones dadas por cantantes o compañeros, nuestros profesores o nuestra familia. Al iniciar con esta investigación descubrimos que muchas de esas recomendaciones no eran las mejores, sin embargo, otras eran acertadas. Es por esto, que dedicamos esta guía pedagógica a todos aquellos que quieren y están en el proceso de ser cantantes, a los docentes de canto que quieren ayudar conscientemente a sus estudiantes y al mismo tiempo cuidar su mecanismo vocal.

Tabla de Contenido

Introducción	iii
Unidad I - Proceso Para Determinar Alguna de Estas Enfermedades (Rinitis, Bruxismo, Ectasia Vascular, Disfonía, Amigdalitis y Reflujo).....	1
Unidad II - Conozcamos Las Enfermedades Y/O Afecciones.....	3
Rinitis	3
Síntomas.....	3
Bruxismo	4
Síntomas.....	4
Ectasia Vascular.....	4
Síntomas.....	5
Síntomas.....	6
Amigdalitis.....	6
Reflujo Gastroesofágico.....	7
Síntomas.....	7
Unidad III - ¿Cómo Podemos Tratar de Manera Alternativa las Enfermedades?	8
Rinitis	8
Bruxismo	10
Ectasia vascular	11
Disfonía	11

Amigdalitis	13
Reflujo Gastroesofágico.....	13
Unidad IV – Ejercicios Vocales.....	15
Rinitis	15
Bruxismo	16
Ectasia Vascular.....	18
Disfonía	19
Amigdalitis	20
Reflujo Gastroesofágico.....	20
Unidad V – Pautas de Higiene Vocal	22
¿Qué se Debe Evitar?	22
¿Qué se Debe Hacer?	23
Lista de Referencias.....	25

Unidad I - Proceso Para Determinar Alguna de Estas Enfermedades (Rinitis, Bruxismo, Ectasia Vascular, Disfonía, Amigdalitis y Reflujo)

- Realizar un diagnóstico auditivo por medio de una conversación de saludo los primeros diez minutos de la clase de canto.
- Hacer preguntas sobre cómo se siente física y emocionalmente. Escuchar su voz hablada para relacionarla con la voz cantada.
- En este diagnóstico se determina si hay ronquera o disfonía, si hay pérdida del timbre de la voz, si hay exceso de aire en el momento de vocalizar, si la emisión no sale fácilmente, si el registro está más bajo de lo habitual, si hay fatiga, si la voz sale sin fuerza, si no llega a las notas altas del registro agudo, si presenta flemas y mucosidad en las vías respiratorias y faríngeas, si se le dificulta la apertura bucal con dolor en la zona mandibular, y si hay desgaste en los dientes.
- En algunos casos el alumno no manifiesta alguno de estos síntomas al hablar. En consecuencia, el docente debe hacer un diagnóstico auditivo en el momento de la vocalización.
- Después de aproximadamente diez minutos de vocalización, el docente está en capacidad de distinguir cambios bruscos en la voz. También el estudiante puede sentir si presenta molestias, si siente fatiga y si su voz continúa débil. Se debe interrumpir inmediatamente y hacer la sugerencia de una intervención de un profesional de salud o un especialista de la voz (otorrinolaringólogo u odontólogo en el caso del dolor mandibular).
- Por el contrario, si después del diagnóstico se observa que no es necesario que vaya al profesional del área de la salud, se debe revisar que es lo que el estudiante está

haciendo incorrectamente al cantar o hablar y encontrar la solución por medio del trabajo de la técnica vocal.

En el caso de los profesionales del área de la salud, la doctora María Alejandra Olaya manifiesta que:

“Se hace una historia clínica donde se indaga sobre sus síntomas y signos, luego se hace un examen físico y con ese examen se determina un diagnóstico (el diagnóstico es 100% certero)” consecuentemente se remite al profesional encargado del acompañamiento en el proceso.

