

La salud de tu laringe

Cuidado de la voz profesional con fisioterapia y osteopatía

por Maite Pérez del Olmo *

En la producción de la voz humana, la laringe es un órgano fundamental, ya que en ella se encuentran los pliegues vocales. Cuidar de ella es clave para tener una voz clara y sin problemas, en especial si utilizas tu voz como herramienta de trabajo, por ejemplo, en el canto, la actuación o locución. Aquí hay dos aspectos a tener en cuenta. Uno, que velar por la salud sólo de la laringe es un error que debes evitar. En cambio, es preciso que tengas conciencia corporal de todo tu organismo en el proceso sonoro. Y dos, que atender a tu cuerpo es beneficiar a tu instrumento vocal.

En este artículo hablaremos de estos aspectos con la intención de ayudarte a comprender, y afianzar, la concepción de que cuerpo y voz son uno. No pueden separarse, sino que, por el contrario, cuanto mayor equilibrio y salud haya en su funcionamiento, mejor calidad y potencial tendrá tu voz.

1. LA LARINGE EN LA VOZ

La laringe, además de contener las cuerdas vocales, desempeña un papel importante en la producción vocal, ya que, durante el proceso de fonación, la laringe controla la tensión de los pliegues vocales y regula el flujo de aire que pasa a través de ellos. Sin embargo, su función principal no es esta, sino la de actuar como mecanismo de protección al cerrarse para evitar que los alimentos o líquidos ingresen a las vías respiratorias durante la deglución. Es por esto que este órgano no está preparado para trabajar en la producción vocal durante largo tiempo. Se fatiga, sus músculos se tensan en exceso y, por tanto, la calidad de la voz y la salud laríngea, se ven afectadas. De ello hablaremos con más detalle un poco más adelante.

1.1. Aparato fonador

El aparato fonador humano es un sistema complejo y maravilloso que permite la producción de la voz y en el que se dan la función respiratoria y de resonancia. Está compuesto por la laringe y diferentes estructuras y órganos que trabajan en conjunto para gestar y modular el sonido. El proceso de producción vocal implica la generación de vibraciones en las cuerdas vocales, la amplificación del sonido en las cavidades de resonancia y la articulación. A continuación, describiré las principales estructuras y su función en el aparato fonador:

- **Cuerdas vocales:** Situadas en la laringe, son dos pliegues de tejido muscular y conectivo recubierto por una capa de mucosa. Durante la emisión vocal, el aire expulsado desde los pulmones pasa por las cuerdas vocales, haciendo que vibren y produzcan sonido. La tensión y el grado de abertura de ellas determina la calidad y el tono de la voz.
- **Tracto vocal:** Está compuesto por las diferentes cavidades de resonancia que amplifican y modifican el sonido producido por los pliegues vocales. Estas cavidades incluyen la faringe, la



En este artículo ayudamos a comprender y a afianzar la concepción de que cuerpo y voz son uno.

cavidad bucal y la cavidad nasal. Cada uno de estos conductos tiene un papel específico en la producción de diferentes sonidos y en la calidad tonal de la voz.

- **Lengua:** Este órgano muscular juega un papel fundamental en la articulación, ya que puede tocar distintas partes del paladar y los dientes para modificar el flujo del aire y producir diferentes consonantes y vocales.

- **Labios:** Son una parte crucial en la articulación de los sonidos. Además, desempeñan un

papel importante en la formación de las vocales y en la expresión facial durante el habla.

- **Dientes:** Tienen un rol secundario pero relevante en la producción de las consonantes. Al colocar la lengua cerca de los dientes superiores o inferiores, se crean obstrucciones parciales en el flujo del aire, lo que produce diferentes sonidos.

- **Paladar:** Está compuesto por dos partes: el paladar duro y el paladar blando. El primero forma la parte anterior y rígida, mientras que el paladar blando se encuentra en la zona posterior y es más flexible. Al entrar en contacto con el dorso de la lengua o con la úvula (una pequeña estructura colgante del paladar blando), el paladar ayuda a obstruir y modificar el flujo del aire para producir diferentes sonidos.

