

HIGIENE VOCAL

Por Andreu Sauca i Balart. Logopeda. Col. 101. Director científico de LOGOPEDIA.NET

Entendemos por "higiene vocal" todas aquellas indicaciones que, en conjunto, facilitan la prevención de los problemas de la voz y ayudan al mantenimiento de una voz sana. El logopeda será el principal responsable de informar y efectuar el seguimiento de dicho conjunto de indicaciones. Según su imperativo de cumplimiento, estas indicaciones se dividen en tres tipos, normas, consejos y hábitos:

- NORMAS: son aquellas indicaciones de obligado cumplimiento. En caso de patología, el logopeda podría cuestionarse incluso, el condicionar sus servicios al respeto del paciente hacia este tipo de indicaciones.
- CONSEJOS: son aquellas indicaciones sin cuyo cumplimiento podrían no darse problemas en la voz, pero sin garantías de ello, siendo mejor su observancia a efectos preventivos así como terapéuticos.
- HÁBITOS: son todas aquellas normas o consejos cuya observancia se convierte en cotidiana.

No obstante, cuando hablamos de normas y consejos, tanto el logopeda como el resto de profesionales implicados, deben tener en cuenta que no hay leyes, sino personas, y que tampoco debemos actuar como Cruzados fundamentalistas de la causa y caer en la intransigencia. El paciente necesita nuestra ayuda, no nuestro juicio.

Así, de acuerdo con la personalidad propia de cada individuo, deberemos encontrar el justo equilibrio entre lo estricto y lo tolerante.

En esta función informadora, también tendrán su papel otros profesionales como pueden ser el médico de familia o de cabecera, el médico geriatra, el médico otorrinolaringólogo, el foniatra, los profesores de canto y dicción y los maestros. Es muy importante que tanto los logopedas como los foniatras, maestros y profesores de canto, sean en este aspecto un buen modelo a seguir.

En la práctica, la función de los maestros y profesores de canto cobra, si cabe, mayor importancia que la del propio logopeda, pues tienen la inapreciable ocasión de efectuar un trabajo de tipo preventivo, mientras que el logopeda, habitualmente, se encuentra ya con los problemas instaurados. No obstante, será función del logopeda, siempre que tenga ocasión, el velar por una información correcta al resto de colectivos profesionales, incluidos los maestros y profesores de canto.

Durante el tratamiento es importante que el paciente confíe en los consejos e indicaciones del logopeda, para lo cual deben darse varios requisitos. Por un lado, el logopeda debe predicar con el ejemplo, y por otro, es preciso que efectúe el seguimiento oportuno del cumplimiento por el paciente de las indicaciones dadas.

LOGOPEDIA.NET - Tu punto de encuentro profesional.

Este seguimiento permite que el paciente sienta la importancia de la higiene vocal al tiempo que el logopeda controla su observancia. Evidentemente, de nada servirá este control periódico si el logopeda no predica con el ejemplo, pues el paciente percibirá una importancia menor o relativa de las indicaciones del logopeda, siendo fácil incluso que extienda esta percepción al resto del tratamiento, perdiendo, en definitiva, la confianza en su terapeuta.

La higiene vocal debe observarse siempre, tanto como prevención cuando no hay problemas de voz, - especialmente por aquellos colectivos de riesgo - como también prevención una vez iniciado el tratamiento, a fin de facilitarlos y no obstaculizarlos, y de evitar los efectos nocivos de los malos hábitos vocales.

Las indicaciones de higiene vocal pueden clasificarse también según estén o no relacionadas directamente con la producción de la voz:

I. RELACIÓN INDIRECTA CON LA PRODUCCIÓN DE LA VOZ:

a. Se trata, por un lado, de hábitos globales, relativos a aspectos como la salud mental y física, el trabajo corporal, el descanso nocturno, etc.

Entre ellos cabe destacar la actividad física. Hay que evitar el sedentarismo, sin caer tampoco en un tipo de ejercicio brusco. Es buena la natación, por ejemplo, mientras que suele desaconsejarse la danza clásica y ciertos deportes.

Es muy importante tener un profundo conocimiento del propio cuerpo, sus tensiones, sus posibilidades, lo cual amplía la capacidad de superar problemas que pudieran aparecer.

En profesionales de la voz (cantantes, maestros, actores de teatro, de doblaje, etc), este trabajo corporal (Tai Chi, Polaridad, Técnica Alexander, Diafreoterapia, etc.) debería ser "norma", a modo de mantenimiento.

