LEYENDAS URBANAS SOBRE LA VOZ



Este libro va dedicado a mi familia
por su apoyo y ayuda infinita.

EN ESPECIAL:

A mi madre, por su voz cálida.
A mi marido, por su voz llena de colores.
A mi hija, porque escuchar su voz es un regalo.

ÍNDICE

A QUIÉN VA DIRIGIDO 8
CÓMO NACE ESTE LIBRO 10
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO 12



1 LEYENDAS BASADAS EN LA HIGIENE VOCAL 15

- TOMAR ALCOHOL CALIENTA LAS CUERDAS VOCALES 20
- TOMAR BEBIDAS MUY FRÍAS O MUY CALIENTES PERJUDICA LAS CUERDAS VOCALES 28
- DORMIR MENOS DE 8 HORAS ES MALO PARA LA VOZ 40



2 LEYENDAS BASADAS EN LA TÉCNICA VOCAL 51

- ANATOMÍA 54
- PARA LLEGAR A NOTAS AGUDAS HAY QUE APRETAR EL ESTÓMAGO, TIRAR EL CUELLO HACIA ARRIBA, APRETAR EL ANO... 96
- HAY QUE RESPIRAR SIEMPRE POR LA NARIZ 114
- SI NO TE OYES, FUERZAS LA VOZ 124
- SI NO CALIENTAS LA VOZ NO PASA NADA 140



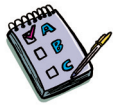
3 LEYENDAS ALIMENTARIAS 151

- El chocolate, la leche y sus derivados producen flemas 156
- Hacer gárgaras, con cualquier líquido, va bien 166
- El jamón, las anchoas y alimentos con sal hidratan las cuerdas vocales 174
- Los frutos secos perjudican la voz 184
- Tomar claras de huevo ayuda a tener más agudos, o la voz más clara 192
- Tomar en ayunas un vaso de agua tibia con miel y limón ayuda a las cuerdas vocales 206



4 OTROS MITOS Y LEYENDAS 215

- Tener sexo modifica el tono de la voz 216
- La menstruación afecta a la voz 228
- Bajar de peso arruina la voz 236
- Debes llevar un pañuelo en el cuello para proteger la voz 244



5 RESULTADOS DE LA ENCUESTA Y VALORACIÓN 251

ANEXO 260

BIBLIOGRAFÍA 262

INVESTIGACIONES Y ARTÍCULOS SEGÚN TEMAS DEL LIBRO 263

A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO

ESTE LIBRO VA DIRIGIDO A CUALQUIER PERSONA QUE LO QUIERA LEER Y, EN ESPECIAL, A AQUELLOS PROFESIONALES QUE UTILIZAN LA VOZ COMO UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO, YA SEA VOZ CANTADA O VOZ HABLADA.

Estos colectivos de profesionales pueden ser:

MAESTROS/AS, ACTORES/ACTRICES, CANTANTES, LOCUTORES/AS, TELEOPERADORES/AS, JUECES/JUEZAS, ABOGADOS/AS, COMERCIALES...

Son muchas las veces que damos por sentadas las capacidades que nos ofrece nuestro organismo. Así, caminamos, comemos, hablamos, etc., y la manera en cómo lo llevamos a cabo nos pasa absolutamente desapercibida. Este es un error que suelen cometer -en algunos sectores más que en otros- los profesionales de la voz. La falta de propiocepción y de conocimiento sobre su voz hace que no tengan suficiente perspectiva de lo necesario que es mantener unos cuidados básicos para mantener su herramienta laboral en perfecto funcionamiento.

La falta de conocimientos básicos, unida a la ristra de leyendas urbanas que pululan por la profesión, supone un cóctel explosivo de mala información que puede tener consecuencias nefastas y dar al traste con el instrumento vocal. Y, seamos sinceros, no será la primera vez que alguien se toma algo cuando tiene carraspera porque su compañero/ra de trabajo se lo ha dicho, porque a su vez se lo comentó vete tú a saber quién. Y luego resulta que lo que te tomas agrava mucho más el problema que tenías en un principio.