Unidad II - Conozcamos Las Enfermedades Y/O Afecciones

Rinitis

La rinitis es una afección que ocasiona la inflamación de la mucosa nasal y clínicamente hay obstrucción nasal, estornudos y rinorrea. Se puede producir por diferentes motivos y en algunos casos se conoce fácilmente como rinitis alérgica e infecciosa. Es una patología muy frecuente y uno de los principales motivos de consulta médica diaria. (Suárez, García, Algarra, Pinedo, y Álamo (2000).

Síntomas

Según la página Medline Plus los síntomas de la rinitis que ocurren poco después de estar en contacto con la sustancia a la cual se es alérgico, pueden ser:

- Picazón en la nariz, la boca, los ojos, la garganta, la piel o en cualquier área
- Problemas con el olfato
- Rinorrea
- Estornudos
- Ojos llorosos
- Los síntomas que se pueden desarrollar posteriormente abarcan:
 - Nariz tapada (congestión nasal)
 - Tos
 - Oídos tapados y disminución del sentido del olfato
 - Dolor de garganta
 - Hinchazón debajo de los ojos
 - Fatiga e irritabilidad

- Dolor de Cabeza

Bruxismo

Acción involuntaria de una persona que aprieta o rechina los dientes continuamente durante el día o la noche. Estos son llamados bruxismo diurno y bruxismo nocturno o parasomnia. Una de las causas más comunes son el estrés y la ansiedad. Sin embargo, las personas no lo detectan fácilmente, ya que pueden tener síntomas diferentes a otras personas. (Molano, 2019)

Síntomas.

La página web de la Federación Odontológica Colombiana (2018), nos habla de algunos síntomas como:

- Desgaste dental por la fricción, provocando la pérdida de la corona dental.
- Fracturas dentales
- Recesión de encías y movilidad dental
- Sensibilidad dental
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Alteración en el patrón de sueño.

Ectasia Vascular

Lesiones en las cuerdas vocales por un anormal crecimiento de los vasos sanguíneos en su superficie dando como resultado bultos o protuberancias. Generalmente es causada por el abuso vocal al hablar o cantar y se puede asociar con la disfonía pues produce una voz ronca. (Hoch,

2014). Esta enfermedad por lo general está asociada al abuso vocal crónico; los gritos, el llanto, o la tos pueden ser los causantes. Generalmente, se da en las mujeres y puede originar hemorragias u otras lesiones vocales como pólipos, nódulos y quistes. (Cobeta, Núñez, Fernández, 2013). En la mayoría de los casos esta enfermedad es tratada en conjunto con el otorrinolaringólogo y fonoaudiólogo, ya que estos dos son los encargados de tratar el aparato fonatorio.

Síntomas.

La ectasia vascular es una lesión en las cuerdas vocales por un anormal crecimiento de los vasos sanguíneos en su superficie, se pueden producir síntomas como la voz ronca, pero también existe la ausencia de síntomas. (Cobeta, Núñez, Fernández, 2013; Hoch, 2014).

Disfonía

Es un trastorno de la voz, cuando se altera la calidad del tono de la voz, el timbre y el volumen. “Un especialista con experiencia puede llegar a detectar el causante con solo escuchar” (Peñaranda, García y Pinzón, 2007). Es necesario tener claridad de lo que significa disfonía, ya que esta puede ser confundida con algunas otras enfermedades que resultan tener los mismos síntomas. Entre estas se encuentra la afonía, que consta de la pérdida total de la voz. Adinofonía, que suele manifestarse con dolor al momento de hablar. Fatiga Vocal, que es el cansancio después de hablar por mucho tiempo, y que generalmente está acompañado por un dolor muscular en el cuello. Voz resonante, que es el escape de aire como suele ser frecuente en la parálisis laríngea. También se usa el término “ronquera” que lo utilizan para describir una variedad de síntomas vocales, como por ejemplo la pérdida de los registros altos, la inestabilidad

del tono, la dificultad para el cambio de registro de los cantantes, la fatiga vocal (Cobeta, Nuñez y Fernández, 2013).

