

Higiene y Cuidado de la Voz



Gemma Pedrós

***CONSEJOS PARA CUIDAR
TU VOZ Y EVITAR LA
AFONÍA***

www.gemmapedros.com

Índice

1. Un poco sobre mí
2. Intro
3. Consejos para cuidar tu voz y evitar la afonía
4. Anatomía de la voz
5. Causas de la afonía
6. Ya estoy afónico/a: ¿Qué puedo hacer?
7. Hábitos saludables de la voz
8. Cuidado con
9. Datos de contacto

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas
www.gemmapedros.com

CANTANTE PROFESIONAL Y COMPOSITORA, PROFESORA DE CANTO Y MÚSICA, COACH PERSONAL

Mi nombre completo es Gemma Pedrós Arilla, ÓPAL de nombre artístico, y soy de Sabadell.

Como hija de un músico profesional, he estado en contacto con la música desde una edad muy temprana, siempre ha sido algo esencial en mi vida, de hecho, no sabría vivir sin ella...

Mi primera experiencia como cantante en un escenario fue a los 4 años, cantando el mítico "Cocouaua" acompañada en directo por los músicos de la orquesta de mi padre, y a los 8 inicié mis estudios musicales oficiales.

Me gusta cantar y escribir, y todo lo que ésto implica: ensayar, componer, grabar, el escenario, ir arriba y abajo, colaborar con diferentes músicos y artistas... Pero sobretodo, lo que más me gusta es transmitir emociones con mi voz, comunicarme con las personas que me escuchan más allá de las palabras. Éste es mi objetivo principal como artista.

Mi trayectoria como cantante profesional empezó a los 17 años, he trabajado en diversas formaciones musicales y espectáculos, y desde el año 2004 tengo mi proyecto musical personal, **ÓPAL**, que al mismo tiempo combino con otros.

Desde el año 2000 me dedico también a la docencia del canto y la música. Mi instrumento principal, la voz, me apasiona. Para mí la técnica está al servicio del arte, ya que ésta nos da las herramientas para poder EXPRESARNOS e INTERPRETAR como queremos. Cuantos más recursos tenga un/a artista, más fácilmente podrá "decir aquello que quiere decir" con toda la intensidad y verosimilitud.

Mi formación vocal es muy amplia, tocando todos los estilos: Canto lírico en el Conservatorio de Sabadell, Canto moderno-jazz en al Aula de Música Moderna del Liceu, Voice Craft (Estill Voice Training) con Gillyanne Kayes y Paul Farrington, Vocal Process con Gyllianne Kayes (Londres), Foniatría Aplicada en la UAB, El Tao de la Voz con Stephen Chun-Tao Cheng...

Hace tiempo entré en contacto con la TÉCNICA VOCAL COMPLETA (COMPLETE VOCAL TECHNIQUE ©) y fue para mí una revelación, tanto como cantante como docente. Por fin una técnica que lo engloba y lo explicada todo! Es el método más práctico y eficaz que he conocido, con él he logrado sacar más provecho a mi voz de lo que nunca había imaginado. Así que en 2015 decidí empezar la formación de profesores de 3 años en Copenhague, convirtiéndome en PROFESORA AUTORIZADA DE COMPLETE VOCAL TECHNIQUE© (Técnica Vocal Completa).

Cantar va muy ligado a las emociones, la voz es un reflejo de cómo estamos y cómo nos sentimos. Cantar nos libera, nos reafirma, nos hace sentir mejor y nos relaja. Por eso mi formación/titulación se mueve tanto en el campo musical como en el de la psicología, la pedagogía y el coaching: Titulada en Coaching Sistémico Transaccional, Educación Musical (UAB) y 1r. Ciclo de Psicología (UAB).

Gemma Pedrós "Ópal"

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com

Considero que aprender es imprescindible para la vida y por eso no he dejado nunca de formarme, tanto en el sentido técnico como en el artístico, investigando también otros lenguajes como la danza.