Los profesionales que utilizan la voz como herramienta tienen una exigencia vocal elevada, ya que necesitan que su instrumento esté

> SI EL RENDIMIENTO DE TU VOZ ES SIMILAR AL QUE TIENE UN ATLETA PROFESIONAL CON SU CUERPO, ENTONCES DEBERÁS PRESTARLE LA ATENCIÓN QUE SE MERECE.

en la mejor predisposición posible para poder ejecutar su actividad laboral con la mayor comodidad y flexibilidad. Sentir que el instrumento vocal está libre y no tiene ninguna resistencia es vital para poder emitir cualquier sonido de una forma fácil y fluida. Y no siempre es así. Dependiendo del sector en ocasiones ni tan solo son conscientes de ello.

Al igual que un atleta, la atención o los cuidados hacia el instrumento vocal deberían ser proporcionales al uso que le hace la persona que la utiliza como herramienta de trabajo. Es decir, tal vez necesitas entrenar más tu voz, o tener unos hábitos más saludables, o conocer un poco más cómo abordar ciertos registros vocales con más libertad.

Por otro lado, hay personas que no necesitan su voz como una herramienta de trabajo, pero son propensas a quedarse afónicas, u otras que, cuando hablan, lo hacen siempre con una intensidad abrumadora. Tal vez este tipo de personas necesiten adoptar una técnica y unos hábitos vocales saludables para su vida cotidiana o incluso hacerse una revisión médica para descartar algún tipo de patología, y/o ser tratados debidamente.

Así pues, he creado este libro, ya no solo para verificar o desmentir las diversas leyendas urbanas que habitan entre los profesionales de la voz, sino para que puedas incluso, con cada una de ellas, conocer de una forma didáctica, científica, y a veces con un toque de humor, un poco más sobre la maravilla que habita en ti, tu voz.

CÓMO NACE ESTE LIBRO

En 2015 inicié el máster en rehabilitación de la voz en la Epl de Barcelona.

Durante el máster, al mismo tiempo que teníamos que examinarnos y realizar diversas tareas, tuvimos que realizar una tesis donde nos evaluaban el compendio de conocimientos adquiridos durante el año. Y fue ahí donde empezó a gestarse este libro.

En un principio no sabía muy bien qué tema quería desarrollar o hacia dónde dirigir mi tesis. Sentía mucha curiosidad por saber, entre otras cosas, respecto a los profesionales de la voz, si conocían alguna leyenda urbana. Así mismo quería indagar sobre el grado de conocimiento que estos tenían sobre su herramienta de trabajo.

La encuesta fue realizada a 85 profesionales de la voz. En ella había preguntas tanto a nivel de técnica vocal y hábitos relacionados con la voz, como de conocimientos muy básicos sobre el aparato fonador. Al final les pedía que me explicaran alguna leyenda urbana que habían oído, o incluso experimentado. Los resultados fueron muy interesantes y de ahí saqué conclusiones y expuse mi tesis en el máster. (El resultado de la encuesta está expuesto al final del libro).

Nunca me hubiera imaginado la puerta que estaba a punto de abrir, ya que al realizar la encuesta me asombró la falta de consciencia sobre la voz en el mundo profesional. En según qué sectores la falta de conocimientos sobre su herramienta de trabajo es mucho más acusada que en otros.

> LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REVELARON LA FALTA DE CONSCIENCIA SOBRE LA VOZ EN PROFESIONALES QUE LA UTILIZAN COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO.

Los resultados de la encuesta fueron reveladores, pero sobre todo la recopilación de leyendas urbanas que pululan por la profesión me dio el impulso suficiente para realizar un trabajo de investigación e intentar aportar un poco de luz a todas esas dudas que están instaladas en el sector.

Cuando pensaba en la creación de este libro no me lo podía imaginar de otra forma que no fuera con un estilo atractivo, dinámico y visual. Así pues, me puse en contacto con Fernando Béjar Caba, del cual sabía que su estilo encajaría perfectamente dentro del proyecto. Sus ilustraciones dan vida y te atrapan mucho más en las explicaciones de cada "leyenda urbana". Por otro lado, la maquetación tanto de Conxita Balcells, como de Montse Martín en la portada, han conseguido que el libro tenga una dinámica excelente.

