

# Rosa Eugenia Chávez

## Los riesgos de la voz artística

por Charles H. Oppenheim



“La salud y la técnica van de la mano para que el instrumento del canto se conserve”

*“El autoconocimiento que el cantante debe tener de su propio instrumento es fundamental para la detección oportuna de cualquier alteración en su emisión”*

**M**édico especializado en Foniatría y Audiología, con estudios de doctorado en Foniatría en el Hospital General de Viena, Rosa Eugenia Chávez Calderón ha sido durante décadas la doctora de cabecera de sinnúmero de artistas que emplean la voz como instrumento primordial de trabajo (cantantes populares y de ópera, actores, locutores...)

Recientemente fue elegida presidente del *Collegium Medicorum Theatri* (CoMet) —una organización que estudia la fisiología y patología de la voz artística, formada por profesionales de la voz relacionados con teatros, casas de ópera y conservatorios— para el periodo 2018-2020. Su meta es crear conciencia preventiva sobre los riesgos a los que están expuestos cantantes y actores.

**¿Nos puedes comentar cuáles son los objetivos del CoMet y quiénes forman parte de él?**

El *Collegium Medicorum Theatri* (Colegio de Médicos de Teatro) es una sociedad científica internacional que fue creada hace 50 años, en 1969, durante el IX Congreso Internacional de Federaciones de Otorrinolaringología celebrado en la Ciudad de México. Está formado por médicos y científicos estudiosos de la voz y cuenta con 130 miembros en todo el mundo.

Sus objetivos son impulsar la investigación científica, profundizar en estudios clínicos, alentar el intercambio de conocimientos y desarrollar actividades científicas y artísticas en el campo de la medicina dedicada a los cuidados de la voz y la educación profesional. En 2009 se llevó a cabo el Congreso de Voz Artística del CoMet organizado por mí en la Ciudad de México.

**¿Cuáles han sido sus principales contribuciones, en medio siglo de existencia, al estudio de la voz, específicamente en cantantes y actores?**

Los conocimientos objetivos de la producción del canto y de la voz actoral, sus enfermedades y disodas (alteraciones específicas en la producción del canto) se han profundizado a través de las técnicas de endoscopia y estroboscopia laríngeas, análisis acústico y cirugía. En el intercambio de los diferentes grupos científicos, la colaboración ha sido estrecha para la aplicación de tratamientos quirúrgicos, farmacológicos y foniátricos funcionales, en beneficio de la recuperación de la voz artística con la importante e indispensable colaboración de maestros de canto y de actuación.

Se han desarrollado índices mundiales de “incapacidad vocal y de canto” para homogeneizar criterios diagnósticos y evaluar problemas en grandes grupos de estudiantes.

La higiene de la voz artística con evidencias científicas se ha difundido a través de foros nacionales e internacionales, puntualizando las actualidades del mundo moderno, especialmente las influencias externas, como el ambiente, los viajes y la alimentación, entre las más importantes.

El autoconocimiento que el actor y el cantante deben tener de su propio instrumento vocal y su cuerpo es un factor fundamental para la detección temprana y oportuna de cualquier alteración en su emisión.

**Si bien el CoMet es una organización de médicos especialistas en las patologías de la voz artística, se han preocupado por vincularse con investigadores científicos, así como con maestros de canto y coaches vocales, y han establecido comunicación con teatros, casas de ópera y conservatorios de música en todo el mundo. ¿Podrías mencionar algunos de los resultados concretos que ha generado esta vinculación con la comunidad artística?**

Se incrementó la conciencia de los riesgos que la voz artística puede presentar y causar cancelaciones innecesarias y costosas. Varias casas de ópera han implementado programas especiales para la atención de sus cantantes. Los conservatorios, las escuelas de música y de teatro han sido apoyados por muchos de los miembros del *Collegium* para realizar programas educativos, de difusión de la salud, de actualización en el conocimiento de la producción vocal y del mejoramiento de la voz artística a través de clases, talleres, cursos, sesiones y conferencias.

En México se logró desde 1982, como parte de las pruebas de aptitud, la necesidad de examinar las cuerdas vocales de todos los aspirantes a estudiar carreras de canto o teatro, y todavía se insiste en que sea un examen médico foniátrico artístico completo.