Síntomas.

La Asociación de Profesionales de la Narración Oral en España (AEDA, 2014) asegura que los síntomas más frecuentes de la disfonía son:

- Cosquilleo en la garganta.
- Cierta dolor e irritación.
- Sequedad.
- Necesidad de aclarar continuamente la voz, es decir, carraspear y/o toser.

Amigdalitis

Inflamación, hinchazón y crecimiento de las amígdalas generalmente producida por una infección viral o bacteriana. Las amígdalas suelen inflamarse o infectarse de forma aguda o crónica. A esta infección se le denomina amigdalitis y con frecuencia es consecuencia de una infección producida por estreptococos (Mayo Clinic 2018).

Síntomas.

Según la página Mayo Clinic (2018), los síntomas se comprenden:

- Hinchazón de las amígdalas.
- Dolor de garganta.
- Dificultad para tragar.
- Sensibilidad en los ganglios linfáticos a los lados del cuello.

Otros síntomas un poco más frecuentes:

- Encubrimientos blancos a amarillos en las amígdalas.
- Fiebre.
- Glándulas sensibles y dilatadas.
- Una voz rasposa, apagada o ronca.
- Mal aliento.
- Rigidez en el cuello.
- Dolor de cabeza.

Reflujo Gastroesofágico

La Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una afección en la cual los contenidos estomacales se devuelven desde el estómago hacia el esófago (tubo de deglución).

Los alimentos van desde la boca hasta el estómago a través del esófago. Esto puede irritar el tubo de deglución y causar acidez gástrica. Además, causa síntomas y/o lesiones esofágicas que llegan a afectar la salud y calidad de vida de los individuos que la presentan (Medline Plus, 2020; Arín, Iglesias, 2003, p. 242; Revista de Gastroenterología de México, 2020).

Síntomas.

Los síntomas típicos del reflujo gastroesofágico son la pirosis (sensación de quemadura que sube desde el estómago hasta la faringe) y las regurgitaciones (devolver los alimentos) (Moreira y López, 2004).

Unidad III - ¿Cómo Podemos Tratar de Manera Alternativa las Enfermedades?

Rinitis

Es importante que al momento de llevar a cabo alguno de los tratamientos alternativos, exista un diagnóstico determinado por el profesional encargado, siendo constantes con los medicamentos recetados por el profesional.

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Es necesario que el estudiante reconozca los factores que le causan rinitis. Por ejemplo: Peluches en las habitaciones, cambios de temperatura, el polvo, alimentos con colorantes, frutos rojos, pelos de animal, polen de flores, perfumes, olores fuertes, humo, contaminación, entre otros.
- Cuidarse de los cambios de temperatura. Es de gran ayuda usar bufanda y saco, evitar mojarse con la lluvia. Se deben evitar los cambios de temperatura bruscos. Por ejemplo: si se está en un lugar cerrado y al salir la temperatura está diferente, se debe cubrir nariz y boca hasta que el cuerpo se aclimate. Por el contrario, si se está en una temperatura caliente evitar entrar en un lugar con aire acondicionado.
- Hacer inhalaciones de vapor. Para hacer las inhalaciones se pone a hervir agua y se inhala el vapor que sale del hervor. También se puede agregar sal que ayuda a destapar la mucosa. Aclaremos que la sal puede secar la mucosa. Se pueden hacer también con hojas de eucalipto.
- Hacer lavados de gotas nasales. Estos lavados deben hacerse justo antes de dormir.