Este libro lo he realizado con todo mi respeto y admiración hacia un instrumento apasionante y desconocido en muchos aspectos. A medida que he ido ampliando mi formación he ido descubriendo la inabarcable complejidad sobre el funcionamiento, mecánica, y demás entresijos de la voz.

Debo decir que el trabajo de investigación ha sido muy complicado ya que muchas leyendas urbanas carecen de investigación científica, con lo cual tal vez surja alguna investigación que rebata el resultado que expongo. ¡Eso sería fantástico! ya que sería un paso más para conocer uno de los instrumentos más bellos que conozco, la voz.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

¡EMPIEZA POR DONDE TÚ QUIERAS!

Puedes leerlo desde el principio hasta el final o puedes ir leyendo las diferentes "leyendas urbanas" según el interés que tengas en ellas. O incluso puedes llevártelo contigo y compartir tus nuevos conocimientos con tus colegas de trabajo… Lo importante es que disfrutes de él y que te ayude a conocer un poco más el aparato fonador que llevas de serie.

En este libro se explican "conceptos básicos" sobre anatomía, cualidades del sonido, registros, cómo llegar a notas agudas, respiración costo-diafragmática, etc. Todo ello lo encontrarás inserto en las leyendas urbanas expuestas.

Las leyendas urbanas se estructuran de la siguiente manera:

A) EXPLICACIÓN CIENTÍFICA SOBRE EL TEMA.
B) CONCLUSIONES RESPECTO EL TEMA.
C) CONSEJOS.

Verás que no he puesto ejercicios para que puedas hacer en casa, ni tutoriales de internet, porque si tienes dudas sobre la voz y quieres conocer tu instrumento vocal creo que es muy importante que lo hagas a través de los conocimientos y la ayuda de un buen profesional dedicado al entrenamiento vocal. Los ejercicios que yo pueda recomendarte puede que no se adapten a tus necesidades actuales, o bien, cuando los quieras ejecutar, lo hagas de forma incorrecta. Por eso es importante el feedback que te puede dar un buen profesional.



Si decides en algún momento consultar con un profesional para que te ayude a conocer tu instrumento vocal, ya sea vocal coach, profesor de voz, logopeda, o foniatra, es importante que te ayude realmente a conseguir los objetivos que tú quieres. Ten en cuenta que ciertas cosas necesitan un proceso. Pero lo que nunca puedes permitir a un entrenador vocal es que le expliques tus necesidades y no las atienda. Por ejemplo, que notes que los ejercicios que hacéis no conducen a nada, que esos ejercicios te causen molestias, o incluso que te lleguen a lesionar la voz, o que llevas unas cuantas sesiones y estés igual que cuando empezaste o peor.

SI TE ENCUENTRAS EN ESTA TESITURA, ¡HUYE! INMEDIATAMENTE Y BÚSCATE ALGUIEN QUE REALMENTE TE PUEDA AYUDAR.

Tan solo me queda decirte que gracias por tener este libro en tus manos. Espero de corazón que lo disfrutes tanto o más de lo que yo lo he disfrutado escribiéndolo para ti. Un saludo y…

¡A DISFRUTAR!

1



LEYENDAS BASADAS EN LA HIGIENE VOCAL

CUANDO SE HABLA DE TENER HIGIENE VOCAL NOS REFERIMOS A TENER UNA SERIE DE HÁBITOS O UNA SERIE DE PAUTAS PARA PREVENIR ENFERMEDADES VOCALES Y MANTENER UN BUEN ESTADO DE NUESTRO APARATO FONADOR.

Hay algunas leyendas en torno a la higiene vocal entre los profesionales de la voz sobre las que intentaré aportar un poco más de luz. Pero antes te dejo aquí una serie de hábitos que te pueden ayudar a alargar la vida de tu aparato fonador. No obstante, debes tener en cuenta que no solo la higiene vocal es importante, sino que también lo es tener una buena percepción sobre tu instrumento y una buena técnica vocal.