Dentro del aparato fonador se encuentran los responsables de la función respiratoria. Los pulmones, el músculo diafragma y los músculos abdominales e intercostales. Estos conjuntos musculares controlan la cantidad y la presión del aire que se expulsan a través de las cuerdas vocales, lo que influye en la intensidad de la voz.

1.2. Musculatura laríngea

Hablar de la musculatura laríngea desde mi ámbito, que es la fisioterapia y la osteopatía, implica poner el foco en los músculos extrínsecos de la misma, es decir, aquellos que tienen la función de mantener y estabilizar la posición y el movimiento de la laringe. A modo de información nombro los principales, como son el músculo digástrico, tirohioideo, esternotiroideo y el omohioideo. En cuanto a la musculatura intrínseca de la laringe, es deber de los logopedas atender a su correcto funcionamiento.

1.3. Musculatura general del cuerpo

Si pensamos en el instrumento vocal como tal, es probable que tengas en cuenta a los músculos del cuello, ya que ellos tienen un papel evidente en el uso de tu voz. En efecto, toda la estructura musculoesquelética de la zona del cuello y cabeza es fundamental en la producción sonora, como he explicado en el apartado anterior. Ahora bien, en la fonación subglótica, en todo aquello que se produce debajo de la laringe (y que influye en su desempeño), hay mucho trabajo muscular y nervioso que debes tener presente. El ya mencionado diafragma es el rey de la respiración. Este músculo con su movimiento permite, no solo

que se expanda la caja torácica e ingrese aire a los pulmones, sino que también es quien genera la presión del flujo de aire que subirá hacia la laringe. Este trabajo lo realiza junto a los músculos intercostales y los abdominales. Dependiendo el estilo de canto, se emplean distintos tipos de respiración, con mayor o menor intervención de este conjunto muscular.

El canto lírico, por ejemplo, es un estilo muy exigente y completo. En él es preciso la labor de toda la musculatura abdominal y de un exquisito control de la respiración y la presión de aire en la fonación por parte del intérprete.

Para ser breve en cuanto a la participación del resto del cuerpo, es relevante hablar de la postura corporal y el apoyo. En este punto, toda la estructura musculoesquelética de los miembros inferiores y la columna vertebral son la base que permite que el resto de músculos del aparato fonador se muevan de forma correcta. Aquí destaco que estos son solo algunos de los músculos principales involucrados en la producción vocal. Hay muchos más músculos, pequeños y complejos, en el sistema respiratorio y vocal que trabajan en conjunto para producir y modular la voz de manera eficiente.

*Tono y entonación
Ritmo y velocidad
Volumen e intensidad
Calidad vocal
Expresión emocional*

1.4. Emociones en la voz

Las emociones y la voz están relacionadas, ya que las emociones pueden afectar la forma en que hablamos y cómo se expresa nuestra voz.

Cada emoción tiene una cualidad vocal característica asociada a ella. Por ejemplo, la felicidad puede estar asociada con una voz clara y resonante, mientras que la tristeza se relaciona con una voz más nasal o temblorosa. Las emociones intensas como el miedo o la ira pueden llevar a cambios en la calidad vocal, en la tensión muscular o la rugosidad en la voz. Sabemos que la expresión vocal de las emociones nos permite comunicarnos de manera más efectiva y establecer conexiones emocionales con los demás. Más aún, es importante ser consciente de que la relación entre la emotividad y la voz es bidireccional. No solo las emociones pueden afectar la voz, sino que también el uso consciente de esta puede influir en tus emociones.

Entonces, así como tú aprendes a manejar tu voz para que transmita las sensaciones y sentimientos que deseas que el público oyente perciba, también hay que tener en cuenta las propias emociones que guarda el cuerpo. El estrés, la ansiedad o el miedo, son los factores emocionales que más alteran organismo, esto incluye, sin duda, a la producción de tu voz. Y el asunto está en lo que ocurre cuando no las liberas y quedan presentes en el cuerpo, generando alteraciones como rigidez muscular y exceso de tensión en, por ejemplo, la laringe.

