

Cuidados Higiénico-Médicos de la Voz Cantada *

Dr. Franz Conde Jahn **

La voz cantada es un tesoro. Cuando es señaladamente bella, se dice: "es de oro", y como este metal que se atesora, para tener voz famosa es imprescindible cuidarla y no derrocharla.

La distribución coordinada, uniforme, de los órganos del cuerpo humano, es similar en todos los seres vivos, pero dentro de esa similitud existen desigualdades que hacen diferentes los seres humanos unos de otros; y así para el aparato fonador, todos tienen una laringe con sus cuerdas vocales y conformaciones anatómicas adicionales, donde se modula la voz. Sin embargo, no se poseen unánimes aptitudes para el canto e igual acontece con las habilidades manuales de los cirujanos, la idoneidad para la pintura y el dibujo, capacidad intelectual para las matemáticas, etc.

El canto es un don. Está integrado de música y palabras íntimamente ligadas entre sí. Se especifica como un arte, en el cual se utiliza la voz, que es un perfecto instrumento musical para formar sonidos melodiosos y variados. No puede aprenderse en libros y se adquiere por ejercicio e imitación, pero lo cierto es que no todas las personas aunque lo anhelan fervientemente, pueden ser buenos cantores.

La enseñanza vocal cantante se inició en las iglesias cristianas y sinagogas hebreas durante la Edad Media, para el canto litúrgico consagrado a la glorificación de Dios y sus doctrinas. La creación de la ópera

* Trabajo leído en el Ateneo de Caracas el 5 de febrero de 1970. Patrocinado por el Instituto Nacional de Cultura y Bellas Artes (I.N.C.I.B.A.).

** Individuo de Número de la Academia Nacional de Medicina. Profesor de Clínica Otorrinolaringológica de la Facultad de Caracas.

en la Edad Moderna determinó completa transformación de esta disciplina.

Tres principios básicos delineados por el destacado foniatra Doctor Jorge Perelló, de Barcelona (España), deben conocer quienes deseen dedicarse al canto:

1. Quienes posean grandes dotes físicas para cantar, no por eso llegarán a ser grandes artistas, porque es preciso además: inteligencia, gusto musical, afición a toda prueba, voluntad de trabajo y constancia en la ejecución.

2. Que aunque no disfruten de grandes cualidades físicas, si gozan de las anteriormente especificadas, pueden llegar a ser buenos cantores y obtener grandes triunfos.

3. Si están presentes defectos físicos en cualquiera de los elementos del aparato fonador, no deben perder tiempo estudiando, debido a que es muy difícil superar los impedimentos que la imperfección ocasiona.

Por encima de todo está la inteligencia, que compensa las inferioridades, realza las cualidades, regula la técnica del mecanismo vocal y crea emoción en la interpretación. La laringe no es todo, solo produce sonidos que deben ser regulados y perfeccionados en el resto del aparato de la fonación, con la ayuda del cerebro, porque sin él se someten los músculos laríngeos a improbos trabajos que los tornan impotentes al cabo de algún tiempo, con las tristes consecuencias morales del fracaso. Se dice con razón que se canta con el cerebro y no con la laringe.

El canto se basa en la imitación, por lo cual quien desee aprender a cantar debe elegir un profesor o profesora de reconocidos méritos, que sepa cantar y enseñar, cuya voz se aproxime a la suya, porque comprenderán los ejemplos y podrán imitarlo. Como es un deporte, es necesario entrenarse personalmente, haciendo ejercicios vocales de gimnasia respiratoria. Las vocalizaciones ejecutadas bajo la dirección del maestro dan a la voz suavidad, facilidad y agilidad, al propio tiempo que se desarrolla, fortalece y hace resistente. El también enseña los peligros de los ejercicios fuertes y del abuso de la voz, señalando los perjuicios que acarrearán.

