

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Fonoaudiología

**Hábitos de higiene vocal en cantantes de los coros polifónicos del cantón
Cuenca, septiembre 2022 - febrero 2023**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciado en
Fonoaudiología

Modalidad: Proyecto de investigación

Autoras:

Camila Lucía Bojorque Quintanilla

Kwan Yin Estefanía Espinoza Alcalá

Directora:

Paola Gabriela Ortega Mosquera

ORCID: 0009-0009-0962-2491

Cuenca, Ecuador

2023-03-15

Resumen

Antecedentes: Los cantantes son propensos a sufrir de patologías vocales ya que usan su voz para trabajar, y deben tener normas de higiene vocal, un conjunto de recomendaciones que se realizan para optimizar la voz y evitar trastornos. Objetivo General: Determinar los hábitos de higiene vocal que poseen los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022. Métodos: Estudio descriptivo de corte transversal. Muestra de 133 cantantes de coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022. Se realizó con la finalidad de conocer los hábitos de higiene vocal que poseen y relacionarlos con factores de riesgo (género, edad, educación musical, tipo de voz, horas cantadas semanalmente) por medio del Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes. Los datos obtenidos se tabularon y analizaron mediante el programa SPSS 29 versión libre, utilizando tablas creadas en Excel 2021 por medio de frecuencias y porcentajes. Resultados: De los 133 encuestados, el 73,7% pertenece al grupo etario de 18 a 29 años 11 meses. El 38,3% corresponde al género masculino y 61,7% al género femenino; el 42,1% de este género beben agua al sentir mucosidades o flemas en la garganta. El género masculino prefiere en un 30,1% toser o aclarar la garganta. Respondieron con mayor frecuencia que hablar con laringitis, carraspear, aire acondicionado y hablar en entornos ruidosos, son conductas y factores ambientales abusivos para el mecanismo vocal. Conclusiones: Los cantantes de los Coros Polifónicos del Cantón Cuenca no poseen hábitos de higiene vocal óptimos.

Palabras clave: canto, voz, cantantes, coros polifónicos, higiene vocal

Abstract

Background: Singers are highly susceptible to suffer vocal pathologies, since they utilize their voice to perform, and require the implementation of vocal hygiene standards, which are based on a set of recommendations to optimize their voice and avoid vocal pathologies. General Objective: To determine vocal hygiene habits that singers of the polyphonic choirs of the canton Cuenca in the year 2022. Methods: The current study implements a descriptive cross-sectional study, with a sample size of 133 polyphonic choir singers from canton Cuenca in the year 2022. A Vocal Awareness Questionnaire for Singers was implemented to understand the vocal hygiene habits utilized and associated risk factors which influence the presentation of vocal pathologies, such as (gender, age, musical education, type of voice, hours sung weekly). The analysis of data was tabulated through SPSS 29 free version, using tables created in Excel 2021 by means of frequencies and percentages. Results: Of the 133 respondents, 73.7% belong to the age group of 18 to 29 years 11 months. 38.3% correspond to the male gender and 61.7% to the female gender; 42.1% of this gender drink water when feeling mucus or phlegm in the throat. 30.1% of the male gender prefer to cough or clear their throat. Participants of this study responded that speaking more frequently with laryngitis, throat clearing, air conditioning, and speaking in noisy environments were associated factors both behaviorally and environmentally on vocal mechanism. Conclusions: It was concluded that the singers of the Polyphonic Choirs of the canton do not elicit optimal vocal hygiene habits.

Keywords: singing, voice, singers, polyphonic choirs, vocal hygiene

Índice de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Capítulo I	11
1. Introducción	11
2. Planteamiento del problema	13
3. Justificación	16
Capítulo II	18
4. Fundamento teórico	18
4.1 La voz	18
4.1.1 Anatomía del sistema fonatorio	18
4.1.2 Patologías vocales	24
4.1.3 Higiene vocal	24
4.1.4 Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes	26
Capítulo III	26
5. Objetivos	26
5.1 Objetivo general	26
5.2 Objetivos específicos	26
Capítulo IV	27
6. Diseño metodológico	27
6.1 Tipo de estudio	27
6.2 Área de estudio	27
6.3 Universo y muestra	28
6.3.1 Universo	28
6.3.2 Muestra	28
6.4 Criterios de inclusión y exclusión	29
6.4.1 Criterios de inclusión	29
6.4.2 Criterios de exclusión	29
6.5 Métodos, técnicas e instrumentos	29
6.5.1 Método	29

6.5.2 Técnicas	29
6.5.3 Instrumentos	30
6.5.4 Procedimientos	30
6.5.5 Autorización	30
6.6 Plan de tabulación y análisis	31
6.7 Aspectos éticos	31
Capítulo V	32
7. Análisis de resultados	32
Capítulo VI	41
8. Discusión	41
9. Conclusiones	43
10. Recomendaciones	45
11. Referencias	46
Anexos	50
Anexo A	50
Variables	51
Variables cualitativas	51
Variables cuantitativas	51
Operacionalización de variables	51
Anexo B	55
Anexo C	61

Índice de tablas

Tabla 1. Número de participantes según género.	32
Tabla 2. Número de participantes según edad	33
Tabla 3. Análisis de los hábitos de higiene vocal de los participantes al momento de tener flemas o mucosidades según su género	34
Tabla 4. Opinión de los participantes con respecto a las actividades, sustancias y factores ambientales que consideran abusivas para el mecanismo vocal según la edad.	35

Tabla 5. Cantantes que han sido diagnosticados con trastorno vocal según las horas cantadas por semana. 37

Tabla 6. Análisis de los hábitos que realizan los participantes al sentir disfonía según el tipo de voz. 38

Tabla 7. Participantes que han recibido información de profesionales sobre el cuidado de su voz según la educación musical que tienen. 40

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi padre Favio Bojorque fuente de lucha, así como de constancia en el ámbito profesional, pero sobretodo en el ámbito familiar y a mi madre Catalina Quintanilla la cual me ha enseñado a salir adelante a pesar de los obstáculos que se crucen en el camino, ya que estuvieron presentes en toda mi etapa universitaria, dándome todo su apoyo, paciencia, consejos y cariño requeridos para continuar adelante.