Mi objetivo es ayudar a las personas a re-descubrir su propia voz y sacarle el máximo potencial, al mismo tiempo que disfrutan y aumentan su autoestima.

Como profesora estoy al servicio del alumno/a, sus objetivos y aspiraciones son la base sobre la que construimos las sesiones, con un plan personalizado, siempre con confianza y con la alegría de sacar la voz!

Saludos musicales

Gemma Pedrós “Ópal”

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas
www.gemmapedros.com

INTRO

Nuestra voz es única e inigualable. Como una huella dactilar, nos distingue a los unos de los otros. Es el vehículo que tenemos para comunicarnos y expresar nuestras emociones. La usamos en todos los momentos del día, tanto hablando como cantando.

Sin embargo... ¿Le prestamos la atención que se merece? ¿Somos conscientes de cómo cuidarla y evitar dañarla?

Muchas veces nos quedamos afónicos sin saber muy bien qué ha pasado y entonces no sabemos cómo recuperarla. Empezamos a tomar pastillas, caramelos, infusiones, trucos de la abuela... Pero nada funciona realmente, ¿verdad?

El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación de Estados Unidos (NIDCD) advierte que alrededor de 7.5 millones de personas en el mundo padecen enfermedades de la voz, por negligencia o descuido.

En esta guía te explicaré de forma sencilla cómo funciona nuestra voz y te daré algunos consejos para que empieces a mimar la tuya tal como se merece.

Vamos allá!

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com

ANATOMÍA DE LA VOZ

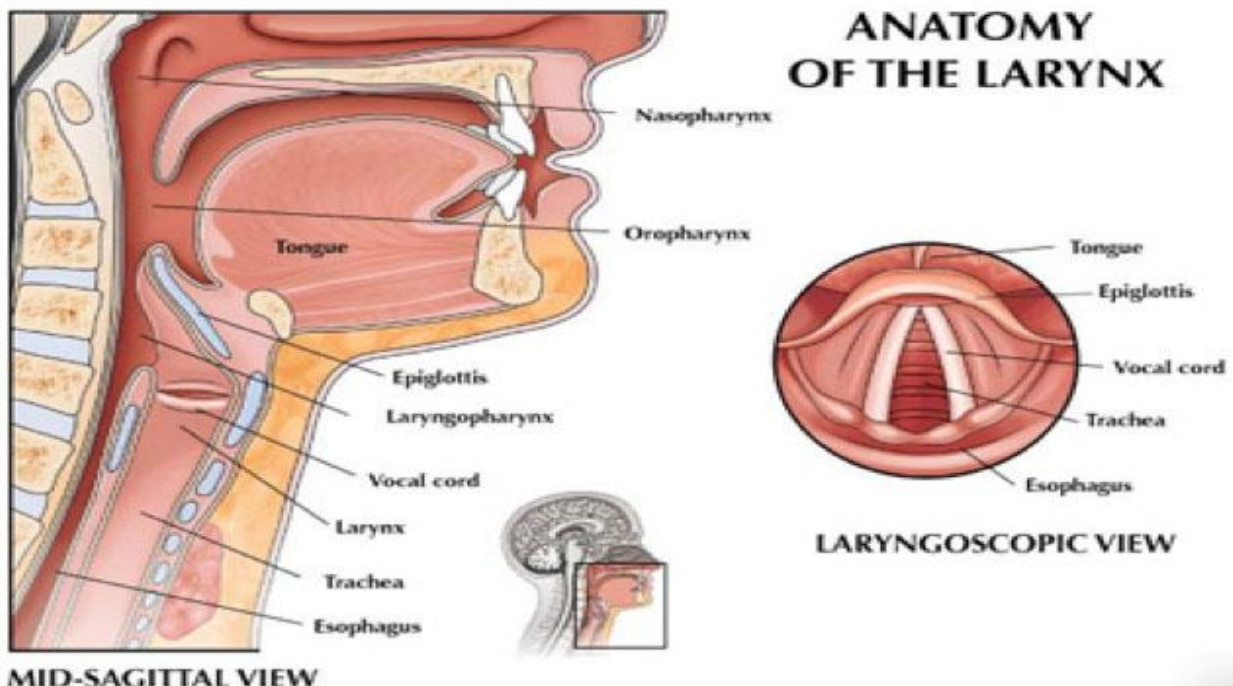
Nuestras **cuerdas vocales** son dos ligamentos envueltos en músculo que, a su tiempo, están cubiertos por una **membrana mucosa**.

