

LA ENERGÍA VOCAL

Por ALEJANDRA HUMBERTO

La Vocología es una disciplina científica, cuyo objetivo es el estudio de la voz humana en todos sus aspectos, corresponde a un área de especialización dentro de la fonoaudiología.

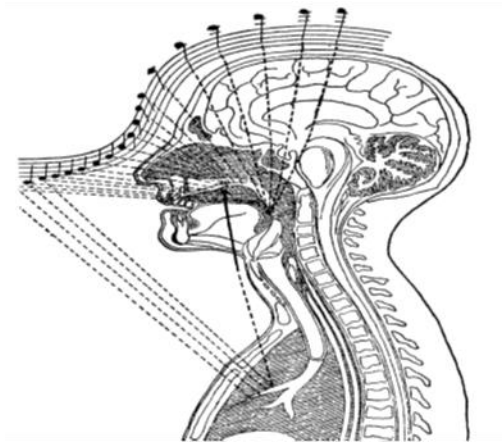
Entonces, hablemos de la voz. ¿Qué es la voz? Algo intangible, etéreo, intocable.....tan desconocido para algunos y tanpreciado por otros.

La voz es el sonido del cuerpo, es energía en movimiento, es una extensión de las emociones, es manifestación del pensamiento. La voz es totalidad en el ser humano..... personalmente la voz es un valor.

Una voz sana no siempre es perfecta, una voz sana es aquella que tiene cierto equilibrio y armonía entre las cualidades que la componen y permite establecer una comunicación fluida y funcional con el otro, permite expresiones de toda índole que hacen que la voz se convierta en muchas voces, tal es así, que podemos decir que hay voces artísticas, voces laborales, voces afectivas, voces sociales, etc.

Las cualidades de la voz como timbre, altura, intensidad, duración y resonancia integran un todo sonoro que depende de sistemas anatomofisiológicos que sustentan estas cualidades, tales como el subsistema respiratorio que brinda el soporte aerodinámico para la producción vocal; el subsistema fonatorio propiamente dicho quien convierte la energía aerodinámica en energía acústica cuando los pliegues vocales comienzan a vibrar, así se transforma la energía aérea en energía sonora que se propaga hacia el subsistema de resonancia compuesto por cavidades resonanciales que constituyen el tracto vocal. El tracto vocal actúa como un filtro amplificando aquellas frecuencias que provienen de la fuente generadora de sonido (laringe), que coinciden con las frecuencias armónicas de tales cavidades; las ondas sonoras que no coinciden con las cavidades de resonancia no desaparecen, simplemente son atenuadas.

El sonido de la voz, finalmente, es un fenómeno vibratorio complejo, esas vibraciones son percibidas por el cuerpo y dependiendo de la tonalidad con que se emita, genera diversas sensaciones, es decir que el cuerpo funciona como un gran resonador por empatía.



Las vibraciones de baja frecuencia afectan al cuerpo en gral. y a la función vestibular, generando sensación de equilibrio, conciencia del eje postural; estas vibraciones graves suelen percibirse en zonas cercanas al esternón. Las vibraciones de frecuencias medias son las del lenguaje y la comunicación que se captan en la zona anterior del rostro y cuentan con una importante proyección del sonido vocal, nos interconectan con el entorno social; mientras que las vibraciones de alta frecuencia energizan e influyen en las operaciones mentales y psicológicas, por ejemplo en la voz cantada, sumado a altas intensidades, se intensifican las sensaciones vibrátiles, suelen percibirse como un “aura sonoro” a nivel de la coronilla.

M. Louise Aucher presentó el siguiente cuadro de correspondencias vibratorias refiriéndose a distintos planos corporales que estimulan las frecuencias:

- Piernas (plano estático y rítmico) vibran desde 65,20 a 130,5 ciclos por segundo
- Abdomen (plano vegetativo y sexual) vibra desde 130,5 a 261 ciclos por segundo
- Tórax (plano afectivo respiratorio) vibra entre 261 a 522 ciclos por segundo
- Cabeza (plano cerebral y nervioso) vibra desde 522 a 1044 ciclos por segundo

Esto refleja que la voz es acción, dentro de un cuerpo sonoro que vibra y se moviliza e incide sobre la voz. Una voz en un cuerpo rígido o con excesiva tonicidad es una voz tensa, monótona con imposibilidad de variaciones expresivas de intensidad o altura, carece de matices melódicos y entonativos; en contraposición, una voz en un cuerpo laxo o asténico se convierte en una voz débil que no proyecta, no tiene presencia y no posee resistencia, carece de tonicidad y falta de sustento corporal-respiratorio.