Es buen proceder obtener discos fonográficos estereofónicos de buenos cantantes, cuyas voces sean del mismo tipo del aspirante, porque así logra al oírlos, perfeccionar y adquirir buenas cualidades vocales. Con esta práctica se crea espíritu de superación.

La clasificación de la voz es esencial, primordial. Es obligatorio que el aspirante se someta, en principio, al dictamen del profesor, quien debe guiar, rectificar, pero nunca contrariar la personalidad del alumno, tratando de imponerle su estilo. La comprensión y colaboración entre ambos es indispensable, imperativa. Muchos aspirantes a virtuosos quieren

tener clasificaciones definitivas, pudiéramos decir, aún antes de abrir la boca para mostrar sus posibilidades. El maestro también debe ser prudente, no olvidando que la voz puede modificarse, desarrollarse, crecer, como la persona misma. Los laringólogos saben que muchas enfermedades de la voz cantada reconocen como etiología malas clasificaciones.

Bien dirigido el cantante aprende a respirar amplia y profundamente, con lo cual el oxígeno regenera los tejidos, refuerza los músculos y acrecienta la resistencia, es decir, ayuda a gozar de robusta salud física. Además desarrolla energías y tiembla el carácter, creando salud moral. Por último, tiene asistencia para interpretar las obras y a vivirlas apasionadamente con verdadera alma de artista. El canto es la mejor forma de cultura física y espiritual.

HIGIENE DEL CANTANTE

Higia, hija de Esculapio, dios de la medicina, fue consagrada en la mitología griega como la diosa de la salud. La higiene es la ciencia que enseña a conservar y mejorar la salud, y esta definición se aplica exactamente a la voz humana.

Los artistas deben morar alejados de grandes concentraciones urbanas, en lugares sin polvo y humo. Vivir en los pisos altos de los edificios; nunca en los bajos. El dormitorio debe ser bien ventilado, pero sin corrientes de aire.

La higiene del cantante es de capital importancia, porque la voz cantada representa la utilización más perfeccionada de la formación. En efecto, el artista lírico es un charlista, un orador y un cantor, por lo cual tiene obligación de cumplir tres tipos de reglas higiénicas vocales: de la conversación, de la voz hablada teatral y de la cantada artística. El mal uso de la voz conversacional repercute en el trabajo vocal correcto del escenario.

La higiene de la voz parlante en la escena tiene por base perfecta pronunciación y exacta articulación de las palabras. La de la cantada consiste en respetar escrupulosamente los movimientos y gestos respiratorios, evitándose dos grandes males fonatorios: mal uso de las cuerdas vocales y cansancio del aparato fonador. Si al terminar el trabajo vocal hay velamiento de la voz hablada, es indicio de mal trato; el enronquecimiento muestra agotamiento. Ambas condiciones evidencian, como bien lo escribió hace muchos años el notable laringólogo francés Emile Moure (de Burdeos) "que se ha impuesto a los órganos fonadores, funcionalismo irregular, que exagera, trastorna, altera o desvía su fisiología normal".

Funcionamiento irregular significa que el cantante no sigue entrenamiento metódico y progresivo. El artista profesional jamás debe cantar más de cincuenta minutos consecutivos.

Cansancio vocal denota que se han forzado las posibilidades, con esfuerzos importantes, para realizar gestos vocales normales. Los defectos de técnicas repetidos también originan cansancio vocal.

Para cantar bien se requiere perfecta salud e integridad de los pulmones, y por tanto es obligatorio tener gran capacidad pulmonar para no estar obligado a respirar continuamente, interrumpiendo la frase musical. A esos fines el pecho debe ser ancho y muy movable, pero es primordial saber vaciarlo en forma continua y regular, voluntariamente.

Las paredes del abdomen que contribuyen en forma precipua para el canto deben ser fuertes, elásticas y resistentes.

La laringe y especialmente las cuerdas vocales deben ser sanas, sin malformaciones ni defectos. Las glándulas mucosas de la laringe deben lubricar satisfactoriamente el órgano. Exceso de mucosidades o sequedad excesiva, dificultan la emisión vocal.