Están situadas en la **laringe**, encima de la tráquea, en posición horizontal.

Cuando inspiramos (por la nariz o por la boca) se abren, facilitando que el aire entre en la tráquea y pulmones, y cuando hablamos o cantamos se cierran y vibran.

Dentro de la tráquea está también la **epiglotis**, un cartílago con forma de lengüeta. Cuando respiramos o hablamos la epiglotis está abierta y **cuando tragamos (saliva, comida, líquido...) se cierra**, evitando que la comida/líquido entre en contacto con las cuerdas vocales y la tráquea. En este caso, su función es evitar que la comida/líquido entre en las vías respiratorias y facilita que se dirija hacia el esófago.

No me alargaré más en la explicación de la anatomía, pero esta parte es importante para que puedas entender qué funciona realmente y qué no en el cuidado de la voz. □



Visión lateral del tracto vocal
vocales y epiglotis

Visión aérea horizontal de las cuerdas

Gemma Pedrós "Ópal"

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com

CAUSAS DE LA AFONÍA

El 95% de las afonías son causadas por cantar / hablar con tensiones musculares debidas a una técnica incorrecta, lo que acaba inflamando las cuerdas vocales. Hay otras causas de inflamación de las cuerdas vocales, aunque éstas son menos frecuentes (infección, deshidratación, reflujo gastroesofásico, alergias o algunos medicamentos).

Ésto nos lleva a concluir que **lo mejor que podemos hacer para prevenir quedarnos afónicos es utilizar la voz correctamente.**

Tanto cuando hablamos como cuando cantamos, es muy importante que utilicemos la **TÉCNICA VOCAL CORRECTA** para evitar las tensiones musculares. De este modo podremos hablar / cantar durante largos periodos de tiempo, tener volumen, proyección y potencia en nuestra voz, llegar a notas agudas, afinar mejor.... todo sin problemas.

Cuando aprendemos las leyes que rigen el funcionamiento de la voz y las respetamos, todo fluye, y podemos utilizar nuestra voz tal como queremos sin miedo a dañarla.

YA ESTOY AFÓNICO/A: ¿QUÉ PUEDO HACER?

Tal como te he comentado en la explicación de la anatomía, **no hay ningún alimento o líquido que entre en contacto directo con las cuerdas vocales.** Esto quiere decir que ninguna pastilla, líquido o alimento que te tomes para “suavizarlas” o “desinflamarlas” va a hacer ningún efecto. Decepcionante, ¿no? Sé que lo es, pero mira la parte positiva: vas a ahorrarte un montón de dinero en potingues y remedios!

Entonces... No hay nada que podamos hacer? Sí, sí lo hay y sé que te puede resultar poco atractivo, pero es lo único que funciona:

- Cuando nuestras cuerdas vocales están inflamadas, lo único que podemos hacer para reducir la inflamación es **NO UTILIZARLAS**, dejarlas reposar.

Esto significa **NO HACER NI UN SIMPLE SONIDO** durante, al menos, 3 o 4 días.

Sé que es difícil y tal vez te parezca imposible, pero te aseguro que no lo es. Yo misma lo hago cuando, por desgracia, algunos resfriados me afectan a la laringe e inflaman mis cuerdas vocales.

Es cuestión de concienciarse y, sobretodo, tomárselo con calma. Llevar una pizarra pequeña o una libreta encima para escribir y... paciencia.