- Mantener la mucosa hidratada en el día. En el caso de estar medicado con antihistamínicos los cuales secan la mucosa se debe tomar tragos pequeños de agua en el día. También lubricándose con las aromáticas de panela y consumir confites de miel para que la voz no se ponga ronca.
- No sobre exigirse a la hora del trabajo vocal.
- Hacer ejercicio físico. Puede ayudar a bajar toda la mucosa nasal.
- Tomar tragos pequeños de agua.
- Evitar los lácteos, para no engrosar las flemas. Para que de esta manera no se vayan por las vías gástricas y las flemas no entorpezcan la emisión al cantar.
- Evitar bebidas frías y aún más cuando se está en crisis.
- Dormir mínimo 8 horas.
- No carraspear.
- No toser fuerte.
- Tomar bebidas caseras como jengibre y/o aromática, y ‘agua panela’ con limón. En el caso del jengibre ser muy precavidos ya que este puede causar resequedad en los pliegues vocales.
- Cuando hay un estudiante con crisis de rinitis se recomienda reposo vocal.

En el caso de los profesionales del área de la salud, la doctora María Alejandra Olaya afirma lo siguiente: “A los pacientes con rinitis desde la parte farmacológica se le recomiendan antihistamínicos orales o inhalados que evitan la inflamación”.

Bruxismo

Es importante que al momento de llevar a cabo alguno de los tratamientos alternativos, exista un diagnóstico determinado por el profesional encargado.

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Hacer ejercicios diarios para la flexibilización de la mandíbula y toda la zona del cuello y del hombro, también para que logre relajar la musculatura fonatoria.
- Cambiar los hábitos de vida para estar más tranquilo. Ya que en muchos casos el estrés es un causante del bruxismo.
- Remitir al odontólogo cuando el bruxismo es muy marcado, y el profesional se encargará de mandar una placa de bruxismo de ser necesario.

En el caso de los profesionales del área de la salud, el odontólogo Javier Mauricio González explica lo siguiente: “Se recomienda la placa de bruxismo y se dan antiinflamatorios para bajar los dolores. También se le recomienda aromáticas de valeriana antes de acostarse para que relajen los músculos y no se tensionen durante la noche”.

Ectasia vascular

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- El estudiante que tiene ectasia vascular debe estar acompañado por un otorrinolaringólogo donde lo más probable es que este le mande una incapacidad por 3 meses. De esta manera, el estudiante debe usar la voz lo menos posible y cuando se recupera es enviado a terapia con un especialista del aparato fonatorio (fonoaudiólogo).
- El profesor de canto puede ayudar en la recuperación haciendo una reeducación vocal para determinar dónde está el mal uso de la voz, para darle un correctivo al apoyo muscular. Se debe revisar que haya apoyo muscular al cantar para que el apoyo no se genere en la garganta ó mandíbula. Es importante también revisar la elevación y colocación de la voz.

Disfonía

Es importante que al momento de llevar a cabo alguno de los tratamientos alternativos, exista un diagnóstico determinado por el profesional encargado.

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Determinar que está causando disfonía. Algunas enfermedades traen como consecuencia la disfonía, como por ejemplo la rinitis que puede generar una disfonía

pasajera, al igual que el reflujo gastroesofágico, la gripe, la amigdalitis, la faringitis y la ectasia vascular.

- No cantar durante algunos días, con el fin de que la voz descanse. Si la disfonía es crónica, se debe ir al especialista (otorrinolaringólogo), ya que éste se encargará de determinar las terapias y medicamentos adecuados (en algunos casos se da la remisión a fonaudiólogo). Al mismo tiempo debe haber un acompañamiento del docente de canto.
- No hablar mucho, ni fuerte.
- Hacer inhalaciones de vapor. Para hacer las inhalaciones se pone a hervir agua y se inhala el vapor que sale del hervor. También se puede agregar sal que ayuda a destapar la mucosa. Aclaremos que la sal puede secar la mucosa. Se pueden hacer también con hojas de eucalipto ya que estas son las más efectivas en cuanto a la hidratación.
- Tomar bebidas hidratantes.
- Consumir dulces de miel.
- Evitar las bebidas totalmente frías.
- Evitar los cigarrillos.
- Cuidarse de los cambios de temperatura. Es de gran ayuda usar bufanda y saco, evitar mojarse con la lluvia. Se deben evitar los cambios de temperatura bruscos. Por ejemplo: si se está en un lugar cerrado y al salir la temperatura está diferente, se debe cubrir nariz y boca hasta que el cuerpo se aclimate. Por el contrario, si se está en una temperatura caliente evitar entrar en un lugar con aire acondicionado.