El tamaño y grosor de las cuerdas cuentan en la clasificación vocal. En términos generales, las cortas y gruesas producen voces agudas; las largas y delgadas, graves. Las cuerdas vocales largas producen vibraciones lentas y por consecuencia la voz es grave. En las cortas las vibraciones son rápidas originando voces agudas. Las gruesas y anchas, largas o cortas, engrendran vibraciones amplias y fuertes. Las delgadas largas o cortas, engrendran voces débiles.

De estas consideraciones se deduce que el tenor dramático tiene cuerdas cortas y gruesas; el lírico cortas y delgadas. Los baritonos poseen cuerdas medianas en longitud y espesor. En los bajos son largas y gruesas. En las mujeres las diferencias son menos evidentes, particularmente en lo relativo a espesor: las sopranos tienen cuerdas vocales cortas; las mezzo-sopranos medianas y las contra-alto largas.

La talla parece tener cierta influencia en la voz y así la voz de bajo es patrimonio de los longilíneos; los tenores son sujetos de menor tamaño. El foniatra alemán Schilling en 79 cantantes que tenían menos de 1.75 metros encontró 8 bajos, 47 baritonos y 24 tenores; en 41 que sobrepasaban esta altura se repartían así: 11 bajos, 25 baritonos y 5 tenores.

Existe un principio absoluto: el que sabe respirar sabe cantar bien, y este es el correctivo que debe aplicarse a la anterior clasificación, porque es evidente, que con fuelle pulmonar deficiente no podrán vibrar correctamente cuerdas vocales potentes que necesitan también soplos potentes.

El cantante debe inspirar por la nariz, que es la forma fisiológica que permite controlar la espiración que debe hacerse al mismo tiempo que la fonación, con intensidad adecuada.

Las cavidades de resonancia necesitan ser espaciosas, con paredes firmes y elásticas. El paladar precisa ser ancho y el velo palatino muy móvil. La lengua, las mandíbulas, los labios y mejillas deben tener movimientos correctos y rápidos, que el artista controlará perfectamente. Las cavidades anchas y voluminosas corresponden a voces graves; las pequeñas a las agudas.

Una buena salud es esencial, porque enfermedades de órganos lejanos a los fonatorios repercuten inexorablemente sobre la voz, particularmente las intestinales (colitis) y hepáticas. También influyen los trastornos glandulares tiroideos que ocasionan enronquecimientos pasajeros. Los desarreglos ováricos alteran la voz, tanto así, que los periodos pre y per-catameniales son temidos por las artistas y en muchas despiertan psicosis vocales transitorias. Los excesos de orden genital son señalados desde remota época como nefastos para la calidad de la voz; abstenerse los días de actuación escénica.

Contribuye al goce de buena salud, hacer una deposición diaria por las mañanas y a la misma hora, acostumbrando así el intestino y normalizando su fisiologismo. El uso de laxantes está proscrito. La educación del intestino es muy importante.

La enseñanza del canto nunca debe iniciarse antes que el aspirante sea sometido a exámenes médicos completos. También es indispensable el control médico y los consejos de este a profesores, para corregir defectos o deficiencias de los alumnos; ello es beneficioso para ambos. La estrecha colaboración con el otorrinolaringólogo es forzosa por ser la única manera de hacer profilaxia de fracasos, que desencadenan infaustas repercusiones psicológicas.

El examen laringoscópico es de evidente obligación para conocer el estado anatómico de las cuerdas vocales, así como el estroboscópico para precisar su funcionamiento.

Debe verificarse la disposición normal o las anomalías de las cavidades de resonancia: garganta = amígdalas grandes o infectadas; rino-faringe = presencia de vegetaciones; nariz = amplia permeabilidad; boca = dentadura y correcta movilidad del velo del paladar y del maxilar inferior.