Una voz eufónica es una prolongación de un cuerpo eutónico, esto quiere decir que la corporalidad de un ser humano incide en todos los sistemas intervinientes en la producción vocal. En este sentido es importante

comprender la influencia de la respiración sobre la voz, la respiración es reactiva a la emoción y al habla, la voz refleja estados anímicos que se manifiestan en variaciones verbales cualitativas y la postura refleja estados temperamentales y evidencia señales no verbales también (lenguaje corporal). La voz es acción y cada acción corporal genera una reacción vocal, sea positiva o negativa.

La voz se sostiene en una triada física, emocional y funcional-comportamental. Los desórdenes vocales corresponden a desequilibrios entre los parámetros que componen la voz, se pierde la eficacia vocal, sea desde el aspecto comunicativo como aspectos no verbales de la comunicación oral.

Las disfonías pueden presentar diversos grados de desvío vocal en cuanto a calidad vocal se refiere, desde disfonías leves hacia severas y en algunos casos caóticas, interfiriendo notoriamente en el proceso comunicativo de la palabra.

La disfonía como entidad en sí misma es un síntoma, que puede ser primario en relación a un uso vocal inadecuado de distinta índole o secundario a una enfermedad sistémica (enfermedad neurológica, endócrina, etc.) que genera interferencias en la calidad vocal de un sujeto.

Centrándonos en el síntoma principal de un disturbio vocal podemos encontrar señales de alerta para identificar indicios de fatiga vocal (cansancio al hablar) o posible daño en alguno de los subsistemas intervinientes en la producción vocal tales como: sequedad en la boca al hablar, sensación de cuerpo extraño en la laringe, carraspeos frecuentes, mucosidad en la zona posterior de la garganta, dolores recurrentes en torno a los músculos del cuello que rodean la laringe, disnea respiratoria o fonatoria (sensación de dificultad al respirar o hablar), pérdida de algunas de las cualidades de la voz, pérdida de brillo, falta de potencia, etc.

Cabe destacar que los usos vocales inadecuados favorecen un nivel de fatigabilidad muscular cordal que desencadena procesos compensatorios de esfuerzo para hablar, los mismos tienden a acrecentar un círculo vicioso de sobre-esfuerzo vocal, es decir, que mientras mayor esfuerzo o tensión se efectúa para el habla o canto, mayor es el cansancio musculocordal que genera este mecanismo compensatorio, llevando a largo o corto plazo a desarrollar alguna patología en los pliegues vocales.

Ante todo, es fundamental consultar a tiempo, ya que toda sintomatología o sensación de cansancio vocal detectada tempranamente permite corregir imperfecciones o imprecisiones comportamentales que evitarán el desarrollo de patología permanente en los pliegues vocales.

La intervención de especialistas en el área de la voz tales como otorrinolaringólogos especialistas en foniatría o fonoaudiólogos vocólogos, proporciona establecer un diagnóstico preciso y oportuno e integral de un disturbio vocal.

Alejandra Mariela Humberto
Licenciada en Fonoaudiología
Vocóloga

Egresada de la Universidad del Aconcagua hace 21 años

- *Cantante lírica amateur*
- *Profesora Titular de 3er. año (cátedra Ortofonía II) de la carrera Licenciatura en Fonoaudiología y clínica del Lenguaje de la Universidad de Congreso con sede en San Rafael*
- *Fonoaudióloga de Planta en OSEP (Obra social de empleados Públicos) zona Este (San Martín y Junín) en el servicio de Salud Laboral, atención asistencial y talleres preventivos "Jornadas con Voz en la Escuela"*
- *Laboratorio de Voz en Clínica de Alta Complejidad OTAMED de Capital*
- *Consultorio particular en Rivadavia*
- *Ex preparadora vocal y soprano del coro de cámara "Sol del Este"*
- *Ex preparadora vocal y fonoaudióloga de coros vocacionales de la Municipalidad de Junín de niños y de adultos*
- *Ex capacitadora en Talleres de Prevención de Disfonías de la Dirección General de Escuelas*