1. Se recomienda seguir una **dieta variada**, rica en nutrientes de alta calidad y evitando la comida procesada o manipulada industrialmente. Intenta consumir productos de temporada y de proximidad, a poder ser lo más ecológicos posible y que no estén alterados con productos químicos.

2. Es aconsejable realizar **ejercicio físico**. El sedentarismo ayuda a acumular toxinas y productos de desecho en nuestro organismo, que con el ejercicio físico se eliminan, ayudando a activar el metabolismo. También nos ayudará a incrementar nuestra capacidad pulmonar y cardiaca tan importante en actores, cantantes, profesores…

3. Intenta **entrenar tu herramienta de trabajo**, la voz. Explora las posibilidades que tiene y cómo gestionarlas de la mejor forma posible para tu actividad laboral. Sobre todo para saber cómo abordar tu trabajo sin lesionarte, saber qué tipo de calentamiento vocal necesitas, saber si requieres algún tipo de enfriamiento vocal… (Si te interesa este tema echa un vistazo a la leyenda urbana "Para llegar a notas agudas hay que apretar el estómago, tirar el cuello hacia arriba, apretar el ano…").

4. **Hidrata tu cuerpo con agua**, de 1'5-2-3 litros al día, dependiendo de tu actividad física y la estación del año.

5. **Intenta evitar bebidas muy frías y muy calientes** si notas que los cambios de temperatura te afectan a la voz. (Si te interesa este tema echa un vistazo a la leyenda urbana "Tomar bebidas muy frías o muy calientes perjudica a las cuerdas vocales").

6. **Evita fumar**. Es una de las causas de cáncer laríngeo, cuyas probabilidades se multiplican si se junta con el alcohol. Crea adicción y perjudica seriamente a nuestro organismo.

> TENER UNOS HÁBITOS SALUDABLES AYUDA A MANTENER EL APARATO FONADOR EN UN ESTADO ÓPTIMO.

7. **Evita beber alcohol y el consumo de cafeína**, ya que deshidrata el cuerpo y, en consecuencia, las cuerdas vocales. Además, el consumo de alcohol crea adicción y perjudica seriamente al organismo (Si te interesa este tema echa un vistazo a la leyenda urbana "Tomar alcohol calienta las cuerdas vocales").

8. **Ten precaución con los aires acondicionados y las calefacciones muy fuertes**, ya que resecan mucho las mucosas y puedes incluso llegar a quedarte afónico/a. Tal vez, y según qué casos, un humidificador sería una opción para que el ambiente no estuviera tan seco.

9. **Evita espacios poco ventilados**, con irritantes químicos, con acumulación de polvo, etc. Hay que tener cuidado con ciertos elementos como cortinas de teatros, tizas, espacios recién pintados, máquinas de humo, teatros al aire libre…

10. **Intenta mantener tu boca en buen estado** -limpieza y conservación de las piezas dentales-, así como tu aparato digestivo.

11. **Evita o trata el reflujo gastroesofágico**. El reflujo gastroesofágico es el paso del contenido gástrico hacia el esófago a causa de un mal cierre de la válvula estomacal, pudiendo dar la sensación constante en la garganta de acidez y malestar por el retorno de los jugos gástricos. **Muchas personas sufren este tipo de enfermedad y no son diagnosticadas de ello**. Evita comidas copiosas antes de realizar tu actividad profesional, la ingesta de bebidas con gas, tumbarte inmediatamente después de comer, etc. Si intuyes que puedes sufrir de reflujo gastroesofágico acude a tu médico habitual para descartarlo o tratarlo.