El examen clínico y radiográfico del torax, pulmones en especial y la medida de la capacidad respiratoria, son imperiosas. También el del corazón, para comprobar la no existencia de trastornos del ritmo o de la sensibilidad (palpitaciones). La existencia de perturbaciones cardiacas es causa de impedimentos insalvables. Si el funcionamiento del corazón es deficiente, la circulación y oxigenación de la sangre en los pulmones estará perturbada.

Es obligatorio poseer una buena audición en toda la escala musical, porque el canto se aprende y memoriza por el oído, particularmente para los sonidos agudos, la capacidad auditiva debe estar por encima de la ordinaria. Es bueno controlarla con audiómetros radio-eléctricos para apreciar si se distinguen perfectamente las diferencias de timbre, intensidad, tono, duración y ritmo. Tener defectos auditivos es impedimento para la carrera musical. Es obligatoriedad gozar de buena memoria auditiva musical. Pueden producirse alteraciones en el canto por imperfecciones auditivas ligeras o limitadas a tonos aislados.

En la voz cantada, la higiene y los ejercicios vocales respiratorios marchan apareados. El conjunto de ellos es llamado gimnasia vocal. Los

cantantes deben acostumbrarse a respirar en forma amplia pero silenciosa. El aire inspirado debe penetrar exclusivamente por la nariz, donde se purifica y humedece. Practicar este ejercicio delante de un espejo es conveniente, porque así se habitúa hacerlo con la boca cerrada. Debe lograrse acrecentar la capacidad respiratoria.

La espiración que es la más útil durante el canto, será uniforme, metódica, cadenciosa, prolongada. Excepcionalmente debe ser exagerada, salvo en gritos para efectos dramáticos. Hace luengos años, el tenor español Manuel García, descubridor de la laringoscopia, quien fue profesor de canto, decía que "el cantante debe espirar con lentitud y uniformidad tales, que la llama de una vela puesta frente a la boca no se mueva".

Se puede también visualizar, soplando a través de un pitillo en un vaso de agua: las burbujas deben salir del mismo tamaño y con regularidad perfecta. Una respiración que dure 25 segundos es suficiente para las necesidades vocales del canto. Los artistas deben saber dominar su carácter, sujetar sus cóleras; los alaridos y chillidos son nefastos para las cuerdas vocales. "Cantar bien es administrar bien el aire espirado (Jorge Perelló).

La duración de los ejercicios vocales tiene gran trascendencia. Para no cansar la voz, no deben pasar de una hora diaria, dividida en cuatro sesiones de un cuarto de hora cada una, con pausas entre cada uno de los cuartos. El estudio y la práctica no deben nunca fatigar la voz. Siempre es conveniente hacer ejercicios vocales media hora en la mañana y otra media en la tarde. Forzar la laringe ocasiona alteraciones del timbre.

Después de adquirida, la voz debe funcionar regularmente, sin esfuerzos, sin hacerla subir muy alto; sobrepasarla se manifiesta por enronquecimiento. Hay que usarla con suavidad y sin violencias. Estas precauciones la conservan indemne durante toda la carrera artística.

La digestión ejerce influencia indiscutible sobre la voz. La repleción estomacal comprime el músculo diafragmático que no puede desplazarse libre y cómodamente, lo cual hace que la respiración sea corta y difícil.

No solo la cantidad, también la calidad tiene influencia, por lo cual deben preferirse alimentos de fácil digestión. Es necesario elegirse alimentación sana y variada, mixta: animal y vegetal, utilizando alimentos de gran poder nutritivo en pequeño volumen, fáciles de digerir, poco grasosos. Evitar las comidas pesadas y copiosas. Comer siempre a una misma hora. El exceso de líquidos no es conveniente. No abusar de sopas. El té o consomé de carne de los ingleses y la leche, sobre todo esta última, alimento completo y de fácil digestión, son recomendables. No abusar del café, tomar muy poco, recordando que acelera el corazón, hace corta la respiración y produce insomnio y el sueño es gran reconfortante de fuerzas y el superior sedante para los nervios. El cantante debe acostarse siempre a la misma hora y dormir ocho diarias; los desvelos, noches agitadas e insomnios son nocivos para la voz. Los licores: aperitivos,

coñac, champán, whisky, cocteles perjudican la voz. Los banquetes, "cocktail-partys" y bailes, que son actividades sociales de la vida moderna, deben disfrutarse sobriamente por los artistas.