También es importante una buena discriminación auditiva. En adultos, además de gratificante es beneficioso escuchar música, en especial de tipo melódico.

b. Por otro lado, existen ciertos hábitos que tienen incidencia sobre el aparato fonador:

- **Alimentación:** No son buenas las grandes comilonas, pero tampoco es aconsejable pasar hambre. Lo ideal es haber comido, pero con cierta ligereza. No debemos pasar por alto el meteorismo (gases), pues éste tiene unas causas que deberían ser valoradas (alimentos, comer con excesiva rapidez, ciertos aspectos emocionales como el nerviosismo, etc).

También hay que evitar los factores irritativos. Entre ellos se encuentra la temperatura de los alimentos. Lo ideal es que estén a la misma temperatura de la boca. Las cosas calientes, en general, son más perjudiciales que las frías, si bien esto es algo que depende del paciente.

En el caso de haber Reflujo Gastro-esofágico (RGE), deben observarse una serie de instrucciones y medidas encaminadas a aliviar los síntomas y reducir, en lo posible, el reflujo y sus efectos. Recordemos también que el reflujo puede ser asintomático.

- **Hidratación:** Otro hábito que incide en la fonación es el de una buena hidratación, con frecuencia descuidado. Para que una mucosa pueda vibrar, ésta debe encontrarse bien hidratada, y por mucosa no entendemos sólo aquella que recubre los repliegues vocales, sino también todas aquellas que revisten los diferentes resonadores.

Con frecuencia los pacientes nos preguntan sobre la cantidad de agua diaria que deben beber. Esta es una pregunta cuya respuesta no es exacta. Sobre la ingesta de agua diaria, la cantidad más adecuada por regla general es, como en tantas otras ocasiones, aquella que pida el cuerpo: estamos acostumbrados, por el ritmo al que nos arrastra la rutina diaria, a inhibir los reflejos del propio organismo, y entre ellos el de la sed, pues bien, la orientación para el paciente debería ir en la dirección de concienciarle a no caer en esta inhibición. A tal fin, será conveniente tener siempre a mano una cierta cantidad de agua. Si aún así hubiéramos de

indicar una cierta cantidad de agua, ésta será variable y dependerá del peso del individuo, de su dieta (fruta, ensalada, etc) -aspectos por los que en cualquier caso el logopeda deberá preguntar-, aunque como mínimo, podemos indicar un litro y medio diario.

Una particularidad de las mucosas que debemos aprovechar, es su permeabilidad. Es bueno, pues, mantener unos momentos el agua en la boca antes de tragarla, hacer gargarismos para hidratar localmente la faringe, vahos, etc.

Los vahos consiguen una buena hidratación local (de hecho son sin duda la mejor forma de conseguirla) de los repliegues vocales (supra y sub-glotis), fosas nasales, faringe, etc. Los profesionales de la voz pueden encontrar beneficios efectuando vahos antes y después de su actividad vocal.

Una buena hidratación es importante, y deberemos considerarla, según la definición ya dada inicio de este artículo, como "norma".

Ciertos hábitos o falsas creencias pueden incidir negativamente en la hidratación. El más desconocido es, quizás, el uso de caramelos en el malentendido de que ayudan a hidratar al aumentar la producción de saliva. Nada más lejos de la realidad, muy especialmente en los ancianos, grandes consumidores -a la sazón- de caramelos, particularmente de mentol.

Clarificando este tema: los caramelos agotan las reservas salivares. En sujetos jóvenes, no es problemático siempre que beban agua en cantidad suficiente, pues su organismo repone rápidamente las reservas. También pueden ser útiles ante una situación aguda a fin de conseguir una hidratación adicional (no habrá que descuidar tampoco beber agua posteriormente). En los ancianos, en cambio, sí es problemático. No sólo su laringe no responde ya igual que antes, sino que además su organismo, ahora mucho más lento, es incapaz de reponer las reservas agotadas de saliva hasta mucho después, con lo cual, el efecto conseguido es el contrario a la hidratación.

- **Tabaco:** Más que "norma" deberíamos considerar el no fumar como una "ley". El tabaco es el tóxico más importante de cuantos pueden dañar el aparato fonador (y la salud de la persona en general). En algunos pacientes, la dependencia puede ser tan fuerte que sea preciso aconsejar un tratamiento de deshabituación (centros toxicológicos). Suele haber un grado de concienciación más elevado -no siempre, lamentablemente- cuando concurren problemas importantes como los que implican una entrada en quirófano. Es entonces un buen momento para conseguir el abandono del hábito.

- **Carraspeo:** Se trata de un hábito muy frecuente que tiene el riesgo de convertirse en un tic inconsciente. Es más nocivo que la tos, ya que ésta es agresiva pero puntual mientras que lo que hace dañino al carraspeo es su continuidad y repetición. Esa acción agresiva, constante, sobre los repliegues vocales los acaba dañando.

