

APRENDER A CUIDARLA Y POTENCIARLA ES UNA ASIGNATURA PENDIENTE

La voz es una herramienta profesional y un importante distintivo personal

Ser cada vez más conscientes de nuestra voz significa conseguir mayor seguridad en nosotros mismos y mejor salud. Para ello, debería promoverse su conocimiento a nivel educativo y profesional. En este reportaje se analizan diversos aspectos de su cuidado, transformación y entrenamiento de la mano de dos profesionales que se dedican a ella exclusivamente, en campos distintos pero complementarios.

La voz no solamente es un instrumento laboral para cantantes y actores, sino que muchos otros profesionales dependen del uso de esta facultad humana –deficientemente conocida y enseñada, a pesar de su importancia fundamental en la comunicación interpersonal– en sectores tan habituales y variados como la abogacía, la política, el comercio cara al público, la atención telefónica, el sacerdocio o la enseñanza. Con el fin de promover la importancia de la voz en nuestra sociedad y en la conciencia de los profesionales que la usan como herramienta de trabajo, se instauró en 1999 el “Día Mundial de la Voz”, que se celebra cada 16 de abril.

Juan Carlos Casado Morente es un médico otorrinolaringólogo y cirujano que se ha especializado en todo lo relacionado con la voz. Su clínica de Marbella (www.otorrinomarbella.com) atiende a gran cantidad de pacientes con problemas vocales, entre los que se encuentran transexuales que necesitan adaptarla a una nueva identidad de género. Este cambio se realiza con una técnica de cirugía que tiene como fin feminizar la voz: “No solamente se hace para pacientes transexua-

les, sino también para mujeres que, por un trastorno endocrino-lógico, tienen una voz muy grave, llamada androfonía. La técnica se llama glotoplastia. La aprendí en Helsinki, en un centro de referencia. Ha dado muy buenos resultados y la forma de comprobarlo es cuando, por teléfono, a la paciente la llaman señora en vez de señor. Ese es el indicativo de que la intervención ha ido bien”, matiza el doctor Casado.

Pero aunque este tipo de cirugía llama mucho la atención, lo más habitual son otras disfunciones y enfermedades de la voz, que Juan Carlos Casado conoce a fondo: “Las patologías más frecuentes son los nódulos vocales, al menos es lo que pone en los libros, aunque recientemente fui a dar una conferencia a Cartagena de Indias, en Colombia, sobre hemorragias vocales, porque la patología más frecuente entre los profesionales, realmente, es esta. Suelen pasar desapercibidas –con un reposo del paciente de, aproximadamente, una semana, desaparecen– y quienes la padecen no acuden al médico. Si contabilizáramos los que acuden y los que no, las hemorragias vocales serían las más comunes. Este es mi día a día, la femini-

zación de voz es la anécdota, digamos. En cualquier caso, estoy muy especializado en todo lo relacionado con la voz: he escrito libros, centré en ella mi tesis doctoral, doy clases de logopedia en la facultad y ‘mi mundo’ son los pólipos, los nódulos, los edemas de Reinke (que hay que quitar porque son lesiones pre-malignas) y las lesiones cancerosas”.

ENTRENAMIENTO VOCAL

Una de las reivindicaciones constantes del doctor Casado, que fue pionero en la instauración de unidades de voz en los hospitales, ha sido la inclusión de algún tipo de entrenamiento o conocimiento vocal en los estudios de los formadores y maestros: “Es algo que los que nos dedicamos a esto llevamos demandando años y años. No entiendo cómo un docente sale de la facultad sin saber cómo utilizar su herramienta de trabajo. Es como un piloto de aviación que nunca se hubiera subido a un avión. No se debería hablar más de 45 minutos seguidos, pero hay clases que duran una hora y media, una barbaridad. No deberíamos hablar más de cinco horas al día, pero los docentes no saben nada de esto. Las causas más frecuentes

de baja laboral entre los educadores suelen ser los trastornos de la voz, seguidos de los trastornos psicológicos o psiquiátricos”, explica.