Los cantantes no deben fumar. Es ficción creer que los cigarrillos con filtros no son dañinos porque suprimen la nicotina. Lo que molesta es el humo que engendra estado congestivo catarral de las mucosas. Las flores y los perfumes son nocivos para los cantantes alérgicos. Jamás cantar estando nervioso, fatigado o de mal humor. No hacer esfuerzos y contracciones enojosas del pecho o de la garganta. No abusar de las notas extremas, sean agudas o graves. No hablar en lugares ruidosos o con humo. Antes de conciertos o representaciones abstenerse de conversaciones inútiles y descansar aislado, sin acompañantes, acumulando energías vocales para al máximo ofrecerlas al público.

No cantar sufriendo resfriados o esbozos de ronquera, porque se perjudica la laringe y pueden ocasionarse daños irreparables. La enfermedad de más fatal repercusión sobre la pureza de la voz es el catarro nasal que obliga a respirar por la boca, y es molesta porque seca la garganta y la laringe. Debe evitarse carraspear, toser o estornudar fuerte, para no ocasionar esfuerzos desmesurados en el aparato fonador. Para eludir tos y carraspear antes de empezar a cantar, lo mejor es hacer 3 o 4 respiraciones lentas y profundas con la boca cerrada y sin levantar los hombros.

Antes de iniciar la representación, el concierto o cualquier acto de trabajo vocal, no hacer inhalaciones, chupar pastillas, ingerir pociones medicamentosas o bebidas alcohólicas, con el fin ilusorio de que la voz tenga más claridad y fortaleza. Esos "doppings", a la manera de los que se propinan a los caballos de carrera, habitúan al organismo, que al fin se resiente y termina por no reaccionar, originándose trastornos nerviosos con los consiguientes fracasos por cansancio vocal. Una bebida no muy caliente, tal como una tisana de tilo endulzada, es el mejor suavizante de la garganta antes de cantar y puede repetirse en el transcurso del espectáculo.

Después de cantar, el cansancio de los músculos del aparato fonador desaparece con el silencio. Recibir pocas visitas; acortarlas lo más posible, lo mismo que las felicitaciones de amigos y aduladores que se dicen verdaderos admiradores.

El mayor peligro para los cantantes son los resfriados y para evitarlos es obligatorio desensibilizarse contra el frío, practicando gimnasia al aire libre, en forma no muy larga y que no produzca sudoración intensa. Después del ejercicio son aconsejables baños de ducha con agua fría, de corta duración para estimular el efecto de reacción. Los baños calientes predisponen a resfriados. También son beneficiosas después del baño fricciones alcoholizadas simples, sin perfumes o aromas. En los catarros son obligatorias las vacunas anti-catarrales inyectadas dos o tres veces por año.

Son recomendables los deportes suaves que ejercitan la capacidad y el ritmo respiratorio; marcha en lugares planos, golf o natación, sin llegar jamás hasta la fatiga. También es provechosa la equitación, y a este propósito recordaré que María Felicia García, cantante de fama ecuménica, conocida con el nombre de la Malibran, apellido de su marido, era muy aficionada a ella y murió a consecuencia de la caída de un caballo.

Como regla general, los cantantes deben acatar las normas higiénicas que siguen las personas civilizadas, con escrupulosidad y constancia.

DEFECTOS DE MIMICA

El comportamiento elegante en la escena y conciertos es de primordial importancia.