Amigdalitis

Los profesionales recomiendan principalmente la importancia de que exista un acompañamiento de un profesional en el área de la salud a las personas que presentan esta afección vocal, además cuando el profesional sugiere un medicamento, es necesario el reposo vocal, para que haya un buen efecto y desinflamación en las áreas afectadas. Es necesario que se comprenda que si se canta cuando se presenta la afección, habrá tensión muscular y puede existir un problema mayor.

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Mantenerse hidratado. Ya que la amigdalitis produce sequedad.
- Consumir alimentos tibios o a temperatura ambiente.
- Consumir gelatina.
- Hacerse enjuagues con agua y bicarbonato
- Usar sprays que ayudan a la sintomatología. Pero es necesario que siempre sean recomendados por el profesional de la salud.
- Hacer reposo vocal. Este es necesario para reducir la inflamación.

Reflujo Gastroesofágico

Es importante que al momento de llevar a cabo alguno de los tratamientos alternativos, exista un diagnóstico determinado por el profesional encargado.

Las siguientes recomendaciones fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- Reconocer qué alimentos lo producen. Ya que en todos los casos no son los mismos.
- Evitar el alcohol, salsas, cafeína, condimentos, grasas, entre otros.
- Comer 2 o 3 horas antes de dormir o presentar un concierto.
- Tomar tragos de agua durante el día.
- Comer cada 2 horas, para evitar que los fluidos afecten el aparato fonatorio.
- Consumir dulces de miel para mantener la garganta hidratada.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura, ya que las personas que padecen de reflujo gastroesofágico tienen la garganta más sensible.
- Inclinar la cabecera de la cama y mientras se duerme. De esta manera se evita que los fluidos del estómago suban por la laringe.

Unidad IV – Ejercicios Vocales

Rinitis

Es importante que al momento de llevar a cabo alguno de los ejercicios vocales, exista un diagnóstico determinado por el profesional de la salud; de igual manera el estudiante debe ser constante con los medicamentos recetados. Así, cuando el profesor de canto sugiera los ejercicios vocales habrá una mayor efectividad en la recuperación.

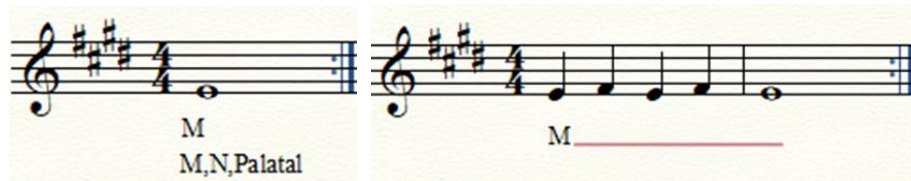
Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

A tener en cuenta en la vocalización:

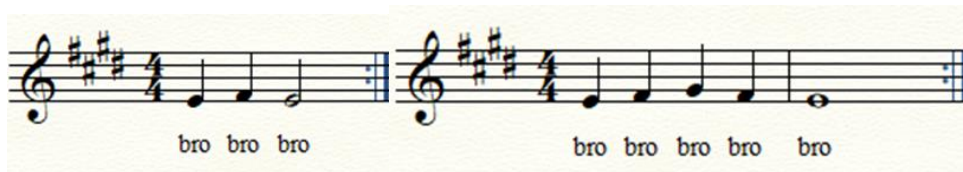
- Los estudiantes que padecen rinitis sus resonadores se tapan y las mucosas se inflaman, por esta razón se instruye al estudiante para que trate de respirar siempre por la nariz, dilatando la nariz sin hacer ruido y sin constreñir, abriendo los espacios. Se debe trabajar mucho para que no respire alto, despegue la lengua del paladar y respire profundamente. Con relación a los estudiantes que están muy congestionados, se les sugiere respirar por la boca con la punta de la lengua arriba de los dientes superiores para que el aire entre por los carrillos, se caliente y se humedezca y de esta manera no entre a la garganta el aire frío.
- En el momento de vocalizar se debe buscar el espacio (entre las cejas) con las M, pensando el sonido desde el centro hacia afuera, buscando que las mucosas se vayan soltando, y de esta manera se destape el tubo en la parte trasera.
- También se sugiere trabajar con la nariz tapada, la lengua adelante puesta en los dientes de abajo, tratando de abrir los espacios y después ir hacia adelante destapando