A mi hermana Rafaela por siempre estar conmigo en cada paso que doy, dándome esa alegría y luz que se necesita día a día.

A toda mi familia en especial a mi abuelita Lucia, mi tía Gabriela Quintanilla y mi tío Erick Bojorque el cual confiaron en mí plenamente y me dieron sabios consejos para poder emprender mi carrera profesional.

También a Daniel y Daniella, mis grandes confidentes ya que ellos fueron un gran soporte en mi formación como profesional porque me enseñaron a superar grandes desafíos y especialmente en creer en mí misma y que todo se puede lograr cuando uno quiere.

CAMILA LUCIA BOJORQUE QUINTANILLA

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis padres, Yralis Alcalá y Rodolfo Espinoza, por ser ejemplo de profesionalismo, dedicación y esfuerzo. En especial a ti, madre, porque me inspiraste a convertirme en lo que soy, por ser una mujer luchadora, “echa’ pa’ lante”, como dicen en nuestra tierra.

A Daniel, por siempre estar ahí para mí, en las buenas y en las malas. Hermano, espero que este logro también te inspire a continuar con tus metas.

A mis tíos, tías, primos y primas, en especial a mi tía María José, quien sin dudarlo siempre me apoyó en todo.

A todas las personas que fueron mis pacientes en este tiempo, que ayudaron a formarme como profesional.

A todos los migrantes venezolanos que salieron de su país en busca de un sueño, así como dijo Gabriel García Márquez: “Vale la pena volver a empezar de cero una y mil veces mientras uno esté vivo”.

KWAN YIN ESTEFANÍA ESPINOZA ALCALÁ

Agradecimientos

Agradezco a Dios por permitirme alcanzar este gran logro el cual servirá en mi vida para ayudar a muchas personas.

También agradezco a mis padres Favio y Catalina por el apoyo incondicional que he recibido de su parte y a mi familia que ha creído en mí en todo momento y me han dado una mano siempre para seguir adelante.

A los profesionales y profesores, que me han abierto las puertas de sus centros y me han dado las experiencias, conocimientos así como la inspiración de seguir en esta maravillosa carrera: Dr. Miguel Jervez, Lic. Edgar Carvajal, Lic. Ilda Gracia, Mgtr. Yralis Alcalá, Mgtr. Juan Diego Argudo, Lic. Hernán Bravo, Dr. Tatiana Criollo.

A mi compañera de tesis Kwan Yin y a mi directora de tesis Mgst. Paola Ortega, por ser guía del estudio realizado, paciencia, esfuerzo y conocimientos, además de experiencias el cual siempre quedarán impregnadas en nuestros recuerdos.

CAMILA LUCIA BOJORQUE QUINTANILLA

Agradecimientos

Le agradezco primeramente a Dios, por permitirme lograr esta meta.

A mis padres, Yralis y Rodolfo, por siempre apoyarme en todo. Sin ustedes esto no tendría sentido.

A los directores e integrantes de los coros participantes, en especial a la Maestra Priscila Urgilés, directora del Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca, y los integrantes del mismo; ustedes fueron mi inspiración para esta investigación, y además son mi segundo hogar en Cuenca.

Agradezco de igual manera a todos los profesionales y profesores que colocaron un grano de arena en mi carrera por todos sus conocimientos hacia mi persona, sobre todo a la Dra Lourdes Huiracocha, T.O. Marisol Difede, Mgtr. Franginett Quintana, Lcdo. Francisco Calderón, Mgtr. Juan Diego Argudo, Mgtr. Fabiola Palacios y Lcda. Mirian Orellana.

Le agradezco también a mis amigos incondicionales, en especial a Giansergio, quien en mis crisis me escuchaba a pesar de la distancia apoyándome para seguir adelante.

A mi prima Laura y a mi tía Amelkis, quienes sin problema me ayudaron en este proceso. Las quiero mucho, siempre estaré agradecida.

A mi fiel compañera, Paris, mi soporte emocional, quien alegra mis días desde que llegó.

A mi compañera de tesis, Camila y a mi directora de tesis, Mgtr. Paola Ortega, por su dirección, paciencia, esfuerzo, conocimiento y experiencias impartidas.

KWAN YIN ESTEFANIA ESPINOZA ALCALA

Capítulo I

1. Introducción

La voz es el instrumento más importante para la comunicación del ser humano, ésta se produce por el aire procedente de los pulmones que es forzado durante la espiración, a través de la glotis, haciendo vibrar las cuerdas vocales, el sonido producido por los pliegues vocales se hace audible y se modifica por medio de los resonadores, la forma y el volumen de estas cavidades, determinará el timbre (1).

Varias personas utilizan la voz como medio de trabajo, por ejemplo: los profesores, locutores de radio, reporteros, cantantes, entre otros. Todos los profesionales necesitan una producción vocal adecuada y duradera ya que pueden abusar de la misma (1).

Los cantantes, pueden cantar individualmente y en agrupaciones de diferentes tipos y géneros musicales. En este caso, el interés de la investigación se centra en aquellas denominadas “coro”. Estas utilizan la música coral, que es interpretada por un grupo de cantantes, profesionales y amateurs (aficionados), con o sin acompañamiento musical. En cuyo caso, puede variar desde solo un instrumento musical hasta una orquesta completa de instrumentos (1).