La actitud del artista tiene papel capital en la realización del acto vocal. Todo el cuerpo participa en la acción y los movimientos deben ser armoniosos.

El porte vulgar, despreocupado, es desagradable, lo mismo que la rigidez corporal. También desagradan los gestos innecesarios o exagerados de las manos. Debe formarse un conjunto corporal elegante y atrayente.

No mostrar cara enojada o condescendiente. El público se desagrada si se le da la impresión de hacerle favores.

Nada de plegamientos de la frente, abultamiento del cuello o muecas.

No poner:

Cabeza baja.

Boca torcida o labios redondeados.

No elevar las cejas.

El desgaire que indica cansancio vocal, el estiramiento corporal y de la boca demuestran esfuerzos fonatorios.

El rostro del cantante debe indicar lo que él siente, pero sin que la expresión sentimental sea exagerada, ajena a su propia emoción.

Debe cantarse con serenidad y placidez que expresen capacidad vocal, buena escuela y fuerza personal. "La voz —como dijo el médico húngaro Luis Mandl— es el espejo del alma. Es dulce o áspera según el carácter de la persona o el sentimiento que lo anima".

EL CANTO COLECTIVO. LOS ORFEONES

El canto ejerce influencia grata, indiscutible, sobre la salud física y espiritual de los que lo practican. Los orfeones producen a los integrantes grandes satisfacciones, al coadyuvar con sus voces al conjunto de las

obras musicales. Las sensaciones espirituales de cada cantante se armonizan con las de sus compañeros. Esta influencia es activa también en la confraternidad y de substancial trascendencia en lo relativo a misión educadora y moralizadora, corrigiéndose defectos y asperezas de carácter, convirtiendo a los integrantes en comunicativos, transigentes y bondadosos. Son aleccionamientos que llegan a corregir "fastidios" y desviaciones de conducta.

La cultura colectiva del canto enseña disciplina técnica, altruismo y cohesión personal activa. Los coristas aprenden a plegarse a las reglas de ortografía y sintaxis musical. Adquieren el sentido del ritmo, tan necesario en todas las actividades de la vida individual y de los pueblos. Se ejercitan a pensar en grupo y a preocuparse por la vida de los demás.

El trabajo individual está dirigido hacia el bien común y el progreso de cada uno se suma al del conjunto. Todos los esfuerzos se encadenan. Son solidarios unos de otros, pero cada participante es responsable de su propio trabajo.

Se trabaja en forma anónima y desinteresada, pero conscientes de su valor propio, útiles a sí mismos y a todos, con una sola finalidad: el éxito común. Se adquiere un alma colectiva, hecha de bondad, altruismo, amor propio y abnegación. La perfección de los orfeones se alcanza gracias a las cualidades individuales y con ellas se magnifica el arte musical, propagándolo, difundiendo, en todos los estrados de las colectividades sociales.

PSICOLOGIA DEL CANTANTE

En el campo de la psicología general, la de los profesionales de la voz cantada ocupa terreno especial. En efecto, la voz ejerce en ellos misteriosa influencia, dominando su espíritu y esclavizando el cuerpo. Están inculcados por un misterioso virus, que determina verdadera obsesión. No tienen otra preocupación que lucirla, con efecto contra-productente, porque se convierten en maniáticos y perturbados, que sacrifican todo: carrera, oficio, ocupación, peculio, con la esperanza de alcanzar la meta de dorados sueños de gloria. Si fracasan son inútiles para cualquier otra clase de trabajo, porque no se dan por vencidos, abrigando la ilusión, que con estudios y el tiempo, adquirirán las condiciones vocales de las que carecen. Resignados, porque jamás se convencen de sus deficiencias, conllevan vida de vilipendio y amargura contra sus compañeros y el público que en su opinión, no comprenden sus méritos. El cerebro se les perturba, las ideas se embrollan y las manías degeneran en desequilibrios mentales.