En los encuentros, seminarios y congresos del *Collegium* se han presentado foros de discusión, mesas redondas, conferencias, cursos y talleres en donde se analizan los aspectos médicos de las enfermedades, el mal funcionamiento del aparato vocal y las determinaciones para los diferentes tratamientos a base de

fármacos, de cirugías, de rehabilitación, así como los riesgos que corre la voz artística al ser desatendida.

**Tengo entendido que, entre los planes que está desarrollando la mesa directiva a tu cargo, está la vinculación con medios de comunicación digitales, redes sociales, y la promoción de programas educacionales en línea. ¿Cuáles son algunos de los proyectos que has presidido hasta la fecha, y qué planes tienes para los siguientes dos años de tu gestión?**

En mayo de 2018 se realizaron colaboraciones directas y presenciales en el Encuentro Internacional de CoMet en Houston, en el Simposio Internacional de la Voz en Salzburgo en agosto y en diciembre en Morelia, con la Universidad Michoacana.

En 2019 habrá colaboraciones con la Voice Foundation en Philadelphia en junio, el World Phonosurgery Congress en septiembre en Buenos Aires, y el Congreso *La Voce Artistica* en octubre en Ravenna, Italia.

También renovaremos nuestra página web para mejorar la comunicación con los profesionales de la voz y con las instituciones educativas y laborales. Se pondrán a disposición de la comunidad conferencias que cuenten con la anuencia de los expositores y artículos diversos sobre la voz. Tendrá enlaces a conferencias y otras páginas interesantes. En el futuro exploraremos las posibilidades de cursos en línea. Nos interesa que nuestra página sea una referencia obligada sobre la voz artística. La dirección es <http://www.comet-collegium.com>.

**Tú has sido la coordinadora nacional de los programas del Día Mundial de la Voz (que se celebra el 16 de abril) desde el año 2000, para crear conciencia sobre la importancia del cuidado de la voz y la detección oportuna de enfermedades vocales. ¿Qué resultados consideras que ha tenido este esfuerzo en estos casi 20 años?**

En estos años se ha incrementado el interés y conocimiento de una gran población tanto de la Ciudad de México como a nivel nacional e internacional en los quehaceres de la salud y educación de la voz. Muchos profesionales de la voz han actualizado su visión sobre los cuidados de su instrumento y la importancia de su buen funcionamiento.

Cada año hay más instituciones públicas y privadas aportando espacios, organización, conferencias, talleres y conciertos, como la UNAM, a través de la Dirección de Divulgación de la Ciencia, Universum, la Facultad de Música, la Coordinación de Difusión Cultural, Radio UNAM, Vinculación de Ex alumnos, la Coordinación de Música y Ópera de Bellas Artes, el Centro de Foniatría y Audiología, TV Educativa de la SEP, Televisa, TV Azteca, Grupo Fórmula, Grupo Imagen, el Centro Hospitalario 20 de Noviembre del ISSSTE, la Delegación Álvaro Obregón, la Escuela de Arte Teatral del Centro Nacional de la Artes y esta revista *Pro Ópera*, entre las más importantes, sin olvidar la trascendente y generosa contribución de las sociedades médicas y de muchos profesionales de la voz.

En redes sociales y páginas web —como [worldvoiceday.org](http://worldvoiceday.org), [centrodefoniatria.com](http://centrodefoniatria.com), así como en [diamundialdelavozmexico](http://diamundialdelavozmexico) y [worldvoicedaymexico](http://worldvoicedaymexico) en Facebook y Twitter @dradelavoz— se han abarcado grandes auditorios. La calidad de la divulgación de la salud de la voz en este día mundial otorgado por la Organización Mundial de la Salud es cada año más amplia también en México.

Se ha creado conciencia de que la voz se enferma, que se puede perder, que nos avisa de otras enfermedades, que todos la necesitamos, que muchos trabajan a través de ella y que también es un instrumento artístico. En el Día Mundial de la Voz de 2018 participaron un total de 55 países con 800 eventos en todo el mundo.