12. **Tu posición corporal es fundamental**. Tu cabeza, columna vertebral, hombros, caderas, rodillas y pies, deberían estar bien alineados tanto en un eje longitudinal como horizontal (los tobillos, rodillas, cadera, hombros, deben estar en el mismo eje horizontal) sin presentar tensiones ni descompensaciones (que un hombro no esté más alto que el otro…). Mantener tu columna vertebral, cintura escapular, caderas y pies en **una posición correcta puede evitarte muchos problemas**. Por ejemplo, intenta no adoptar posturas extrañas o antinaturales con el cuello al hablar por teléfono (locutores/as, secretarios/as…).

13. **Se recomienda no sobreponer tu voz en espacios con mucho ruido**. Acércate a la persona a quien te quieres dirigir, ayúdate de la expresión corporal o incluso cambia de espacio.

14. **Duerme al menos 8 horas al día**, y que el sueño sea de calidad, que notes que descansas. Esto es esencial para tu cuerpo y tu mente. Si estás cansado, intenta descansar lo que tu cuerpo necesita. Tu cuerpo no funcionará igual ni reaccionará igual a las exigencias profesionales. (Si te interesa este tema echa un vistazo a la leyenda urbana "Dormir menos de 8 horas es malo para la voz").

15. **Evita realizar tu labor profesional si estás enfermo** y tienes: tos, congestión, dolor en la garganta, inflamación de alguna zona del aparato fonador (laringitis, faringitis, traqueítis, sinusitis…), fiebre, alergias… **¡PERMÍTETE ESTAR ENFERMO!**

16. **Estrés y estados emocionales intensos pueden llegar a afectar a nuestro aparato fonador**. Así que, intenta relajarte con alguna actividad, o busca algún tipo de ayuda.

17. **Evita las corrientes de aire**. Muchos profesionales de la voz sudan en su actividad profesional (profesores de educación física, profesionales de musicales, actores…), llegando a tener la musculatura activa o caliente. Una corriente de aire puede hacer que el músculo se contraiga y sufra algún espasmo o tirón muscular.

18. **No te automediques**. Te puedes estar diagnosticando de algo que no es y causar efectos mucho peores de los que sufrías. (Si te interesa este tema echa un vistazo a los resultados de la encuesta realizada al sector profesional de la voz, que encontrarás al final del libro).

19. **Ten precaución al hablar cuando realices un esfuerzo**. Ya que nuestras cuerdas vocales tienen tendencia a cerrarse ejerciendo un poco de presión en el tracto vocal. Esto sucede para dar más consistencia a la zona abdominal. Si queremos articular sonidos podemos hacerlo, pero será un sonido apretado y forzado que nos puede incluso llegar a lesionar. **Este es un apartado que deberían tener en cuenta sobre todo profesores de fitness y actores con puestas en escena complicadas**, entre otros.

20. **Evita toser, carraspear o susurrar de forma sistemática**. Sobre todo en personas que adoptan la tos o el carraspeo como un tic antes de empezar una frase o una canción.

21. **Si notas cambios en la voz que no mejoran con el tiempo deberás hacerte un chequeo** por el otorrinolaringólogo especialista en voz o foniatra titulado. Recuerda que solo un médico especialista en voz es el único con las cualidades necesarias para diagnosticarte.

22. **Cuida tu voz en procesos de cambios hormonales**, pubertad, menstruación, embarazo, menopausia, senectud. Presta atención a cómo se adapta tu instrumento a estos cambios.

" TOMAR ALCOHOL CALIENTA LAS CUERDAS VOCALES"

CUANDO DECIMOS " TOMAR ALCOHOL " NOS REFERIMOS AL HECHO DE BEBER UNA BEBIDA ALCOHÓLICA.

El componente principal de las bebidas alcohólicas es el **etanol o alcohol etílico,** y cada bebida contiene diferentes concentraciones según su proceso de elaboración. Las bebidas alcohólicas se elaboran:

- POR FERMENTACIÓN: Vino, cerveza, etc. Son bebidas que se obtienen por el proceso de fermentación de los cereales o los azúcares, y tienen un grado de alcohol entre 4° y 15°.

- POR DESTILACIÓN: Whisky, ginebra, ron, vodka, orujo, etc. Son bebidas que surgen del resultado de la destilación de las bebidas fermentadas y tienen un grado de alcohol entra 40° y 50 °. Es decir, su contenido en alcohol es mucho más elevado.