El doctor Casado recomienda un decálogo de higiene vocal a todos sus pacientes (ver recuadro), algo que también suelen ofrecer los profesores de canto, los foniatras, los logopedas y los educadores de voz que se dedican al ‘coaching’ vocal. **Uno de los más conocidos en el mundo del teatro y el canto es Jesús Aladrén, músico y ortofonista. Aladrén ha trabajado en la Real Escuela Superior de Arte Dramático (Resad) y en diversas escuelas privadas como Music Vox o Tántara.** Suele impartir sus conocimientos a profesionales de todo tipo (abogados, políticos, profesores, actores) e incluso **dio clase a Miguel Bosé y realizó trabajos vocales con Pedro Almodóvar**, además de colaborar en diversas óperas y zarzuelas. Para este especialista, el conocimiento de la voz pasa por “entenderla como un sonido que desarrolla el hombre para generar el lenguaje oral. Ese desarrollo incluye tres elementos que son necesarios y únicos: la respiración, la fonación y la resonancia. Profundizar en estos tres elementos y en la cadena que los une es poder llegar a comprender la voz humana”.

Una de las anécdotas más repetidas en las entrevistas de **Montserrat Caballé** gira en torno

“No se debería hablar más de 45 minutos seguidos ni más de cinco horas al día, pero los docentes lo desconocen”, explica el doctor Juan Carlos Casado Morente



al año que tuvo que pasar, en sus inicios, dedicada exclusivamente a aprender a respirar. Jesús guarda también una anécdota sobre **Victoria de los Ángeles, durante su última representación en el Teatro de la Zarzuela:** “Estaba caminando en círculos, nerviosa. Nos acercamos y le preguntamos: ¿Qué le ocurre? Y va y suelta: Hay que ver, tantos años desde que una empieza a estudiar el diafragma y ¿dónde puñetas está el diafragma cuando lo necesitas?”. Podríamos añadir que **el tenor Alfredo Kraus fue maestro de una técnica vocal ampliamente reconocida, que hoy en día continúa enseñando su hija, la cantante Patricia Kraus,** aunque se puede atender a las clases del

padre en diversos vídeos de YouTube e incluso en grabaciones discográficas.

VOZ Y EMOCIONES

Como ‘coach’ especialista, Jesús Aladrén hace hincapié en que el conocimiento de nuestro modo de respirar, la relajación de nuestro cuerpo y la naturalidad, son fundamentales a la hora de conseguir una voz saludable y bella, resultado que se logra con una buena técnica, que no debe ser siempre detectable o visible, y que debe servir para poder superar, a veces, nuestros problemas emocionales: “En las técnicas buscamos, primero, que el cuerpo se relaje. La respiración libre no puede aparecer si el cuerpo no está distendido. Cuando ha-

blamos de patologías psíquicas debemos diferenciar entre las que debe tratar un profesional de la Psicología o la Psiquiatría y los problemas emocionales a los que nos enfrentamos día a día, que no necesitan de un profesional para desaparecer. El aparato fonador está encadenado al aparato respiratorio y el resonador a la dicción: cuando entran en conexión, se convierten en el instrumento más perfecto que existe, más que el órgano, más que un piano, un violín o una viola. Es tan perfecto, que cualquiera cosa le puede afectar a nivel emocional”. Por esta razón, el doctor Casado tiene en su clínica un psicólogo, además de logopedas que ayudan a los pacientes a adquirir nuevos hábitos vocales.

“Respiración, fonación y resonancia. Profundizar en estos tres elementos y en la cadena que los une, es poder llegar a comprender la voz humana”, explica Jesús Aladrén

DECÁLOGO DE HIGIENE VOCAL

- **1 NO FUMES** y evita los ambientes cargados. El tabaco irrita la mucosa de la laringe.
- **2 CUIDADO** con los cambios bruscos de temperatura y con el aire acondicionado
- **3 NO TOMES** bebidas muy frías, ni muy calientes.
- **4 INSPIRA POR LA NARIZ:** el aire llegará más caliente y limpio. Coloca un recipiente con agua en los radiadores para humidificar el ambiente.
- **5 BEBE MUCHA AGUA.** La mucosa de tu laringe estará más hidratada, evitarás dañar tus cuerdas vocales con carraspeos inútiles y eliminarás mejor la mucosidad.
- **6 NO FUERCES** tu voz gritando, cantando fuera de tu tesitura o hablando demasiado. Es aconsejable que los profesionales que trabajen con la voz acudan una vez al año al otorrino o al foniatra.
- **7 RESPIRA BIEN,** mantente relajado y cuida la posición del cuello y la mandíbula.
- **8 SI QUIERES** que se te escuche mejor, no subas el volumen. Eleva el tono de voz y articula bien.
- **9 NO TOMES** lácteos o bebidas alcohólicas antes de cantar o de hablar en público, producen mucha mucosidad. La manzana, sin embargo, te ayudará a disminuirla.
- **10 DUERME** las horas que necesites y haz ejercicio físico para sentirte bien y fortalecer tu zona abdominal.