

# Prevención vocal: medidas de higiene vocal presentes en estudiantes de comedia musical y su relación con las cualidades de la voz

Buzzoni, Catalina F.; Culpian, Valentina; Osorio, Rocío M.; Serrano, Priscila A.

**El presente trabajo de investigación indaga acerca de la presencia o ausencia de medidas de higiene vocal en estudiantes de comedia musical de la ciudad de Rosario; y su relación con las cualidades de la voz.**

**La población elegida para nuestro trabajo son estudiantes de comedia musical mayores de 18 años. El actor de comedia musical es la conjunción del actor y del cantante, pues no solo debe poner su voz hablada al servicio del personaje, sino también su voz cantada, lo cual implica una difícil tarea de adaptación entre las dos modalidades.**

## Objetivos:

- **Recabar datos sobre la presencia de pautas de higiene vocal.**
- **Evaluar las cualidades de la voz en estudiantes de comedias musicales.**
- **Dar cuenta sobre cómo se relacionan las cualidades de la voz respecto a las pautas de higiene vocal utilizadas.**
- **Concientizar a los estudiantes de comedia musical sobre la importancia de las pautas de higiene vocal**

## Conclusión:

**De acuerdo a los resultados obtenidos en la población del presente estudio, no se pudo establecer una relación entre las pautas de higiene vocal y las de las cualidades de la voz.**

**El 100% de la población tiene un tono e intensidad adecuada; y solo un 25% un timbre inadecuado.**

**Los hábitos que con mayor frecuencia presentó la población fueron: consumir menos de 6 vasos de agua, consumir alimentos que generan acidez, no realizar calentamiento vocal antes de actuar, ni reposo vocal después, cantar fuera de registro, gritar, hablar en ambientes ruidosos, carraspear o toser.**

### Pautas de higiene vocal en comedia musical

- No abusar de la voz durante procesos inflamatorios de las vías respiratorias inferiores o superiores.
- Mantener una postura corporal adecuada mientras se habla.
- Controlar la dosificación del aire para dar fluidez y comodidad a la emisión, evitando así la fatiga.
- Toser y aclarar la garganta con suavidad, sin carraspear.
- Evitar el contacto con factores irritantes de la laringe como aerosoles, polvillo y polución ambiental en general.
- Fumar reseca la mucosa de las cuerdas vocales.
- Consumir moderadamente bebidas alcohólicas e irritantes como el café, té y mate, ya que producen deshidratación e irritación de los tejidos.
- Tomar agua con frecuencia, en especial en momentos de uso vocal continuo y prolongado para hidratar las cuerdas vocales de forma adecuada.
- Dormir las horas necesarias, respetando el ritmo circadiano, a fin de recuperar el tonismo corporal y vocal.



*"Tu voz es tu instrumento, cuidala"*

