

Higiene vocal y psicología

El Dr. Ignacio Cobeta –otorrinolaringólogo consultor del Teatro Real de Madrid–, despide sus colaboraciones con ÓPERA ACTUAL con consejos sobre higiene vocal y sobre el delicado aspecto psicológico del cantante, después de haber revisado en números anteriores el mecanismo de la producción de la voz, la patología más frecuente en los cantantes líricos y lo que hace tan especial a la seductora voz cantada.



Para concluir esta serie de artículos sobre la voz lírica vamos a referirnos a la higiene vocal y a la psicología de los cantantes. Se ha repetido en muchas ocasiones que *se canta con lo que se vive*: el propio cuerpo; eso obliga a aceptar

ciertas limitaciones vitales en consonancia con el propio compromiso de ser cantante. Y esto es más evidente en el canto lírico que en otras formas de canto. **La emisión de la voz es muy sensible a pequeños cambios corporales, a la fatiga y a las preocupaciones, hasta el punto de que el timbre vocal denota ciertos estados de ánimo.** Por todo ello el cantante lírico debe conocer bien sus limitaciones al esfuerzo vocal y la manera de mitigar las repercusiones negativas que sobre la voz pueden tener la actividad excesiva, las agresiones ambientales o los desajustes corporales. En una reciente entrevista la soprano Sylvia Schwartz decía: “Perder la voz sería como si me robaran el alma”. En este capítulo vamos a tratar de evitar que Mefistófeles se lleve lo más preciado de los cantantes...

Hemos dicho en otras ocasiones, y ahora lo repetimos, que **la base de una larga vida vocal reside en conocer los propios límites y no sobrepasarlos.** Lo que sí se debe hacer es ampliar esos límites mediante el aprendizaje y la ayuda de buenos profesores. Es aconsejable que cuando hay un estancamiento largo en la progresión vocal se cambie de profesor y se quede el cantante con lo mejor de cada uno, eligiendo aquellos que le hagan progresar.

No hay que cantar papeles que están fuera de la tesitura actual o cantar más de lo que la resistencia personal permita. El límite de tiempo de canto al día debería ser de dos horas: ese límite lo conoceremos, sin embargo, si el timbre vocal cambia al día siguiente o si vamos necesitando más tiempo para calentar la voz (que no debería pasar de veinte minutos).

Existen algunas premisas fácilmente comprensibles y que indican por dónde debemos empezar: además de cantar, el cantante habla, y lo hace con las mismas cuerdas vocales con las que canta; **una técnica inadecuada para la voz hablada o usar excesivamente la voz hablada tiene repercusiones negativas sobre el canto;** por tanto, se debe hablar variando el tono y el volumen: eso le evita a las cuerdas trabajar siempre en la misma zona y evita también la monotonía. La medida de higiene vocal más eficaz es no hablar en ambientes ruidosos: sin darnos cuenta hablamos por encima del ruido ambiente (*Fenómeno de Lombart*) produciendo fatiga y lesiones vocales. Otra circunstancia que debemos tener en cuenta son las horas de sueño: **la voz es muy sensible a la falta de sueño;** dormir menos de ocho horas produce pronto fatiga vocal, además de falta de concentración, menor rendimiento vocal, peor funcionamiento del sistema inmune y aumento de la tensión nerviosa. Para mejorar la higiene del sueño el cantante debe irse a la cama a horas fijas, habiendo cenado unas dos horas antes de acostarse y sin hacer ejercicio violento antes de descansar, sino actividades relajantes, y despertándose cuando ya es de día.



Teresa Berganza, un ejemplo de un experto cuidado de la voz según el Dr. Cobeta

Existen también dos detalles sobre los que hay cierta controversia o una mala información: nos referimos **a la adecuada hidratación y al ejercicio físico.** Las necesidades fisiológicas diarias de ingesta de líquidos son de 1,5 litros; por otra parte una adecuada hidratación es de los factores que más ayudan a evitar lesiones vocales y a que la voz fluya más fácilmente puesto que la tensión superficial de la mucosa de las cuerdas es menor y hay más eficiencia vocal (menor presión espiratoria pulmonar) y más resistencia a las lesiones epiteliales por contacto. **La hidratación debe ser mediante la ingesta de agua,** que se puede sustituir parcialmente en ambientes muy calurosos por bebidas deportivas isotónicas. Suele haber una máxima entre los cantantes que dice “bebe agua

hasta que hagas *pis clarito*”; esto se consigue bebiendo entre 6-8 vasos de agua (1.500-2.000 cc). No es necesario ni conveniente beber más, ya que esa se suma a otros líquidos como infusiones, sopas, etc. Beber más líquido de forma compulsiva puede conducir a un desequilibrio hidroelectrolítico. El hidratante por excelencia es el agua, mientras que el café, el té y las bebidas de cola estimulantes pueden producir un efecto contrario. Las bebidas alcohólicas tienen un efecto deshidratante y nunca se deben tomar antes de una función. **La leche** es un producto necesario para la calcificación, pero no debe tomarse unas horas antes de cantar porque hace más denso el moco e impide una emisión vocal eficiente.