EL CONSUMO DE ALCOHOL DE FORMA HABITUAL PUEDE TENER GRAVES CONSECUENCIAS PARA EL ORGANISMO.

La graduación de una bebida es la expresión en grados del número de moléculas de alcohol (etanol) contenidos en 100 moléculas del producto, medidos a la temperatura de 20 ° C.

Es decir, una botella de cerveza de 4° contiene un 4% de alcohol puro en el total de esa botella.Y una botella de whisky de 40° contiene un 40% de alcohol puro en el total de esa botella.

Cuando se consume una bebida alcohólica, una parte del alcohol se absorbe en el estómago, pero principalmente su absorción se realiza en el intestino delgado. En realidad nuestro organismo sufre un "estrés" para poder eliminar una sustancia que para él le resulta tóxica.

Los efectos del alcohol que hay en nuestro organismo tienen diversas fases, dependiendo de la concentración de alcohol ingerida y del individuo:

DE 0-1 GR DE ALCOHOL EN SANGRE, APARECEN SENSACIONES DE RELAJACIÓN, DESINHIBICIÓN, ALEGRÍA...

DE 1-3 GR DE ALCOHOL EN SANGRE, PUEDE LLEGAR A HABER PROBLEMAS DE COORDINACIÓN, VISIÓN BORROSA, ESCASA CONSCIENCIA...

DE 3-4 GR DE ALCOHOL EN SANGRE, CAUSA INCONSCIENCIA O COMA ETÍLICO.

Además, el consumo de alcohol de una forma habitual nos puede llevar a tener otros efectos nocivos que vamos a conocer a continuación.

EFECTOS DEL ALCOHOL EN NUESTRO ORGANISMO

VASODILATACIÓN:

El alcohol hace que los vasos sanguíneos se dilaten. A esto se le llama vasodilatación periférica. Esta dilatación hace que la sangre fluya hacia la superficie de la piel activando los receptores de temperatura, dándonos la **falsa sensación de tener calor.** Pero en realidad la conducción del flujo de sangre hacia la superficie de la piel hace que la sangre se refrigere y perdamos calor. Es decir, el alcohol nos provoca la pérdida de calor y enfriamiento interno al mismo tiempo que nos crea una falsa sensación de calor.

DESHIDRATACIÓN:

Los riñones trabajan para eliminar el alcohol del cuerpo y no pueden reabsorber el líquido, ya que el etanol inhibe la acción de la vasopresina, la hormona que permite el ahorro de agua. El cuerpo acaba excretando por las vías urinarias un 10% de líquido. Como consecuencia, los tejidos pierden aporte hídrico y por eso aparece la temida resaca, la cual cursa con un tremendo dolor de cabeza debido a que las meninges se han deshidratado.

AFECTA A DIFERENTES ÓRGANOS:

- **Los riñones** no pueden absorber los líquidos con normalidad tal y como he explicado anteriormente en la deshidratación.
- **El esófago** se puede irritar e inflamar pudiendo provocar varices esofágicas, esofagitis…
- **El estómago** se puede irritar e inflamar causando náuseas y en algunos casos úlceras estomacales ya que el alcohol genera exceso de ácido gástrico, e incluso puede generar gastritis…
- **El corazón** sufre la vasodilatación que provoca el alcohol, bombeando sangre de manera anormal, pudiendo causar arritmias cardiacas.
- **El hígado** se intoxica como consecuencia de la descomposición del etanol que lo convierte en acetaldehído y posteriormente en ácido acético. El acetaldehído es entre 10 y 30 veces más tóxico que el alcohol. Puede causar cirrosis hepática, hepatitis…

- **En los pulmones** la vasodilatación y la excreción de un porcentaje de alcohol por los alveolos pueden causar enfermedades respiratorias.
- **El cerebro** se ve afectado por la alteración de la acción de los neurotransmisores, provocando falta de atención. La deshidratación provoca dolor de cabeza.
- **El páncreas** aumenta la producción de agentes químicos que provocan náuseas y vómitos. Puede provocar incluso una pancreatitis.