En la antigüedad los griegos utilizaban los coros para acompañar las representaciones teatrales así como los servicios religiosos con el paso del tiempo el concepto de coro polifónico cambio ya que en la actualidad hay coros modernos realizando composiciones polifónicas de acuerdo a una gama de voces y de cualquier género musical (1).

Un coro polifónico es aquel formado por diferentes tipos de voces, las cuales se agrupan por cuerdas según el tipo de tesitura o registro que posean los cantantes (1). La clasificación de las voces se realiza de acuerdo al género; las voces femeninas se dividen en soprano, mezzosoprano y contralto, y las voces masculinas se dividen en tenor, barítono y bajo, siendo los últimos las voces más graves respectivamente (2). La práctica coral puede empezar desde temprana edad, formando un acercamiento invaluable e íntimo del ser humano por medio de la organización, sistematización y orden. Cuando las personas empiezan desde temprana edad a ser parte de un grupo coral desarrollan ampliamente su plasticidad neuronal el cual está asociado con las funciones ejecutivas como: atención, comprensión, memoria, concentración, conciencia y sobre todo el lenguaje comprensivo como expresivo (3).

En el lado occidental se registra la modalidad de ejecución musical grupal o “agrupación coral” con los integrantes llamados “coreutas”, “coralistas” o “coristas” y su líder llamado “director” (4). Según la composición de sus voces, los coros se pueden clasificar en escolanía o coro infantil, coro femenino, coro masculino, y coro mixto o polifónico(5). En la práctica coral, existen estrategias y técnicas para que los cantantes no presenten patologías vocales; un ejemplo de estas es la teoría de pedagogía vocal contemporánea y el análisis de entrenamiento vocal (6).

El análisis del entrenamiento vocal consta principalmente en las estructuras fisiológicas que se ensamblan al cantar, lo que implica que la formación del cantante se debe realizar a través de un entrenamiento corporal – vocal, que es diferente al que se usa para hablar. Varios contemporáneos mencionan que la producción vocal tiene procesos no conscientes como los que se ejecutan en la musculatura diafragmática o en los músculos laríngeos, para sobrellevarlos se debe trabajar de modo indirecto sobre estas y otras estructuras. De esto trata la higiene vocal, del conjunto de normas o pautas que se deben seguir para un uso correcto de la fisiología vocal, apoyada en las estructuras corporales conexas, que le permiten una reproducción debida, según la función dada por cada persona, y así prevenir patologías futuras (7).

La presente investigación pretende conocer si se cumplen los hábitos de higiene vocal en los cantantes que integran los coros polifónicos del cantón Cuenca, para así medir objetivamente los cuidados que realizan a su voz.

2. Planteamiento del problema

La voz tiene un componente voluntario y otro involuntario, comandados por las vías corticobulbares para de esta manera responder a la información acústica que llega a la corteza. Este control se logra de forma sintética, permitiendo al cantante dar una nota en el tono deseado desde el inicio, sin necesidad de control auditivo (8)(9).

Los cantantes, amateurs o profesionales tienen una clasificación de voces estándares registrales que proponen las técnicas vocales, para que de esta manera no atrofién sus pliegues vocales por alcanzar tonalidades muy altas, ha sido un tema de debate en los últimos años, ya que cuando cantan fuera de su registro pueden tener consecuencias anatomo - fisiológicas a corto o largo plazo (10)(11).

La escuela de canto, Mar del Plata - Argentina 2014, realizó una investigación la cual propone explorar las características más relevantes de la experiencia subjetiva de cantantes corales ya que argumentan que han sido mal clasificados en más de un registro vocal en diferentes instancias de la práctica coral y evaluar los criterios de los directores corales para clasificar las voces de los cantantes, a su vez las consecuencias de la salud vocal que deriva la mala clasificación. Se encuestó a 93 coreutas, 51 mujeres y 42 hombres, el rango de edades fue de 18 a 67 años. Los resultados fueron los siguientes: 63 coreutas siguen en grupos corales y 30 coreutas ya no cantan en ninguna agrupación coral. Según la perspectiva experiencial de los coreutas, 14 de ellos consideran haber sido mal clasificados por los directores corales, en 2 casos presentaron cambios de registro en seis coros distintos, una de las cantantes tuvo problemas vocales, hubieron 6 personas que se acercaron al director a comentarle las molestias físicas y su incomodidad a la hora de cantar (11).

La mayoría de respuestas eran negativas y los directores corales no saben cómo actuar frente a la situación o no desean intervenir. Había 3 motivos por el cual, las personas decían que estaban mal clasificados en el grupo coral: 1. Sensaciones propioceptivas, dolencias y malestares corporales luego de la clasificación. 2. Desequilibrio en las cuerdas de la agrupación coral. 3. sentimientos de decepción por parte de los coreutas ya que pensaban que no podían seguir el ritmo y entonación musical. Demostrando así, que la mala clasificación de los coreutas afecta a la salud vocal, así como al aspecto experiencial de los cantantes (11).