el camino, con el trabajo de adentro hacia afuera se busca que los poros se vayan destapando.

- En estos ejercicios es necesario que el estudiante sea consciente de la ejecución de estos. Tener presente que el sonido debe producir un zumbido en la cara (sensación de abejas), la emisión de la voz debe ser liviana, flotante, flexible, sin agarrotamiento.
- Mover la cara para que el sonido se libere.
- Revisar que el sonido esté adelante a medida que se hacen los ejercicios.
- Combinar los sonidos con M, N y palatal.



- El siguiente ejercicio sirve para estimular el correcto camino por donde debe ir el sonido. Esto se debe hacer tapando la nariz, de esta manera se busca que haya una estimulación de la zona entre el velo del paladar y la faringe (velo del paladar hacia delante y faringe hacia atrás).



Bruxismo

Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

- Cuando se presenta esta enfermedad se debe trabajar en conjunto con el profesional de fonoaudiología y el profesor de canto.
- Se debe buscar la manera de contrarrestar la tensión que se está manejando, para que el maxilar pueda estar relajado.
- Enseñar al estudiante a mantener los maxilares con distancia de 1 o 2 dedos.
- Hacer ejercicios de apertura grande y de movilidad que tensionan y luego relajan
- Hacer ejercicios de masticación, mover el maxilar de un lado a otro, adelante y vuelve a su lugar
- Realizar masajes con movimientos circulares en la zona del cóndilo para que haya relajación.
- Cuando hay bruxismo la lengua pierde la independencia. Se puede trabajar con algunos ejercicios contando hasta 10 en cada posición: sacar la lengua alternándose en punta y roma, giratorio en sentido de las manecillas del reloj y contrario. Tocar hacia atrás el velo con la punta de la lengua, recorrer los carrillos. Trabajar todo el tiempo la apertura del velo del paladar, con la lengua tocando los dientes inferiores
- Ejercicio con R



Ectasia Vascular

Para esta enfermedad es necesario que se lleve un trabajo de la mano del otorrinolaringólogo quien le mandara a tener reposo vocal hasta que la musculatura se reponga.

Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

A tener en cuenta en la vocalización:

- Cuando se reponga la musculatura se debe comenzar despacio y desde cero, pensando que la voz debe ser liviana, flotante, con flexibilidad, movable, y de igual manera se debe revisar los hábitos vocales.
- Ejercicios prácticos: cuidar la postura corporal, la posición de boca, lengua, la apertura del tubo fonatorio e ir construyendo el correcto modelo de mecanismo vocal.
- Revisar todo el proceso de respiración. Tomando correctamente el aire, que la respiración sea profunda, las costillas flotantes abiertas y apoyando en el diafragma. Esto se debe hacer todos los días para dosificar y fortalecer la musculatura.
- Buscar ejercicios que no generen tensión. Vocalizar con vocales abiertas, ya que las vocales cerradas pueden al principio generar tensión.
- Comenzar a vocalizar con una emisión muy suave y así aprender a cantar con un chorro de aire muy pequeño. La emisión de la voz debe ser liviana, flotante, flexible, sin agarrotamiento. Esto se debe tener en cuenta para cualquier ejercicio vocal.