Disminuye las defensas:

El alcohol inhibe la producción de glóbulos blancos y rojos, y el consumo en grandes cantidades podría aumentar el riesgo de sufrir infecciones.

Disminuye la libido sexual:

La ingesta de alcohol en elevadas cantidades hace disminuir la testosterona, hormona que se encuentra en los hombres y en pequeñas cantidades en las mujeres, haciendo disminuir la libido sexual. En las mujeres también disminuye su sensibilidad genital.

Causa infertilidad y disfunción eréctil:

El alcohol inhibe la producción de esperma y dificulta la erección por la afectación del sistema nervioso autónomo.

¿Afecta igual el alcohol en hombres que en mujeres?

Numerosos estudios coinciden en que hay diferencias de cómo afecta el alcohol entre hombres y mujeres[1,2].
La causa de que el alcohol afecte más a las mujeres es debido a la cantidad de agua corporal y al número de enzimas ADH (Alcohol Deshidrogenasa).
La ADH es la enzima responsable de sintetizar el alcohol a niveles que el hígado pueda llegar a procesar. Las mujeres tienen menor cantidad de estas enzimas que los hombres.

Por otro lado, las mujeres tienen más proporción de grasa en el cuerpo, es decir, menos agua, y los hombres más músculo, es decir, más agua. Con lo cual, la deshidratación debido al alcohol se dará mucho más rápida en mujeres que en hombres.
Por lo tanto, consumiendo las mismas dosis de alcohol, estas afectaran mucho más a las mujeres que a los hombres por sus condiciones físicas y metabólicas.

CONCLUSIÓN

Consumir alcohol para calentar la voz o las cuerdas vocales es una leyenda urbana totalmente falsa y perjudicial, no tan solo para nuestro aparato fonador, sino también para nuestro organismo.

Calentar la voz consiste en la preparación física, con una serie de ejercicios adaptados a las necesidades de cada individuo, para conseguir activar nuestra musculatura laríngea, la musculatura respiratoria, la articulación vocal, los resonadores, chequear el estado en el que se encuentra nuestro instrumento, desperezar el instrumento vocal, ayudarnos a la concentración que necesitamos antes de realizar la actividad profesional, conectarnos con nuestra voz y nuestro cuerpo…

La errónea sensación de que el alcohol proporciona calor viene dada por la vasodilatación periférica de los tejidos que crean una falsa sensación en los receptores de temperatura que se encuentran en la piel. Es decir, ninguna bebida alcohólica puede calentar la voz ya que la sensación que causa es un espejismo. Creencias como que "el vino blanco calienta las voces agudas y el vino tinto las voces graves" no tienen fundamento.

Cuando ingerimos cualquier alimento, sea sólido o líquido, este pasa de la boca hacia la faringe, esófago y llega a nuestro estómago. En ningún momento pasa a través de las cuerdas vocales, ya que estas están en la laringe, y si el alimento pasara a través de ellas iría hacia los pulmones ocluyendo nuestras vías respiratorias y asfixiándonos. Con lo cual, las bebidas alcohólicas, al igual que otras bebidas, no entran en contacto con nuestras cuerdas vocales para poderlas calentar ni enfriar.

También hay un concepto relacionado con esta leyenda que es erróneo. El hecho de beber bebidas alcohólicas no aclara la garganta, ya que el alcohol, más que aclarar, arrasa la mucosa pudiendo provocar irritabilidad, inflamación y desequilibrios en los diferentes tejidos y, por supuesto, en la mucosa.
La deshidratación que provoca el alcohol en nuestro organismo también puede afectar a los tejidos y causar algún tipo de alteración en la mucosa, llegando a afectar a nuestras cuerdas vocales. Dicha deshidratación puede provocar una disminución de la calidad vocal, e incluso alterar el patrón vibratorio de la

mucosa haciendo que forcemos más nuestra voz. Ello podría derivar en fatiga vocal u otra patología mayor. Si a la deshidratación le añadimos la sequedad vocal que te pueden generar los nervios, el cuadro se puede llegar a agravar.