Se requiere una buena y constante educación vocal para no tener sobreesfuerzo y mal uso de la voz. Al respecto, un estudio realizado por la Universidad Nacional del Rosario, 2015, en estudiantes del Colegio de Fonoaudiólogos de la Provincia de Santa Fe, Segunda Circunscripción-Rosario, con una duración de dos años, evaluó de forma perceptual, pre y post aplicación del tracto semi – ocluido, el entrenamiento vocal previo a su presentación como coro. Para verificar los resultados se seleccionaron hombres y mujeres sin técnica vocal previa. En el análisis, se evaluaron frases fonéticamente balanceadas, glissandos y el lenguaje espontáneo. Los resultados afirmaron que los ejercicios vocales sirven para los profesionales de la voz, en este caso los cantantes corales. En la evaluación perceptual de coreutas amateurs el 80% presentaron un timbre adecuado y en el 10 % su timbre se adecuó en la post técnica. La que sustenta el hecho de que la voz de los coreutas está en constante construcción, por lo que estos

profesionales requieren de una correcta higiene vocal, así como un trabajo sistemático del tracto vocal diariamente. (12)

El calentamiento vocal tiene la finalidad de preparar la musculatura de las cuerdas vocales y los resonadores, según Farias, proporciona un mayor tiempo de fonación, mejora el cierre glótico, permite la reducción de los edemas discretos en las cuerdas vocales, mejor lubricación laríngea reduciendo la viscosidad del moco y modificando el patrón vocal habitual, generando una mayor intensidad como frecuencia más aguda. Sin embargo, algunos cantantes no realizan calentamiento de cuerdas vocales previo al canto, lo que puede producir posteriormente una fatiga vocal, o en casos extremos, una patología no deseada (12)(13).

Las alteraciones de la voz pueden aparecer a cualquier edad y por diferentes motivos, en la edad adulta son más frecuentes las alteraciones de la voz, sin embargo, las personas que cantan tienen un moderador de los efectos negativos relacionados a este proceso (14).

La Universidad Federal de Ciencias de la Salud de Porto Alegre – UFCSPA y la Pontificia Universidad Católica de Rio Grande do Sul - 2022, comparo entre 2 grupos, las voces de los adultos mayores que cantan y las que no cantan, las investigaciones muestran que el primer grupo tiene menos alteraciones de la calidad vocal, tiempos máximos de fonación más prolongados y mayor rango vocal (14).

En el estudio se contactaron con nueve coros de amateurs o aficionados, los coristas interesados fueron 115, excluyeron a 5, uno por ser fumador y cuatro por haber realizado logopedia previa, se incluyeron personas de 60 años o más que participaron en un coro al menos 1 año, predomino el sexo femenino con 74,5%. Respondieron el cuestionario denominado “Índice de Desventaja Vocal para el Canto” (VDI-C), compuesto por 36 preguntas con aspectos: físicos, emocionales, sociales y económicos de problemas vocales para el canto, además les preguntaron sobre sus hábitos y condiciones de salud vocal, preguntas como: consumo de agua, con que frecuencia, realizan actividad física, consumo de cafeína, consumo excesivo de bebidas frías o calientes (14).

En cuanto a los hábitos y condiciones de salud vocal, 20 personas informaron no hacer actividad física, 75 personas consumen poca agua, 70 personas hablan mucho, 33 personas consumen excesivamente cafeína y 22 personas consumen bebidas destiladas. Según el cuestionario VDI-

C encontró que la edad avanzada es un factor predictivo de mayor desventaja en la voz cantada relacionada a los aspectos físicos en comparación a los jóvenes.(14)

La práctica del canto a medida que pasa el tiempo es una protección de la calidad vocal para los profesionales y amateurs, ayuda a mantener la estabilidad del tono y la amplitud. Los hábitos de higiene vocal son esenciales para el comportamiento coral, el beber agua se correlacionó a una menor discapacidad vocal ya que hidrata y equilibra el sistema fonatorio en la emisión de voz cantada. (14)

Una de las patologías más frecuentes en la población con el 45 % , es el fenómeno de reflujo gastroesofágico (RGE), denominado así, ya que el contenido gástrico retorna al esofago sin esfuerzo (líquido o gaseoso), cuando los episodios incrementan su frecuencia e intensidad supera la capa de la mucosa esofágica, produciendo lesiones en el epitelio, cuando se torna crónico, puede alcanzar las vías aéreas formadas por: laringe, faringe, cavidad nasal y oído medio, considerado reflujo faringolaríngeo (ERFL) es una variante extraesofágica de la patología de reflujo (15).

En la Universidad de Madrid se realizó una investigación a voluntarios estudiantes de Enseñanzas Superiores de Canto de tres centros educativos en diferentes ubicaciones en las ciudades españolas de Madrid, Valencia y Salamanca y diferentes edades comprendidas entre los 20 y los 30 años, demostrando que los hábitos e higiene de salud vocal poco saludables predisponen al temprano desarrollo de enfermedades por reflujo en cantantes líricos jóvenes, se utilizaron dos cuestionarios online de 10 preguntas de respuesta múltiple cada uno, a través de www.surveymonkey.com., y titulados “Salud y hábitos de los estudiantes de Enseñanzas Superiores de Canto. Parte 1” y “Salud y hábitos de los estudiantes de Enseñanzas Superiores de Canto. Parte 2”. Participaron 70 cantantes, en la primera parte del cuestionario 55 personas y en la segunda parte 52 personas. (15)

La mayoría de estudiantes tenían entre 2 y 6 años de experiencia. Según los resultados analizados el 75 % de estudiantes duermen menos horas de las recomendadas, es muy importante el descanso y reparación para que el aparato fonador se mantenga en óptimas condiciones y no sea necesario forzarlo, el 33 % de estudiantes realiza un entrenamiento físico o de deporte ya que la mayoría de ellos no tienen el tiempo necesario, con respecto a la higiene vocal es necesario que eviten cantar durante las horas de digestión de alimentos o reposar unos

minutos, el 75 % de estudiantes no lo realiza, favoreciendo el aumento de reflujo gastroesofágico, se comprobó que hay una gran probabilidad de padecer reflujo gastroesofágico pero por medio de los hábitos de salud e higiene vocal se pueden prevenir (15).

Luego de formar parte del Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca, una de las investigadoras observó la falta de conocimiento que poseían los integrantes con respecto a las normas de higiene vocal.