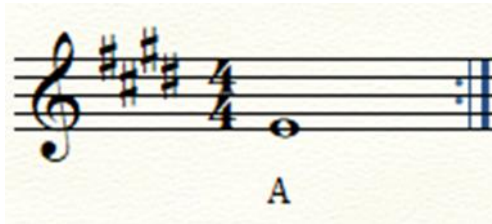
- Los profesionales de canto sugieren ejercicios de gárgaras secas o con líquido, para estimular la vibración de las cuerdas vocales, teniendo en cuenta el proceso de respiración adecuado.
- Se puede continuar con ejercicios dados por el profesional de canto teniendo en cuenta las pautas ya mencionadas.

Disfonía

Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

- Cuando ya no se presente el dolor. Se debe empezar desde cero con el trabajo vocal, consiguiendo poco a poco que las cuerdas vocales vibren suavemente con las trompetas. También trabajando la "R". Con la lengua se hace "M" suaves y así se va recuperando la liviandad de la voz y la elasticidad.
- Realizar todos los días vocalizaciones, sin excederse, para permitir que la musculatura se recupere progresivamente.
- Si la disfonía es leve se debe hacer ejercicios con la boca cerrada y aire caliente, para que no se haga esfuerzo, además para que la laringe esté suelta y pueda vibrar.
- Cuando se vuelve a cantar después de una disfonía, es necesario tratar la voz con respeto, delicadeza y realizar los ejercicios despacio sin presionar la voz.
- Tratar de hablar con la voz arriba.
- Los profesionales de canto sugieren ejercicios de gárgaras secas o con líquido, para estimular la vibración de las cuerdas, teniendo en cuenta el proceso de respiración adecuado.

- Se puede continuar con ejercicios dados por el profesional de canto teniendo en cuenta las pautas ya mencionadas.
- Comenzar a vocalizar con una emisión muy suave y así aprender a cantar con un chorro de aire muy pequeño. La emisión de la voz debe ser liviana, flotante, flexible, sin agarrotamiento. Esto se debe tener en cuenta para cualquier ejercicio vocal.



Amigdalitis

Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

- Cuando se presenta esta enfermedad no se debe realizar ningún ejercicio vocal, lo que indican los profesionales de canto es esperar la recuperación total en el caso de una amigdalitis aguda, y luego de esta retomar su proceso. Por otro lado, cuando se habla de una amigdalitis crónica se debe llevar un tratamiento médico de manera constante.
- Si es por irritación debe realizar el reposo vocal y tomar las indicaciones del médico.

Reflujo Gastroesofágico

Las siguientes recomendaciones y ejercicios vocales fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

- El profesional de canto debe mirar hasta qué punto el reflujo ha afectado el funcionamiento vocal.

- No se recomiendan ejercicios vocales, se debe esperar que no haya inflamación para poder retomar el trabajo vocal.
- Si el reflujo no es constante se puede mermar la intensidad de los ejercicios, pero si este es constante se recomienda esperar.

Unidad V – Pautas de Higiene Vocal

Las siguientes pautas de higiene vocal fueron dadas por los profesionales del área de salud y canto al momento de realizar las entrevistas.

¿Qué se Debe Evitar?

- Hablar o cantar estando agripado, disfónico o con dolor laríngeo. Con los dientes apretados o con poca apertura bucal. Con esfuerzo, en un medio ruidoso, con volumen alto sin necesidad. Mientras se hace esfuerzos físicos como levantar o empujar objetos pesados.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura porque la mucosa es muy sensible. Cargar saco bufanda y sombrilla. Protegerse boca y nariz hasta que el cuerpo se aclimate.
- Estar lejos de ambientes de polvo, gases, químicos.
- Toser o estornudar fuerte o emitiendo sonido.
- Gritar o chillar, reír a carcajadas, imitar voces y sonidos.
- Evitar el cigarrillo o estar en sitios con fumadores.
- Evitar alimentos demasiado duros o crujientes, evitar el chicle, alimentos demasiado fuertes como chicharrones, cosas que impacten la mandíbula que hacen desgastar la articulación.
- Evitar alimentos demasiado condimentados o picantes, grasas en exceso, y en general los alimentos que puedan afectar su sistema digestivo o desencadenar reacciones alérgicas.
- Evitar el estrés, relajarse más en el trabajo y evitar los conflictos para prever las tensiones.