Si lo llevamos al plano consciente, su control será mucho más fácil. Para ello, el sujeto puede pedir a los de su entorno, por ejemplo, que le avisen cuando carraspee. También ayuda el buscar sensaciones de espacio.

Debemos observar también de que tanto la tos como el carraspeo pueden ser indicadores de que estamos cerrando y forzando al hablar. Este comportamiento de esfuerzo provoca una sensación de picor y malestar contra la que luchamos tosiendo o aclarándonos la garganta (carraspeo). En esas situaciones, además de beber agua irán bien mecanismos encaminados a evitar el esfuerzo. El logopeda asesorará a cada paciente sobre este punto.

II RELACIÓN DIRECTA CON LA PRODUCCIÓN DE LA VOZ:

LOGOPEDIA.NET - Tu punto de encuentro profesional.

- **Grito:** El grito es perjudicial cuando se produce con tensión física y/o emocional no adecuadas. En todo caso, deberá recurrirse a un autocontrol que tienda a evitarlo. El logopeda, al reeducar el grito, deberá dar valor a la respiración y a la implicación de todo el cuerpo en la producción del grito en aquellos casos en que este sea inevitable, o en aquellos en que deba ser producido por imperativos laborales (actores de teatro y de doblaje, por ejemplo).

- **Situaciones emocionales:** En ocasiones, el nivel vocal desempeña una función de escape de situaciones emocionales complejas en las que nos vemos inmersos. De las manifestaciones más frecuentes de esta exteriorización, la risa y el llanto, ninguna de ellas es, a priori, perjudicial. No obstante, bajo determinadas circunstancias, el llanto puede ocasionar problemas si cuando éste se produce la situación emocional conlleva un cierre extremo, especialmente en la zona glótica, y un bloqueo diafragmático.

La risa, en cambio, a pesar de ser la situación vocal más difícil de controlar de cuantas haya, a menos que sea forzada, no suele implicar riesgos, puesto que parte de una actitud corporal de abertura y utiliza el control abdominal.

- **Calentar la voz:** Hábito beneficioso que debería ser "norma" diaria en profesionales de la voz. Estará especialmente indicado en hipotonías.

Los cantantes efectuarán un tipo de calentamiento vocal más sistemático, frecuente, y concreto de forma que en él trabajen las diversas posibilidades de su voz.

III. OTRAS CONSIDERACIONES:

- **Descanso vocal:** En general, se efectuará reposo vocal total sólo en situaciones extremas de afonía como las producidas por Monocorditis o tras Fonocirugía, siguiendo un silencio máximo de 6 días a fin de facilitar la regeneración de las células y la disminución de la inflamación local. Se evitarán también los golpes de tos para que no provoquen más patología. Un reposo total de 3 días, estará indicado sólo en casos de afonías por laringitis agudas o víricas.

No será conveniente aumentar el reposo vocal pues se corre el riesgo de provocar hipotonía vocal. El logopeda deberá tener en cuenta la posibilidad, real, de que el paciente no cumpla con el silencio impuesto. Cuando se indica reposo vocal absoluto no hay que producir voz, sea del tipo que sea, estando especialmente contraindicado el susurro. En reposo relativo no se cantará ni tampoco se susurrará, aunque sí se hablará, con la debida moderación, obviamente. Si el reposo produjese estrés, se permitirá el habla.

En niños, el reposo puede ser bastante más complicado. Deberán buscarse estrategias de juego como el de la lectura labial en determinadas circunstancias (laringitis de repetición, afonías frecuentes...).

Los jóvenes también presentan alguna dificultad. Se intentará concienciar para evitar, por ejemplo, las discotecas, aunque será algo difícil de conseguir dado que son muchos los factores implicados (edad, círculo social, ...)

ANEXOS

BREVES APUNTES DE HIGIENE VOCAL

Objetivo: mantener la salud vocal potenciando hábitos positivos y intentando evitar los que son desfavorables.

1. Es necesario ordenar la vida diaria para dedicar un tiempo al cuidado personal de la voz.

2. Evitar conductas perjudiciales para la voz, como las siguientes:

- Fumar.
- Estrés.
- Alcohol.
- Hablar durante tiempo prolongado. En voz profesional, se recomienda un máximo de 20 horas reales de voz proyectada a la semana, o de 4 horas al día (si por motivos profesionales se requiere más, habrá que buscar descansos intermedios suficientes).
- Hablar susurrando.
- Emitir sonidos mientras se realiza un esfuerzo físico o muscular (ej: levantando un peso).
- Gritos.
- Ambientes contaminados y ruidosos.
- Alimentación: evitar alimentos muy salados, especias, alimentos muy picantes, alimentos muy dulces. Tener cuidado con los tipos de miel y caramelos, y con los ácidos. Evitar comer demasiado antes de acostarse.
- Humedad ambiental demasiado fría y aparatos de aire acondicionados que resecan.
- Cuidado con sustancias como el eucalipto, el limón y aquellas que contengan en su nombre la partícula "-ol".
- Evitar toser y carraspear con esfuerzo.