Es por esto que se planteó la siguiente interrogante de investigación: ¿Qué hábitos de higiene vocal poseen los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca para el año 2022?

3. Justificación

La mayoría de pacientes que presentan quejas de los trastornos de la voz, son cantantes. Por lo general, corren un riesgo significativo de fatiga vocal porque practican comportamientos de sobre-esfuerzo. A través de una encuesta de estudiantes universitarias de canto, Sapir encontró que el desgaste vocal era frecuente. Los síntomas que atribuyó al desgaste vocal incluían ronquera, rango de tono reducido, fatiga vocal, sensaciones en la garganta como tirantez, presión, incomodidad, sequedad o dolor (16)(19). Según Dassie et al.(11), tanto los cantantes profesionales como los amateurs tienen hábitos nocivos para la salud vocal, como fumar y beber, aunque existen diferencias entre cantantes amateurs y profesionales, ya que, los cantantes profesionales tienen un mayor conocimiento en el rendimiento vocal y la función de los terapeutas de la voz.

La utilidad de esta investigación radica en la profundización del estudio acerca de los hábitos de higiene vocal que poseen los integrantes de los coros polifónicos, en el cantón Cuenca. Esto con la finalidad de crear conciencia respecto al impacto que ejercen los buenos hábitos vocales en los cantantes corales y la importancia que tiene el fonoaudiólogo en el proceso de prevención de patologías vocales.

Como se expuso en el planteamiento del problema, al observar lo que sucedía en el Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca, el cual es uno de los coros con mayores integrantes de la ciudad, y además, pertenece a nuestro centro de estudio, es de suma importancia conocer los hábitos de higiene vocal que poseen los integrantes, ya que mientras mejores hábitos, mayor será la prevención de patologías vocales.

Los resultados de la investigación ayudarán a saber el verdadero estado del conocimiento sobre los factores que favorecen o perjudican la salud de la voz. En última instancia, la información cumplirá un propósito importante al iniciar programas de divulgación y/o capacitación en salud vocal y brindar orientación basada en la investigación a otros grupos de profesionales de la voz como en la sociedad.

El conocimiento de la higiene vocal también favorece a la sociedad que nos rodea, ya que este estudio fomenta la concientización del cuidado de la voz, que forma parte de la comunicación de los seres humanos, estableciendo normas para que no se realice un sobreesfuerzo o mal uso de la misma, y así evitar la aparición de patologías vocales.

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca contribuye con los avances científicos y académicos de la comunidad universitaria local, regional, nacional e internacional, es por esto que se actualizan las líneas de investigación de la Facultad para 2020 - 2025, en donde se incluye a la higiene vocal en la línea 13 "Otras líneas en proceso de maduración", obedeciendo a la sub línea "Salud Laboral".

Capítulo II

4. Fundamento teórico

4.1 La voz

La voz es el medio de comunicación de las personas, utilizado para expresar las necesidades, pensamientos, ideas, conocimientos y sentimientos en las relaciones personales como profesionales, se produce gracias a la acción coordinada de nuestro cuerpo. El aparato fonador está formado por estructuras del aparato respiratorio, digestivo y con un conjunto de músculos asociados (18)(19).

4.1.1 Anatomía del sistema fonatorio

La laringe es una estructura móvil, forma parte de la vía aérea, actúa como una válvula que impide el paso de elementos extraños o deglutidos al tracto respiratorio inferior. Está diseñada específicamente para la fonación, por medio de la vibración de los pliegues vocales, la parte esencial de este proceso es la glotis, ya que el aire que procede desde los pulmones, es forzado durante la espiración a través de la glotis, produciendo la vibración de los pliegues vocales, junto con los órganos fonadores y resonadores, nos permite diferenciar los sonidos que emitimos hacia las personas. Siendo un fenómeno fisiológico con resultado de la naturaleza acústica (20).

El aparato fonador ha sido dividido en tres partes para su estudio: vibración, fuelles y resonadores.

4.1.1.1 Vibración

Esqueleto laríngeo: la laringe tiene varios cartílagos para su correcto funcionamiento.

- **Cricoides:** es la única porción de la vías respiratorias construida por un elemento esquelético circunferencial completo, correspondiendo a una mínima sección de paso de aire.
- **Tiroides:** tiene forma de un escudo o un libro, es el mayor de los cartílagos laríngeos, constituidos por 2 láminas laterales que se unen entre sí, en la línea media, está con la prominencia laríngea, nuez de Adán. El ángulo que forma 2 láminas tiroideas mostrando un dimorfismo sexual, es decir, en el sexo masculino es mas cerrado - 90 y en el femenino es + 120.
- **Aritenoides:** Tiene forma de un triángulo piramidal en la base inferior, se articula con el cartílago cricoides, se extiende hacia adelante con el proceso vocal y hacia afuera con el proceso muscular, se inserta el único músculo respiratorio, el músculo cricoaritenoideo

posterior y el proceso vocal se inserta con el ligamento vocal, los 2 procesos son de tejido fibrocartilaginoso.

- **Epiglótico:** es una estructura fibrocartilaginosa en forma de pétalo de flor, su vértice se inserta en el ángulo entrante de la lámina tiroidea, el cartílago epiglotis está perforado por varios orificios donde se encuentran acúmulos glandulares y elementos vasculonerviosos (20).

Membranas y ligamentos

Los cartílagos que se conectan entre sí son denominados intrínsecos, y los que se conectan con cartílagos laríngeos son denominados extrínsecos. Las membranas y ligamentos intrínsecos son los más importantes: cono elástico, membrana cuadrangular, membrana tirohioidea, ligamento tiroepiglótico (21).