Si logran conquistar encumbradas categorías, llegan a imaginarse que son seres extraordinarios. Embriagados por aplausos, ovaciones y adulaciones, se vuelven tontos y hasta ridículos. La vida se les hace penosa por ser esclavos de sus laringes, a la cual dedican todos sus cuidados y pensamientos. Si están bien de voz, son simpatiquísimos, cari-

ñosos, pero si no, todo les molesta y permanecen horas y días con ánimo decaído y rabioso.

Son apasionados por su arte, fuera del cual no hay nada para ellos que les interese y valga la pena. Si tienen fallas, desfallecimientos o tropiezos, es fácil el aumento en la psicosis, de inquietudes o de angustias. Viven dominados por el temor de un accidente vocal.

Lo indudable y beneficioso es que se vuelven parcos y más honestos en los usos y costumbres de la vida, para lograr alcanzar el pináculo de la gloria.

Los ensayos, las pruebas, viajes, etc., sobrecargan su psiquismo ocasionándoles estados depresivos con melancolía, tristeza, timidez si han tenido actuaciones desafortunadas, manifestadas por palpitaciones, insomnios, intranquilidad. En no pocas ocasiones son situaciones de irritación exteriorizadas por agitación, violencias o respuestas airadas a mínimas observaciones.

No son pocas las precauciones que toman para no resfriarse, así como las privaciones que se imponen en la bebida y en los actos de la vida material. El frío, el calor, lo ácido, dulce o salado, el alcohol, café, humo de tabaco, todo los asusta y martiriza. No hay manera de hacerles comprender que la mejor higiene de la voz es usar de todo, y no abusar de nada.

La influencia del sistema nervioso sobre los cantantes hombres o mujeres, se evidencia también en el "trac". Esta palabra designa en la jerga o "argot" teatral, los diversos efectos de la emoción que experimenta el artista en presencia del público. No todos lo sufren; los mediocres lo desconocen, más lo padecen los principiantes, y en segundo lugar los sobresalientes, los consagrados. Es más intenso en conciertos que en el teatro.

Puede presentarse en todos los que hablan en público, pero principalmente los cantantes, hombres o mujeres, son sus víctimas, verosíblemente porque en ellos los deslucimientos son catastróficos. Ostenta diversos tipos: En algunos es pulmonar: respiración irregular, anhelante, con alteraciones de emisión vocal y tendencia a cantar muy alto. En otros son manifestaciones cardíacas: angustia y palpitaciones, pero sin modificaciones de la voz. El muscular consiste en temblores de labios, piernas y brazos. Náuseas y hasta vómitos son la manifestación gástrica. En el faringeo experimentan constricción y sequedad de la garganta. La obnubilación temporal y de la memoria caracteriza el cerebral, lo mismo que los trastornos visuales al ocular. Disminución de la audición para las palabras o notas musicales y vértigos (mareos) tipifican el auditivo. Algunos sienten que un gran frío les sube de los pies a la cabeza, siguiendo el movimiento ascendente del telón. En todos estos estados psico-patológicos las secreciones se acrecientan: sudores de las manos y necesidad imperiosa de micciones.

El "trac" engendra parálisis del auto-control por suspensión de la voluntad. Los cantantes que no son dueños de sí mismos, que tienen miedo a rechiflas o silbatinas, son presas de estados enloquecedores indescriptibles, verdaderos pánicos. Son sensaciones penosas, dolorosas.

La explicación científica del "trac" es que la emoción perturba la circulación de la sangre, la respiración y las secreciones y de allí la rapidez del pulso, enfriamiento de las extremidades, opresión en el pecho que impide la respiración, sequedad de las mucosas de la boca y garganta, sudores profusos, orinas abundantes y diarreas.

Los que tienen órganos fonatorios sanos en buenas condiciones y poseen técnicas vocales perfectas, seguros de su voz, no los domina el "trac". Naturalmente se emocionan en los primeros momentos, pero luego desaparece gradualmente. Es un temor emocional natural que no paraliza, ni priva de sus medios al actor, y es favorable porque conquista al auditorio y crea ambiente propicio.