Actualmente hay una tendencia a pedir a los cantantes que, además de que canten, tengan una **apariencia física** que haga más creíbles sus papeles y que incluso resulten atractivos en escena. Sobre esto se ha debatido mucho (menoscabo del arte canoro, tiranía de los directores de escena, etc.). Pero lo que es cierto es que mantener un peso adecuado (Índice de Masa Corporal entre 19 y 24,5) favorece la salud del cantante y... Mejora los contratos. El sobrepeso conduce a la hipertensión, el reflujo faringe-laríngeo, la hipercolesterinemia y la sobrecarga cardiaca.

¿Deben hacer ejercicio físico los cantantes? Sin duda: ejercicio aeróbico al menos 2-3 veces por semana: caminar deprisa, correr despacio o hacer cardio-ejercicios en un gimnasio; lo que no se deben hacer es ejercicios de esfuerzo que conlleve presión en la laringe: pesas o gritar con el esfuerzo. **El régimen alimenticio debe ser variado** pero que incluya frutas, verduras, proteínas, lácteos (no antes de cantar) y productos con fibra.

Al **reflujo faringe-laríngeo** se le ha dado en los últimos años una mayor importancia y en muchos cantantes es el responsable de pequeños problemas complejos de tratar. Este reflujo consiste en la salida de contenido gástrico que, sin dar síntomas esofágicos, alcanza la laringe produciendo irritación. Los síntomas más comunes son: molestia de garganta, mal sabor de boca, sensación de cuerpo extraño (aclaramiento vocal continuado) y ligera ronquera (o predisposición a padecerla con facilidad). Para evitar el reflujo las principales medidas son: evitar el sobrepeso, no tomar alimentos ácidos ni alcohol o que produzcan reflujo (infusiones, chocolate), evitar alimentos pesados o cenas copiosas, no acostarse sin que hayan pasado dos horas tras la cena, e incluso elevar las patas de la cabecera de la cama hasta 20 centímetros. En otro orden de cosas, debemos decir que existen **medicamentos que producen sequedad de la mucosa vocal** como son los antihistamínicos, descongestionantes, antihipertensivos y antidepressivos: los antiasmáticos inhalados producen gran sequedad e inestabilidad vocal. En general, y como medida preventiva, no se debería cantar con inflamación activa de las cuerdas vocales.

Mi consejo sobre el uso de **corticoides inyectados** IM a altas dosis (60-80 mgs) es que deben evitarse: puede servir



Alfredo Kraus, otro ejemplo propuesto por el Dr. Cobeta como “un cantante que ha cuidado maravillosamente su voz”

para salvar una función, pero existirá debilidad y falta de control vocal los días siguientes; además no es inocuo para la salud general. El uso continuado de dosis orales menores (8-20 mgs) tiene un efecto debilitante muscular vocal, pero sobre todo enmascara otro proceso que requeriría un tratamiento diferente. El cantante debe saber que permanece mucho más en el recuerdo de los espectadores una mala actuación que una buena. Suspender una función de forma razonada aporta mucho más que resta; otra cosa es que un cantante no se cuide o se prodigue demasiado y suspenda reiteradamente. Eso le desacredita.

Finalmente hay que decir que los cantantes son seres muy sensibles, con una gran fortaleza personal, muy trabajadores, pero tremendamente vulnerables porque se sienten (y de hecho lo son) continuamente juzgados: siempre están empezando. Los cantantes también suelen depender de demasiadas personas y pasan largos periodos de tiempo lejos de su ambiente y de su gente, sometidos a un gran estrés. En ocasiones, pequeñas dificultades técnicas les hacen perder la confianza en sí mismos creándoles grandes dosis de ansiedad que les desencadenan muchos de los procesos de los que aquí hemos hablado. En nuestra experiencia hemos visto cantantes que no se sentían capaces de sacar adelante un personaje para el que habían sido contratados por su capacidad probada y hasta que no se han visto las cuerdas vocales normales en la pantalla de exploración, no han tenido el ánimo para afrontarlo definitivamente. Como espectadores, hay que ser generosos con los aplausos hacia los cantantes que lo merecen es un impulso para asistir a una función extraordinaria. * **Dr. Ignacio COBETA**