La estructura de la cuerda vocal cambia a medida que las personas van creciendo y formándose ya que en los recién nacidos no hay ligamento vocal y la lámina propia parece homogénea porque el cono elástico no alcanza el borde de la cuerda para llegar al ligamento, el desarrollo de la estructura estratificada es hasta el final de la adolescencia (21).

Articulaciones: morfológicamente son de tipo sinovial, permitiendo la movilidad de cada una de ellas (diartrosis), las superficies están cubiertas por cartílago hialino, cápsula, refuerzos, ligamentos, líquido y membrana sinovial permitiendo el movimiento.

- **Cricoaritenoidea:** articulación cilíndrica con el eje orientado hacia abajo, afuera y adelante, unidas por la capa laxa que está reforzada por un ligamento posterior. Permite que el aritenoides realice 2 tipos de movimiento: deslizamiento, báscula y un tercer movimiento: rotación. El deslizamiento puede ir hacia afuera provocando la separación o abducción de los ligamentos vocales y así mismo los pliegues vocales. El primer movimiento es para la respiración y el segundo es de protección y de fonación (20).
- **Cricotiroidea:** las superficies articulares están entre las astas inferiores del cartílago tiroideo y las caras laterales del cricoides, la cápsula articular está reforzada por los ligamentos cricoaritenoideo anterior y posterior, las 2 articulaciones trabajan en conjunto a través de un eje transversal que permite 2 tipos de movimientos: de báscula o giro que disminuyen la

tensión de los ligamentos vocales como pliegues vocales cerrando la glotis y el deslizamiento que permite el incremento de la tensión abriendo la glotis (20)(21).

Musculatura laríngea: la musculatura laríngea se clasifica según su origen e inserción, cuando se encuentra con los propios cartílagos es denominada como intrínseca y cuando está con los cartílagos laríngeos y estructuras esqueléticas vecinas se denominan como extrínseca (21).

La musculatura intrínseca es la más importante porque actúa sobre las articulaciones cricoaritenoides y cricotiroidea, modificando la tensión y posición de los pliegues vocales, así como del vestíbulo laríngeo, función esencial para hacer fuerza o peso en las situaciones de: tos, parto, defecación, levantas peso, entre otras. También son aductores de los pliegues vocales (esfinterianos o fonadores) el músculo cricoaritenoides posterior actúa como aductor respiratorio.

- **Músculo cricoaritenoides posterior:** único músculo respiratorio de la laringe al provocar la rotación externa del aritenoides por lo tanto realiza la abducción o separación de los pliegues vocales y como consecuencia de la glotis también.
- **Músculo cricotiroideo:** Su función es la siguiente, existen 2: pars recta del músculo, provocando la báscula anterior, incrementando la tensión de los pliegues vocales, haciendo que se separen o tomen distancia el ángulo tiroides y aritenoides, pars oblicua, realiza una subluxación anterior del cartílago tiroides aumentando la tensión de los pliegues vocales.
- **Músculo cricoaritenoides lateral:** Actúa en la fase inspiratoria de la respiración con ayuda del cricoaritenoides posterior, actuando como fijador y estabilizador de la aritenoides, mientras que el músculo cricoaritenoides posterior por su contracción provoca el deslizamiento hacia afuera, adelante y abajo.
- **Músculo aritenoides:** Este músculo tiene como objetivo la acción esfinteriana tanto de la glotis (porción transversal) y supraglótica (oblicua) (21).

Los músculos extrínsecos se conectan con la laringe de manera indirecta o directamente, consiguen un ascenso neto de la laringe durante la deglución, respiración, fonación de sonidos agudos y con el descenso está asociado a deglución, respiración y fonación de los sonidos

graves, son los siguientes: músculo genihioideo, digástrico, estilohioideo, milohioideo, estilofaríngeo, tirohioideo, esternohioideo, esternocleidomastoideo, omohioideo.

Movimientos y suspensión laríngea: la musculatura intrínseca y extrínseca son muy importantes para la producción de la voz pero también dependerá de las fuerzas externas como el hueso hioides y la musculatura que se inserta en el, imprimiendo en la laringe los movimientos verticales asociados a la respiración, deglución y fonación. El hioides se vincula con sus músculos en la base del cráneo, con la lengua y mandíbula, la laringe se mueve con 3 ejes específicos:

1. Vertical, hacia arriba y hacia abajo.
2. Horizontal lateral, acercamiento y distanciamiento de las cuerdas vocales con respecto a la línea media del cuello.
3. Horizontal anteroposterior, contracción del músculo cricoaritenideo, produciendo el vaivén llamada báscula laríngea que elonga las cuerdas vocales (21).

Fonación: Durante la fonación los pliegues vocales actúan como transductores convirtiendo la energía aerodinámica, generada por el aparato respiratorio, en energía acústica radiada a los labios percibiendo como voz. La zona más acentuada al momento de la fonación es el borde libre de los pliegues vocales. La cuerda está dividida en 3 capas (22)(23).

Epitelio de la mucosa: la mucosa es una protección a los pliegues vocales, las cuerdas vocales membranosas están cubiertas de epitelio escamoso estratificado, las otras partes de la laringe tienen un epitelio ciliado pseudoestratificado, es decir, sobre la toda la glotis posterior. El manto mucociliar, es una capa de moco que está constituido por 2 capas: mucosa y serosa. La capa mucosa es la más superficial y protege de las estructuras subyacentes, impidiendo la deshidratación de las células y la capa serosa el cual contacta directamente con los cilios (22)(23).

Lámina propia: Se divide en tres capas, su composición es de elastina y de fibras de colágeno. La capa superficial tiene menos fibras de elastina que en su profundidad, la intermedia tiene más fibras de elastina y la capa profunda es denominada como fibras de colágeno, todas estas capas juntas forman el ligamento vocal.