Otro concepto relacionado con esta leyenda urbana es que el alcohol te desinhibe y te ayuda a cantar mejor. Es cierto que el alcohol en dosis bajas puede ayudar a desinhibirte, pero proporcionalmente disminuye tu capacidad de coordinación y el control hacia tu aparato fonador, pudiendo dar una imagen poco profesional.

Los resultados de la encuesta respecto a esta leyenda urbana fueron que, de las 85 personas encuestadas, el 97.6% no utilizaban el alcohol para calentar la voz frente al 2.4% que SÍ. Así que aún hay gente que piensa que utilizar alcohol sirve para calentar las cuerdas vocales. (Para ver más resultados relacionados con este tema echa un vistazo a "Resultados de la encuesta y valoración" que encontrarás al final del libro).

> 97.6% NO UTILIZAN EL ALCOHOL PARA CALENTAR LA VOZ FRENTE AL 2.4% QUE SI.



CONSEJOS

" TOMAR ALCOHOL CALIENTA LAS CUERDAS VOCALES "

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL. Y SI CONSUMES ALCOHOL, HAZLO DE FORMA RESPONSABLE Y MODERADA.

PARA CALENTAR LA VOZ REALIZA EJERCICIOS ESPECÍFICOS Y ADAPTADOS A TUS NECESIDADES PROFESIONALES. SOBRE TODO INTENTA NO CANSARTE HACIENDO EL CALENTAMIENTO VOCAL PARA REALIZAR UNA BUENA JORNADA.

ELIMINA EL CONSUMO DE ALCOHOL SOBRE TODO CUANDO VAYAS A TRABAJAR O EN PERÍODOS EN QUE LA EXIGENCIA VOCAL AUMENTE. TE PUEDE CAUSAR MALAS PASADAS, NO TAN SOLO POR LA DESHIDRATACIÓN, SINO POR EL LETARGO, FALTA DE CONCENTRACIÓN, ETC.

EL CONSUMO DE ALCOHOL, JUNTO CON EL CONSUMO DE TABACO, MULTIPLICA EXPONENCIALMENTE LOS EFECTOS NEGATIVOS DE AMBOS, INCREMENTANDO LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ENFERMEDADES GRAVES, COMO CÁNCER DE LARINGE, ETC.

EL ALCOHOL ES ADICTIVO. ASÍ PUES, SI OBSERVAS QUE TIENES ALGÚN PROBLEMA PARA DEJAR DE BEBER ALCOHOL, ACUDE A TU MÉDICO YA QUE TAL VEZ NECESITES AYUDA.

EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA QUE LE PUEDES DAR A TU ORGANISMO. CONSUME UNA MEDIA DE 1,5-2 LITROS DE AGUA AL DÍA DEPENDIENDO DE LA ESTACIÓN DEL AÑO (EN VERANO NECESITAMOS MÁS PORQUE SUDAMOS MÁS) Y LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE HAGAS (SI HACES MUCHO DEPORTE O TU TRABAJO ES MUY FÍSICO Y SUDAS MUCHO).

" TOMAR BEBIDAS MUY FRÍAS O MUY CALIENTES PERJUDICA LAS CUERDAS VOCALES "

ANTES DE INTENTAR APORTAR UN POCO DE LUZ EN ESTA LEYENDA URBANA DEBO ACLARAR UN CONCEPTO MUY BÁSICO.

Cuando ingerimos cualquier tipo de alimento, sea sólido o líquido, este nunca pasa a través de las cuerdas vocales. Es decir, el recorrido que hace es: cavidad vocal-faringe-esófago-estómago. Nuestras cuerdas vocales se encuentran en la laringe, zona que pertenece al aparato respiratorio superior. El recorrido del aire es: cavidad nasal o bocal-faringe-laringe-tráquea-pulmones.

Cuando decimos "…se me ha ido la comida por otro sitio…" es realmente así, ya que el alimento ha querido irse hacia los pulmones en vez de irse hacia el estómago.