Tus cuerdas vocales te lo agradecerán, te lo aseguro!

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com

- Otra cosa que puedes hacer para ayudar, *además*, son **INHALACIONES DE VAPOR (VAHOS)**. Puedes utilizar plantas medicinales como la camomila o el tomillo y durante los 10 primeros minutos aspirar el vapor con los aceites esenciales que van desprendiendo.

Con ello hidratas la mucosa de las cuerdas vocales y esto sí que les llega directamente!

- Para casos de urgencia, los médicos recetan un anti-inflamatorio muy fuerte, que sólo puede ser adquirido con receta médica y que no es nada recomendable por las consecuencias que puede traer. Así que, si lo puedes evitar, mucho mejor.

Y ya está, realmente no puedes hacer nada más, aunque sea frustrante no existen fórmulas ni remedios mágicos.

Por ello, si te sueles quedar afónico/a por un mal uso de la voz, lo mejor que puedes hacer es **PREVENIR** y aprender a **UTILIZAR LA TÉCNICA VOCAL CORRECTA**. En poco tiempo empezarás a ver los resultados y tu voz te lo agradecerá.

HÁBITOS SALUDABLES PARA TU VOZ

Tu voz es parte de tu cuerpo y por eso, cuanto más cuides tu cuerpo, más estarás cuidando tu voz.

Aquí tienes una lista de buenos hábitos a tener en cuenta:

- **DORMIR:** Es importante dormir las horas necesarias para que las cuerdas vocales tengan tiempo de recuperarse y tu cuerpo pueda restituir la fuerza física y mental.
- **HAZ EJERCICIO:** Es importante que hagas ejercicio regularmente y estés en buena forma física. El buen uso de la voz implica el trabajo de todo el cuerpo.
- **BEBE LÍQUIDOS:** Bebe líquidos regularmente. Como sabes, las cuerdas vocales están recubiertas de mucosa y por ello es importante mantenerse hidratado. Cuanto más sanos sean los líquidos, mejor: agua, zumos naturales, fruta fresca...
- **DIETA EQUILIBRADA:** Evidentemente, cuanto más sana y equilibrada sea tu alimentación, más sano estará tu cuerpo (y tus cuerdas vocales ☐)

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com

CUIDADO CON

- **ALCOHOL:** Hidrata los vasos sanguíneos, por lo tanto, también la mucosa de las cuerdas vocales.
- **TABACO:** Irrita y deshidrata la membrana mucosa de las cuerdas vocales.
- **DROGAS:** No hace falta decir todos los efectos negativos que tienen.
- **LÁCTEOS:** Mejor no consumirlos en exceso, ya que producen más mucosidad y también acidez de estómago. No es muy recomendable consumirlos por la noche, porque al crear acidez, pueden provocar reflujo gastroesofásico.
- **CAFÉ:** Mejor no abusar. Es un alimento ácido. El cuerpo intenta compensar la acidez “cogiendo” líquido de las membranas mucosas.

Estos, evidentemente, son consejos generales. Cada uno se conoce a sí mismo y sabe sus propios límites. Lo importante es que aprendas a escuchar tu cuerpo, veas cual es tu nivel de tolerancia (hacia el café y los lácteos, por ejemplo) y lo respetes. Nadie es igual y tú eres quien te conoces más y mejor.

Espero que esta guía te sirva de ayuda para comprender mejor cómo funciona tu voz y cómo cuidarla.

Estoy a tu disposición en mi web www.gemmapedros.com, donde encontrarás información sobre mis talleres, clases, etc. y en el email info@gemmapedros.com

Un abrazo!

Gemma Pedrós “ÓPAL”

Cantante profesional y vocal coach.

Profesora autorizada de Complete Vocal Technique.

Coach Sistémica Transaccional.

Gemma Pedrós “Ópal”

Descubre el potencial de tu voz y consigue los resultados que deseas

www.gemmapedros.com