- **Capa superficial:** Se denomina también como espacio de Reinke, es muy flexible y puede compararse con la masa de gelatina muy suave, formada por la matriz extracelular con escasa densidad de fibras.
- **Capa media:** Formada principalmente de fibras de elastina, son similares a tiro de goma elástica.
- **Capa profunda:** Su composición es de fibras de colágeno que están casi paralelas en el borde libre de los pliegues vocales, es menos flexible y es similar a un mazo de hilos de algodón (22)(23).

Músculo vocal: es el cuerpo principal de los pliegues vocales, la rigidez cambia en función de la contracción de los músculos (20).

4.1.1.2 Fuelle

Las estructuras que forman parte del fuelle son las siguientes:

- **Diafragma:** es un músculo plano y grande que cierra por debajo de la caja torácica, es como una lámina que separa el tórax del abdomen.
- **Caja Torácica:** formado por costillas, esternón y columna vertebral torácica. En el interior de la caja torácica encontramos los pulmones que están recubiertos por las pleuras, adheridas a las costillas y al diafragma.

Durante la inspiración el diafragma se contrae aplanando debido a que las costillas en esta acción se mueven lateralmente las inferiores y hacia adelante las superiores. Durante la espiración se relaja y asciende, proceso automático ya que los pliegues vocales están en abducción y pasa el aire fácilmente.

En la fonación sucede lo siguiente, cuando inspiramos diafragmáticamente, los pliegues vocales se ponen en contacto, siendo el periodo pre fonatorio, realizando una espiración activa controlada para ponerlos en vibración. Cuando se realiza una nota aguda los pliegues vocales están en contacto y hay que hacer una mayor presión en los intraabdominales para ponerlos a vibrar y si es una nota grave, será menos fuera de los músculos intraabdominales.

4.1.1.3 Resonadores

- **Nasofaringe:** la cavidad nasal está formada por la fosa nasal izquierda y derecha, es un resonador fijo el cual no podemos cambiar su tamaño ni forma (23).
- **Orofaringe:** es el principal resonador del canto, porque podemos variar el tamaño de la boca por medio de la lengua, mandíbula, labios y velo del paladar (23).
- **Faringe:** es un conducto de la deglución y respiración, la función respiratoria es dependiendo al tamaño de esta cavidad el aire espirado resonará en ella con mayor o menor intensidad, es una cavidad pequeña, actuando como un resonador de la voz (23).

4.1.2 Patologías vocales

Las patologías vocales en cantantes son muy comunes por el sobreesfuerzo vocal que realizan al cantar, es decir, no usan las técnicas necesarias para una buena proyección vocal. Entre las patologías vocales más comunes en cantantes encontramos: nódulos vocales, quistes vocales, pólipos vocales y síndrome de tensión laríngea, siendo los más frecuentes (23)(24).

- **Nódulos vocales:** son tumefacciones benignas, causadas por el sobreesfuerzo vocal en el canto, son bilaterales (23).
- **Quistes vocales:** tumefacciones unilaterales, tienen la superficie lisa, se forman como montañas en los pliegues vocales en la cara superior o inferior, divididos en epidérmicos y retención mucosa, los epidérmicos son uno de los más frecuentes ya que es por el sobreesfuerzo de los pliegues vocales, de aspecto perlado y caseoso (23).
- **Pólipos:** lesión exofítica de una fina mucosa recubriéndola, normalmente son unilaterales, aunque a veces pueden afectar a las 2 cuerdas, la mayoría de veces muestran una coloración rojiza con una apariencia sanguinolenta de origen hemorrágico, por lo contrario, si no es hemorrágico es translúcido o de aspecto perlado, existiendo un mínimo amortiguamiento de la onda mucosa y de un cierre glótico en forma de reloj de arena, relacionadas al mal uso vocal (22)(24).
- **Síndrome de tensión laríngeo:** se da por una excesiva tensión de los músculos intrínsecos como extrínsecos debido al estrés que tienen las personas diariamente, la excesiva contracción de los músculos extrínsecos hace que los cartílagos laríngeos que inclinen

afectando los músculos intrínsecos. Hay 4 tipos de tensión laríngea: el primero hace referencia a la contractura isométrica de la laringe, es decir que hay un defecto en el cierre glótico posterior por la hipercontracción del músculo cricoaritenoso posterior, el segundo: contracción supraglótica, es decir que las bandas ventriculares están tan contracciones que van hacia la línea media, la tercera: es la contracción anteroposterior, existe la disminución del espacio entre la epiglotis y aritenoides y por último el cuarto es la contracción total o circunferencial (24)(25).

4.1.3 Higiene vocal

Son todas aquellas normas o indicaciones que facilitan la prevención de patologías vocales, y además promocionan el mantenimiento de la voz. La utilización de estas normas depende del conocimiento previo acerca de los comportamientos de abuso y/o mal uso vocal, y de las consecuencias que se generan en la producción vocal. Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), la incidencia de la patología vocal se está incrementando considerablemente (25)(26).

La Universidad Federal de Ciencias de la Salud de Porto Alegre – UFCSPA y la Pontificia Universidad Católica de Rio Grande do Sul - 2022, realizó un estudio de las personas que tienen una edad mayor a 65 años de hábitos y condiciones de salud vocal, 20 personas informaron no hacer actividad física, 75 personas consumen poca agua, 70 personas hablan mucho, 33 personas consumen excesivamente cafeína y 22 personas consumen bebidas destiladas. Según el cuestionario VDI-C encontró que la edad avanzada es un factor predictivo de mayor desventaja en la voz cantada relacionada a los aspectos físicos en comparación a los jóvenes (14).