1.5. Problemas y lesiones en la voz

Con todo lo que hemos visto hasta el momento y teniendo en cuenta que al principio explicaba que la laringe no tiene como función principal la emisión de la voz, veamos entonces los problemas o lesiones frecuentes que pueden afectar a tu instrumento.

- Fatiga vocal - Cuyas causas posibles pueden ser el mal uso o abuso vocal, la falta de higiene vocal, factores emocionales o la falta de calentamiento corporal.
- Sobreesfuerzo laríngeo - Debido al escaso trabajo corporal (en especial en diafragma y conducta postural).
- Exceso de presión en musculatura de mandíbula, cuello y abdomen, lo que a menudo conlleva a problemas como disfonías o fatiga vocal.
- Contracturas y tendinitis.

- Sobrecarga muscular en hombros, cintura escapular y miembros inferiores.

Estos problemas y patologías hacen difícil la emisión de la voz de manera libre, relajada y natural, que, sumadas a la sensación de incomodidad, molestia o dolor, empeoran la calidad de la voz.

2. CUIDADOS DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

La fisioterapia y la osteopatía se centran en la prevención, el mantenimiento y la recuperación de la salud en relación con los síntomas musculoesqueléticos y los tejidos conectivos. Estos tratamientos se adaptan a cada persona, considerando su situación individual, el área del cuerpo a tratar y las necesidades específicas de su profesión.

2.1. Tratamientos y técnicas

Algunas de las técnicas que se utilizan en estos tratamientos incluyen: terapia manual, terapia miofascial, punción seca, gestión de la columna de aire para una mejor producción vocal, ejercicios de calentamiento y estiramiento específicos, control postural y reeducación y osteopatía craneal.

2.2. Prevención, mantenimiento y recuperación

Los resultados de la fisioterapia y la osteopatía enfocadas en el cuidado de la voz ayudan a prevenir lesiones relacionadas con la tensión muscular y a recuperar la salud de manera más rápida y profunda. Los cantantes, actores y profesionales de la voz experimentan mejoras como:

*Mayor relajación de la musculatura
Alivio del dolor
Control de la respiración y fluidez del aire
Fortalecimiento muscular
Mayor conciencia postural
Estabilidad corporal
Fluidez en el movimiento de las articulaciones
Relajación en la laringe*

Estos tratamientos permiten que los profesionales de la voz mejoren su estado físico y vocal, esto es, disfrutar de tu pasión artística, previniendo lesiones y con óptimo rendimiento, salud y potencial de tu voz.

Conclusión

Si usas tu voz como herramienta de trabajo, debes conocer en profundidad a tu cuerpo y tener presente qué ocurre en él al momento de usar tu voz; no solo para mejorar tu técnica vocal, sino también para comprender cuál es tu estado corporal y cómo cada parte (en especial los músculos), favorecen y mejoran la producción del canto con salud para tu laringe.

Así, nuestro objetivo en Massalud, como especialistas en fisioterapia y osteopatía para el cuidado de la voz, los resumimos en 3 aspectos: uno, es propiciar en ti como cantante la consciencia corporal a partir de la cual seas capaz de entender las necesidades de tu cuerpo para su salud vocal; dos, incorporar como rutina de trabajo la preparación corporal que permita mejorar tu técnica y prevenir posibles problemas tanto en cuerpo como en voz; tres, mantener el cuidado de tu organismo físico, al completo y de forma regular, para fortalecerlo y potenciar su funcionamiento acorde a las necesidades de tu profesión y teniendo presente tu gestión de las emociones.

Por mi experiencia, después de tantos años trabajando con cantantes, actores y demás profesionales de la voz, cuando tu cuerpo se encuentra con salud, en equilibrio y armonía con tu instrumento, es cuando mayor libertad y placer sientes al usar tu voz.

* Maite Pérez del Olmo es osteópata y directora de Massalud

<https://massalud.org>