**En tu larga experiencia como médico especialista en foniatría y audiología has tenido un sinnúmero de pacientes del medio operístico de México. ¿Cuáles son, en tu experiencia, algunos de los padecimientos vocales más comunes a los que se enfrentan los cantantes de ópera en México?**

Las más frecuentes son inflamaciones de las cuerdas vocales provocadas por infecciones y/o alergias respiratorias, combinadas con mal uso o abuso de la voz hablada o cantada, complicándose con influencias nocivas de ambientes contaminados, de climas cambiantes o extremos o por reflujo esófago-gástrico.

Estas inflamaciones, no tratadas médicamente de inmediato, pueden originar nódulos, pólipos, quistes y edemas que comprometen no sólo al timbre y al rango vocal, sino también a la flexibilidad de emisión tanto en *crescendo*, *diminuendo*, *glissando*, *pianissimi* o en la seguridad de entonación de cada frase.

Estas circunstancias originan frecuentemente fonostenia (cansancio vocal) que va creando severa inseguridad en el cantante. Las respuestas alérgicas del aparato respiratorio o digestivo son también muy frecuentes. Estas reacciones pueden alterar el *passagio* y/o el registro de cabeza. En las mujeres hay más predisposición a las hemorragias de cuerdas vocales provocadas por pequeñas varices, o hasta hematomas en las cuerdas vocales por alteraciones hormonales o la ingesta de medicamentos no adecuados para las cantantes (vasodilatadores como el ácido acetil salicílico o los anticonceptivos), contribuyendo además los esfuerzos físicos y el reflujo.

El ambiente con alta contaminación por partículas daña a la voz en forma importante. En los escenarios se debe tomar en cuenta que los polvos de la escenografía o humos en la producción teatral pueden ocasionar severos estragos en los cantantes. Los cantantes con alergias de vías respiratorias y que viven o laboran en ambientes contaminados tienen más riesgo, pues la hiperreactividad respiratoria favorece mayores daños e inclusive, en el caso de fumadores, se incrementan los procesos degenerativos como el cáncer de cuerdas.

Los tratamientos terapéuticos deben ser diseñados por médicos foniatras expertos en la voz artística, junto con el equipo musical del cantante, como el maestro de canto, el *coach* vocal y el mismo cantante. Si hay necesidad de procedimiento quirúrgico de cuerdas, éste debe ser realizado por un médico experto en canto,

*“Se incrementó la conciencia de los riesgos que la voz artística puede presentar, causando cancelaciones innecesarias y costosas”*

para lo cual hay técnicas especializadas para evitar daños como con el láser o fibrosis por falta de pericia o de conocimiento de la función de las cuerdas. Hay cirugía endoscópica de cuerdas vocales con anestesia local y sedación que permite tener la función vocal durante la cirugía, analizando todo el rango del cantante adecuadamente. Cualquier acto quirúrgico debe tomar en cuenta que el cantante que necesite intubación por anestesia general debe ser tratado con extrema precaución.

### **¿Qué tan común es que, además de las enfermedades esporádicas que aquejan a los cantantes de ópera, algunos padecimientos se deban al mal uso —o abuso— de su instrumento?**

El cantante puede usar mal su voz hablada, afectando al instrumento del canto, sea por abuso en volumen, como hablar en ambientes ruidosos, por el inicio brusco de la emisión, por largas pláticas telefónicas o por no tener técnica de voz hablada. También al cantar puede faltar un adecuado *appoggio*, y puede haber posturas de cabeza y de tórax incorrectas o forzadas. Si se esfuerza mucho al ascender tonalmente, se altera el buen funcionamiento de la laringe y sus diferentes músculos. Si el repertorio es inadecuado para la clasificación de voz, si se canta ininterrumpidamente todos los días de la semana durante muchas horas... hay datos de abuso en las cuerdas vocales.

Las modificaciones excesivas de timbre —timbres muy metálicos o muy opacos al hablar— son también datos de abuso vocal. Si al cantar se presiona la parte posterior de lengua para tener tonos más graves, si no se eleva suficientemente el velo del paladar o si los músculos llamados bandas ventriculares oprimen a las cuerdas vocales en los tonos agudos, éstas se podrán lastimar.

En cantantes en desarrollo pueden también existir inflamaciones por técnica inadecuada, repertorio inadecuado o clasificación errónea de la tesitura. Durante la mutación o cambio de voz de los adolescentes, se deben tener estrictos cuidados médica y musicalmente.