Los atacados por esta angustia vocal llegan a sufrir desequilibrios del sistema nervioso, por lo cual deben ser tratados por psicólogos en tiempo oportuno, con la obligación evidente de hacerles corregir, por los profesores de canto, las imperfecciones fonatorias, deficiencias de memoria e insuficiente preparación a la carrera artística. La clasificación correcta de la voz es imperiosa, porque es ella la que rige el porvenir y asegura el éxito, soslayándose estas enojosas molestias. Grandes cantantes, de brillante porvenir, han abandonado prematuramente la carrera por no poder soportar esta emoción profesional, que se acrecienta con el aumento de la reputación. Únicamente férrea voluntad domina el "trac".

Los artistas son de sensibilidad caprichosa. El bienestar de la voz depende en ellos de la salud general. Los cantantes son servidores de un órgano eminentemente sensible. En ellos la única preocupación es mantener la integridad de sus órganos respiratorios y fonadores, porque de su normal funcionamiento depende el éxito de la carrera artística.

HASTA QUE EDAD SE PUEDE CANTAR

La evolución completa de la laringe finaliza a los veinticinco años en la mujer y a los veintiocho o treinta en el hombre. Hasta estos límites, el uso excesivo, exagerado de la voz cantada, trastorna el desarrollo orgánico del aparato fonador.

Normalmente las voces femeninas se conservan más tiempo que las masculinas, porque la osificación de los cartílagos laríngeos, que hace perder la flexibilidad al órgano, es más precoz en los hombres.

¿Hasta qué edad se puede cantar bien? Es pregunta que hacen los profesionales. Entre los 40 y 50 años la voz está en todo su esplendor. A medida que avanza el tiempo, se va perdiendo la vista: el oído, las fuerzas se debilitan y todo se acaba; hasta la voz. Alrededor de los sesenta años se torna menos fuerte, menos clara, menos precisa y menos

timbrada. Pierde el colorido y llega a ser temblorosa como la de los ancianos. La falta de tonicidad de los músculos y las rigideces del esqueleto originan que funcione mal el fuelle pulmonar y no vibren correctamente las cuerdas vocales. Sin embargo, la duración de la voz en condiciones correctas es relativa y varía con las personas. Hay envejecimientos prematuros que obligan a los artistas abandonar precozmente el escenario, pero existen otros en quienes se prolongan las cualidades vocales en condiciones muy aceptables hasta edades muy avanzadas.

Marcel Lermoyez, destacado otorrinolaringólogo de París, escribió: "La voz baja de tonalidad con el envejecimiento. Es una gama que desciende suavemente desde el primer grito del niño al nacer, hasta el último gemido del viejo al morir"

Para conservar la voz es imprescindible cuidar los órganos fonatorios, cuyo conjunto constituye el aparato vocal: fosas nasales, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones. Los antiguos artistas griegos y romanos cuidaban mucho su voz. Se valían de infusiones de plantas y aromas para que siempre fuese fuerte, pura y suave.

Quienes poseen buena voz para cantar detentan tesoros y deben ser avaros en su cuidado. No deben derrocharla. Expende los intereses y guardar el capital vocal, debe ser el lema que guíe a los artistas en la vida profesional.

* * *

Finalizo con esta exhortación:

Bien conocido es el apotegma: "Más vale prevenir que curar", y el proverbio latino: "Mens sana in corpore sano" que podría transmutarse para el canto: "Vox sana in corpore sano".

Es preferible evitar las enfermedades de la voz cantada que curarlas, y por ello aconsejo: cuidar el aparato fonatorio y conservar indemne la salud, sin ofuscaciones mentales, porque es la mejor manera de conservar su magnificencia. Buena salud general con equilibrio espiritual, es la perfecta conjunción para disfrutar lozanía vocal.