- Evitar las bebidas alcohólicas, el café, té, gaseosas (dependiendo de la persona).
- Evitar carraspear al 100% ya que se convierte en vicio.
- Evitar consumir confites o pastillas que contengan menta, mentol o eucalipto.

¿Qué se Debe Hacer?

- Practicar deporte, pero no ejercicios que generen tensiones en cuello, hombros y espalda.
- Practicar siempre respiración para la dilatación de la cincha abdominal, tomar una buena cantidad de aire y dosificarlo.
- Practicar la posición vocal, ejercicios con M para destapar poros, sacar el hilo sonoro, tener una práctica disciplinada y consciente del instrumento llamado voz.
- Cantar por periodos, pero se debe tener en cuenta que el cuerpo se enfría y hay que despertar de nuevo la musculatura.
- Al momento del estudio de las obras: un espacio para calentar la musculatura, otro espacio para la respiración y vocalización, luego pasar a estudiar las obras frase por frase sin agotarse.
- Ser consciente que el cuerpo se cansa y también la voz. Es necesario el descanso, debe establecerse un límite de tiempo para hablar. Debe haber pausas para que el aparato fonatorio descanse y se recupere.
- Comer sanamente y por lo menos 2 horas antes de acostarse.
- Hablar despacio, articulando muy bien y a una intensidad y duración moderada (si está afectado no debe exceder 5 minutos por hora).
- Mantener la postura corporal correcta.

- Realizar aseo nasal frecuentemente y siempre antes de dormir.
- Visitar periódicamente al otorrinolaringólogo.
- Realizar, previo al trabajo vocal, un buen estiramiento de los músculos y las articulaciones que intervienen en la respiración y emisión del sonido.
- Trabajar el resonador y el punto focal antes de vocalizar.

Lista de Referencias

- Asociación de Profesionales de la Narración Oral en España. (2014). *La disfonía*. Recuperado de <https://bit.ly/2WL15Qr>
- Arín, A., Iglesias, M. (2003). *Enfermedad por reflujo gastroesofágico*. Biblioteca electrónica: anales de pediatría. Recuperado de <https://bit.ly/2WJcIaE>
- Cobeta, I., Núñez, F., y Fernández, S. (2013). *Patologías de la voz*. España: Editorial ICG Marge. Pág. 419. Recuperado de <https://bit.ly/2OKzHO7>
- Federación Odontológica Colombiana. (2018). Recuperado de <http://federacionodontologicacolombiana.org/blog/general/bruxismo-el-habito-silencioso>
- Hoch, M. (2014). *A Dictionary for the Modern Singer*. Londres: Editorial Rowman and littlefield. Pág. 185. Recuperado de <https://bit.ly/2WIkjpX>
- Mayo Clinic. (diciembre, 2018). *Amigdalitis*. Recuperado de <https://mayocl.in/2OI6nbb>
- Medline Plus. (2020). *Enfermedades por Reflujo Gastroesofágico*. Enciclopedia médica. Recuperado de <https://bit.ly/2WL928h>
- Medline Plus. (2020). *Rinitis alérgica*. Enciclopedia médica. <https://bit.ly/3649gLB>
- Molano, N. (septiembre de 2019). Obtenido de La ansiedad, el estrés y las preocupaciones en el entorno laboral son las causas principales del bruxismo. *La República*. Recuperado de <https://bit.ly/2CDfmaZ>
- Moreira, V., López, A. (2004). *Enfermedad por reflujo gastroesofágico*. Biblioteca electrónica: anales de pediatría. Recuperado de <https://bit.ly/2E7J3S4>
- Suárez, C, García, G., Algarra, M., Pinedo, T., y Álamo, O. (2000). *Tratado de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*. España: Editorial médica Panamericana. Pág. 693. Recuperado de <https://bit.ly/30v3pw2>