

CONSEJOS PARA MANTENER EN CORRECTO ESTADO LAS CUERDAS VOCALES

Lo más importante para un cantante es la **VOZ** .

La voz es muy delicada y si sufre algún trastorno repararla es muy complicado y nunca quedaría igual por eso es importante saber cuidarla y conocer unas nociones básicas.

Hasta el 80% de los casos de trastornos de las cuerdas vocales están originados por un mal uso o sobreesfuerzo de estas.

NOCIONES BASICAS

1- CUIDADO CON LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA pues lo más seguro que acabemos con una faringitis con dolor de garganta, tos seca.

En este caso lo mejor es no beber bebidas frías, no hablar mucho, no fumar, hacer gárgaras con agua y sal.

2- ABUSO VOCAL Y GRITOS tenemos que tener mucho cuidado y no chillar, gritar, realizar emisiones vocales mientras realizamos una fuerza, no aclarar la voz con carraspera, no inspirar elementos irritantes. Limita el uso de su voz en lugares ruidosos. Evita la tendencia a toser o aclarar tu garganta cuando toses obligas a que las cuerdas vocales se friccionen eso genera más tensión y esfuerzo en tu voz.

3- BEBER AGUA los pliegues vocales necesitan estar lubricados con una capa delgada de emoco para poder vibrar eficientemente. La mejor lubricacion se logra bebiendo bastante agua.

Las bebidas cafeinadas incluidas café, té y refrescos en pequeñas dosis no es malo pero deben ser contrabalanceadas bebiendo mas agua

4- SEQUEDAD AMBIENTE otro factor a tener en cuenta a la hora de reseca la garganta son los medios secos ya sea por aire acondicionado, clima con poca humedad. Para ello se debe usar humidificadores que compensen.

5- APRNDR PRINCIPIOS BASICOS DEL CANTO (respiracion, calentamiento, vocalización, también los enfriamientos vocales una vez cantado..)

6- **DESCANSO**, evita hablar para que tus cuerdas vocales puedan relajarse. Los cantantes profesionales hacen descansos de silencio y no hablan con nadie. Es muy importante para la recuperación.

7-**NO FUMAR**, el tabaco puede ayudar a provocar nodulos, afonía, cancer e incluso el reflujo. El humo del tabaco reseca las cuerdas vocales produciendo una inflamación en las mismas que no permite que las cuerdas se junten de manera correcta. Por eso la voz del fumador a menudo suena estropeada, pues suena en ella aire e incluso a veces se puede llegar a notar afonía.

ALIMENTACION

La alimentación es uno de los pilares básicos de higiene vocal y es necesario evitar algunos alimentos que pueden perjudicar a las cuerdas vocales.

- COMER BIEN PARA TENER ENERGIA Y NO SENTIRSE CANSADO. ESTAR FUERTE
- LOS ALIMENTOS SALADOS AFECTAN LA VOZ atraen la humedad del cuerpo la cual puede generar sequedad en la boca y garganta.
- DISMINUIR CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN SODIO galletas, frutos secos salados o elaborados con salsa de soja que es muy rica en sodios
- EVITAR ALIMENTOS QUE PUEDAN INCREMENTAR LA ACIDEZ ESTOMACAL, chocolate, tomates comidas rapidas fritas , mostaza citricos, menta cebolla, vinagre .
- CONSUMIR MAS ALIMENTOS QUE CONTENGAN VITAMINA A-C Y E nos aportan nutrientes que ayudan a reparar los daños y a evitarlos como las frutas tropicales, manzana, fresas...)
- LOS DIAS DE ENSAYO O ACTUACION no comer carne ni picante que son mas pesados de digerir y conseguiras que se seque la boca
- CARAMELOS DE MENTA NO!! enfrian las cuerdas vocales y resecan la garganta.
- GARGARAS CON AGUA Y SAL

JENJIBRE

El jengibre reduce la inflamación y destruye las bacterias. Esto calma el dolor de garganta y las personas que usan su voz de manera profesional pueden prevenir la irritación si toman té de jengibre regularmente para mantener el tejido sano en las cuerdas vocales.