### **Sé de muchos colegas que han experimentado, por ejemplo, problemas de reflujo gastroesofágico. ¿Qué tan común es este problema en los cantantes de ópera, a qué se debe y cuál es el mejor tratamiento para atenderlo?**

Muy frecuente: las causas son en primer lugar que existe demasiada carga de ácido en el estómago por infección, estrés o desórdenes alimenticios, entre los más frecuentes. También puede haber reflujo biliar.

Otras causas son el tránsito esofágico lento, la incompetencia del esfínter esofágico inferior, hernia hiatal o colitis espástica. Hay factores coadyuvantes como el sobrepeso, la falta de un horario regular en la ingesta de alimentos, o de control en la cantidad y calidad de los alimentos, alergias tardías a ciertos alimentos, cenas demasiado copiosas, alimentos irritantes y medicamentos irritantes.

Es muy frecuente que el cantante no manifieste reflujo ni regurgitación, pero las cuerdas vocales sí dan signos de irritación por reflujo. En la endoscopia estroboscópica de cuerdas se encuentran inflamaciones en el área posterior de las mismas, pues no cierran bien y presentan de secreciones. El canto se manifiesta pesado, sin flexibilidad, con un timbre velado y opaco y tonos agudos difíciles de alcanzar y sostener.

Lo básico del tratamiento es no estar más de seis horas sin alimento, balancear la cantidad y calidad de alimentos. La cena debe ser de 2 a 3 horas antes de acostarse y ligera, evitando jitomate, cebolla, ajo y condimentos. Durante el día, si hay alteraciones en el canto, sobre todo en el timbre, se deben evitar lácteos, chile, ácidos, café, té negro o de manzanilla, bebidas frías o muy calientes.

Hay diferentes medicamentos para disminuir la producción de ácido, neutralizar o cubrir al esófago para evitar la inflamación de estas áreas, y para acelerar el tránsito esofágico, gástrico e intestinal, entre los más usados. No deben automedicarse y deben consultar siempre a médicos especialistas, como el foniatra de voz artística y el gastroenterólogo.

Hay recomendaciones naturistas y homeopáticas en el mercado, que deben tomarse con reserva y comentarse con los médicos tratantes. Todas las sustancias que ingresan a nuestro organismo pueden causar efectos nocivos en la salud y en el canto. El cantante no debe tomar ningún medicamento sin el consejo y seguimiento de médicos especializados, para evitar complicaciones secundarias en sus cuerdas o en el canto. El historial médico de cada cantante es muy útil cuando es necesario viajar.

El mejor tratamiento es observar los cuidados alimenticios ya descritos, además de conocerse y estar atento a pequeños cambios en la voz relacionados con la ingesta de alimentos. Hay que viajar con el botiquín médico adecuado, organizado por el médico tratante.

### **¿Qué recomendaciones elementales puedes hacer para nuestros lectores cantantes para cuidar su salud vocal?**

La voz y el canto se pueden perder. Es indispensable sentir y escuchar lo que nos dice nuestro propio canto, y al maestro de canto o el *coach* vocal cuando nos aconseja visitar al médico foniatra.

Hay algunas medidas higiénicas elementales para conservar la voz y el canto, como por ejemplo tomar mucha agua (de 8 a 10 vasos al día); no hablar mucho en ambientes ruidosos, así como evitar discusiones, no tener conversaciones personales o telefónicas muy largas; no carraspear; no fumar y evitar estar con fumadores, o donde haya irritantes ambientales como polvo, aromatizantes, incienso o gases; dormir siete horas mínimo por noche, y manejar tensiones psicológicas; practicar algún deporte aeróbico. Así como hay una técnica de canto —de emisión, de *appoggio*, de ascenso y descenso de volumen y tono— también hay técnicas para el empleo de la voz hablada, de acuerdo con las necesidades de comunicación y profesionales del artista. Es muy importante que la clasificación vocal de cada cantante sea adecuada, y que el repertorio que interpreta sea el correcto. ●

*“Se ha creado conciencia de que la voz se puede enfermar, que se puede perder y que nos avisa de otras enfermedades”*