3. Favorecer conductas saludables:

- Hidratación (beber líquidos a temperatura ambiente: ni muy fríos ni muy calientes; hacer inhalaciones de vapor (vahos) sin aromas resecentes; tomar infusiones y mucha agua).
- Los gargarismos son útiles para infecciones faríngeas. Hay que hacerlos con suavidad y con sustancias no irritantes.
- Respiración nasal: mantener las fosas nasales libres (limpiarlas con suero fisiológico o con agua salada -sin abusar de sal-)
- Relajación.
- Reposo vocal: descansar después de hablar mucho rato o abstenerse en ambientes muy ruidosos.
- Alimentación equilibrada.
- Utilizar el bostezo para relajar la zona faringo-bucal.
- Buscar una postura corporal correcta en el trabajo y en las tareas cotidianas.
- Acudir al médico en casos de resfriados no resueltos.
- Procurar dormir unas ocho horas diarias.

NOTAS SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO

- Horarios de sueño regulares: levantarse cada día a la misma hora, fines de semana incluidos.
- No permanecer en la cama si después de 30 minutos no hemos conseguido dormir, es mejor levantarse ir a otra habitación y hacer cualquier actividad hasta tener verdaderas ganas de dormir, y no nunca antes de 45 minutos.
- Exponerse cada mañana a la luz fuerte del sol al levantarse, la luz es el mejor sincronizador externo de nuestros ritmos biológicos, lo que ayuda a conciliar el sueño.
- Hacer ejercicio por la mañana, o al mediodía es beneficioso y favorece el inicio del sueño nocturno.
- Régimen alimenticio: tomar proteínas al mediodía y una dieta rica en hidratos de carbono por la noche, siempre que el período de tiempo entre la cena y la hora de acostarse no sea superior a dos horas. Es aconsejable hacer una cena ligera rica en proteínas y tomar un alimento rico en hidratos de carbono antes de acostarse (plátano, galletas con mermelada) y un vaso de leche o una tisana caliente.
- Evitar las bebidas estimulantes (café, colas, té...).
- Evitar tomar alcohol, al final de la jornada, si no es posible retrasar la hora de acostarse, aproximadamente unos 45 minutos por bebida ingerida.
- Evitar las siestas.
- Tomar un baño caliente una hora antes de acostarse de aproximadamente unos 15-30 minutos de duración.
- Intentar crear un ambiente lo más confortable posible en la habitación de dormir: evitar los ruidos, las temperaturas extremas fragmentan el sueño temperatura aconsejable 16-23 grados, óptima 19 grados).
- Aprender a relajarse: antes de acostarse realizar actividades calmadas, evitar pensar en los problemas de la jornada. Si es posible, es aconsejable hacer ejercicios de relajación, yoga.....
- Sólo utilizar la habitación de dormir para dormir, no realizar en ella otras actividades.

PREVENCIÓN DEL REFLUJO GASTROESOFÁGICO (RGE)

Para una mayor información consúltese el artículo de Jordi Torrent, "Consideraciones sobre la enfermedad por reflujo gastroesofágico, publicado en el número 17 de Logopedia.mail, de 15 de junio del 2000.

- Bajo indicación y supervisión médica, tomar un antiácido en forma líquida tras las comidas.
- Evitar comer poco antes de acostarse.
- Evitar las siestas, por lo menos en posición horizontal.
- Si se tiene, reducir el sobrepeso
- Evitar el alcohol, en especial por la noche.

LOGOPEDIA.NET - Tu punto de encuentro profesional.

- Dieta blanda dividida en múltiples comidas de pequeño volumen. Evitar los alimentos muy sazonados, las grasas, el chocolate, los cítricos, las nueces, la cebolla, el tomate, los alimentos picantes y en general los alimentos fritos. Cada comida debe incluir proteínas a fin de mejorar la estabilidad.
- Efectuar una buena masticación.
- Elevar la cabecera de la cama para dificultar la acción nocturna del reflujo.
- Evitar las ropas ajustadas.
- Intentar mantener una actitud relajada en las actividades diarias.
- Procurar no inclinarse más allá de lo necesario. Se vigilará especialmente en actividades como la jardinería que facilitan estas posturas.