

ESTUDIO DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD VOCAL EN UNA CORAL DE IGLESIA

AUTORA: CRIADO RAMÓN, ANA MARÍA

INTRODUCCIÓN

La voz es un sonido que se produce como resultado de un proceso coordinado en el que intervienen varios sistemas de nuestro cuerpo, pero para evitar la sobrecarga, el uso inadecuado o un cuadro de fatiga vocal, pudiendo aumentar la longevidad de la fonación, es necesario llevar a cabo un correcto calentamiento vocal así como cuidar la postura, respiración, relajación, articulación, hidratación, entre otros.

OBJETIVOS

Valorar los conocimientos sobre salud vocal en una coral de iglesia y **realizar** una intervención educativa para **evaluar** su efectividad.

METODOLOGÍA

-**Estudio** descriptivo transversal realizado en diciembre-marzo de 2015 en una coral de iglesia católica.

-**Muestra** de 5 hombres y 10 mujeres mayores de edad y sanos, que aceptaron participar voluntariamente.

-Se realiza una búsqueda bibliográfica sobre parámetros a tener en cuenta para el cuidado de la voz, a partir de la cual se elabora la **intervención** educativa realizada en enero de 2015, y un **cuestionario** para medir los conocimientos previos sobre esos parámetros en diciembre de 2014.

-Los **resultados** obtenidos tras la intervención se recogen mediante observación directa aleatoria en el mes de marzo de 2015, en ensayos y actuaciones.

-**Análisis** realizado mediante SPSS v 22.

RESULTADOS

-Datos obtenidos del cuestionario:

✓ De n=15, en el 20% su actividad laboral está relacionada con el uso profesional de la voz (personal docente).

✓ En correcta **higiene postural** del 46,6 % se aumentó a la totalidad de los participantes en los ensayos y se mantuvo en las actuaciones.

✓ En **respiración** que partía de un 26,6 % que sí realizaba ejercicios para mejorar su respiración de forma habitual se ha elevado a la totalidad en ensayos, mientras que se ha mantenido el mismo porcentaje en actuaciones.

✓ En **falta de aire** al terminar algunas frases se mejoró del 26,6 % al 53,3%.

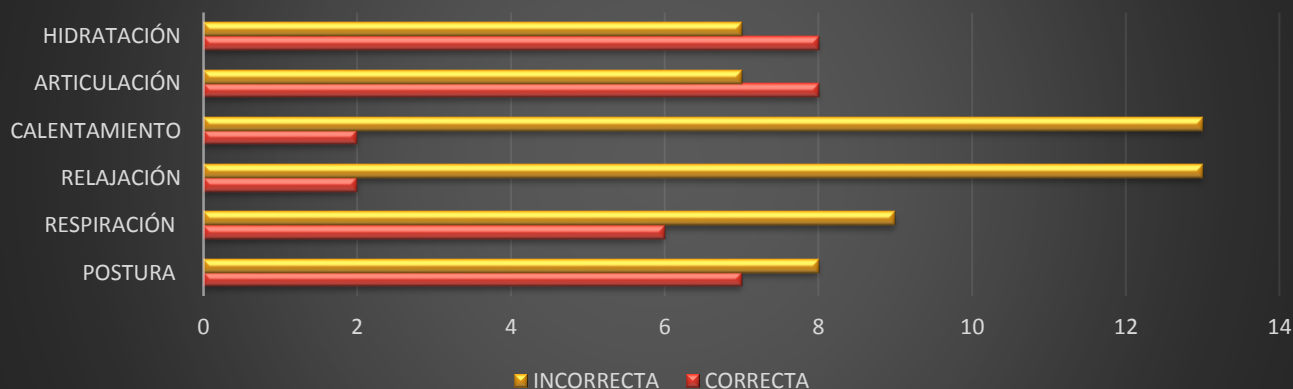
✓ En **relajación** y **calentamiento** de un 13,3 % del que se partía en la realización de ambos, se alcanzó la totalidad tras la intervención en ensayos, pero no previo a todas las actuaciones.

✓ La **hidratación** fue el otro parámetro alcanzado con éxito, siendo correcta tras la intervención con todos los miembros de la coral.

CONCLUSIÓN

Tras partir de la valoración de los participantes y realizar la intervención educativa, se observan mejoras en los parámetros tenidos en cuenta. Lo más complicado es la mejora de los mismos en las actuaciones, que es donde no se ha conseguido alcanzar en su totalidad, debido a que la aplicación de los conocimientos y ejercicios aprendidos corre a cargo de cada miembro de la coral, mientras que en los ensayos la directora guiaba dichos ejercicios.

PARÁMETROS PREVIOS A LA INTERVENCIÓN



BIBLIOGRAFÍA:

1. Rodríguez-García L., De las Heras-Mínguez G. Materiales para cuidar mi voz. Fundación Mapfre 2008.
2. Ministerio de educación. Ministerio de Salud. Gobierno de la provincia de Córdoba. Piensa en voz. Prácticas saludables. 2008.
3. Mota-Barreto T. M., Oliveira de Amorim G., Trindade-Filho E. M., Akemi-Kanashiro C. Perfil da saúde vocal de cantores amadores de igreja evangélica. Rev Soc Bras Fonoaudiol. 2011; 16 (2): 140-145.