Así como también el consumo de tabaco y alcohol son los más perjudiciales para la salud, sobre todo en la herramienta de comunicación del ser humano, que es la voz (27)(28).

El consumo de alcohol es dañino para las cuerdas vocales, sobre todo bebidas destiladas, causando una irritación al aparato fonador y el sistema inmunológico baja sus defensas, en algunas personas el alcohol les da la sensación que su voz mejoró pero por un corto tiempo ya existe una liberación inicial de control cortical en las primeras dosis hace que la persona se relaje más y es como una leve anestesia a la faringe, reduciendo la sensibilidad de la misma (27)(28).

Los hábitos de higiene son los siguientes:(28)(29).

- Evitar hablar en ambientes ruidosos.
- Evitar cantar o hablar cuando tiene un resfriado.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar carraspear, en vez de eso, tomar pequeños sorbos de agua.
- Uso de humidificador.
- Evitar el consumo de cafeína, chocolates, mentas, comidas muy picantes.
- No fumar o el consumo de alcohol.
- No gritar.
- Evitar consumir bebidas muy frías o muy calientes.
- Tomar agua constantemente (28)(30).

4.1.4 Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes

Es un instrumento creado en el año 2009 por la fonoaudióloga Colleen Braun-Janzen, traducido al español por Rodríguez, Morales, Gaete, Pardo y Garrido (11). El cuestionario original posee 9 partes, con preguntas basadas en el conocimiento de las áreas de anatomía y fisiología vocal, trastornos vocales, higiene vocal y tratamiento de trastornos de la voz. La primera parte, hace referencia a la información biográfica, y está constituida por preguntas como la edad, el sexo, la tesitura vocal que posee el cantante, la educación vocal que posee, y el tiempo que ha cantado en coros, ya que esto puede influir en los conocimientos sobre la voz que poseen. Además de esto, el cuestionario se integra de una sección de higiene vocal, en la cual se exponen diferentes conductas y el investigado debe seleccionar si son correctas o no, y de la misma forma, si las realiza o no (26).

Capítulo III

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Determinar los hábitos de higiene vocal en los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022.

5.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar a la población de estudio según sexo, edad, tipo de voz, horas de canto y educación vocal.
2. Catalogar los hábitos de higiene vocal de la población de estudio.
3. Analizar los hábitos de higiene vocal en función de las variables sexo, edad, tipo de voz y horas de canto.

Capítulo IV

6. Diseño metodológico

6.1 Tipo de estudio

Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal, ya que se analizó a la población en un periodo de tiempo determinado.

6.2 Área de estudio

Auditorios de ensayo del Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca; Coro Juvenil del conservatorio “José María Rodríguez”; Coro Polifónico de la Universidad del Azuay; Coro de la Dirección de Cultura de Cuenca; Coro Polifónico de la Iglesia Cristiana de las Américas.

El “Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca” bajo la dirección de la Maestra Priscila Urgilés E., se define como un grupo sólido, serio, permanente y profesional, cuyo objetivo principal es difundir un repertorio musical de alto rigor académico, así como un repertorio popular, de tal manera que se logre alcanzar un espíritu artístico cada vez más público. Dicho coro al momento de la investigación se encontró integrado por 50 voces, entre estudiantes de la Escuela de Música, en su mayoría, y de otras carreras de la Universidad, como parte de los proyectos de vinculación con la colectividad.

El Coro Juvenil del Conservatorio José María Rodríguez, desde el año 2002, está bajo la dirección de la Maestra María Eugenia Arias, misma que dirige el Coro de la Universidad del Azuay. Al momento del estudio, se contó con la participación de 70 integrantes pertenecientes a dichos coros, los cuales ensayaban juntos debido a evento en común.

El Coro Vocacional de la Dirección de Cultura de Cuenca (también llamado Coro Municipal de Cuenca), dirigido por la maestra y cantante profesional Vanessa Freire, es un proyecto dirigido a los aficionados al canto entre los 17 y 65 años de edad, el cual busca ofrecer a la ciudadanía la oportunidad de formarse y contar con un espacio para crecer en su talento mediante el desarrollo de distintas técnicas vocales, durante el proceso de investigación, estuvo conformado por 20 integrantes.

También se contó con la participación del Coro de la Iglesia Cristiana de las Américas, dirigido por el Maestro Juan Carlos Astudillo.

6.3 Universo y muestra

6.3.1 Universo

Conformado por 200 cantantes de 5 coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022. Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca; Coro Juvenil del conservatorio “José María Rodríguez”; Coro Polifónico de la Universidad del Azuay; Coro de la Dirección de Cultura de Cuenca; Coro Polifónico de la Iglesia Cristiana de las Américas.

6.3.2 Muestra

De tipo finita probabilística, con un intervalo de confianza de 95% y un margen de error del 5%.

$$\text{Tamaño de la muestra} = \frac{\frac{z^2 xp(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 xp(1-p)}{e^2 N}\right)}$$

N = tamaño de la población. e = margen de error. Z = cantidad de desviaciones estándar que una proporción se aleja de la media.

Muestra obtenida aplicando criterios de inclusión y exclusión: 133 cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022.

6.4 Criterios de inclusión y exclusión

6.4.1 Criterios de inclusión

Integrantes que pertenecen a un coro polifónico del cantón Cuenca que ejercían el rol de cantantes.

Mayores de 18 años de edad.

6.4.2 Criterios de exclusión

Integrantes que no ejercían rol de cantante en un coro polifónico del cantón Cuenca.

Cantantes menores a 18 años de edad.

Cantantes que pertenecían a un coro netamente femenino.

Cantantes que pertenecían a un coro netamente masculino.

6.5 Métodos, técnicas e instrumentos

6.5.1 Método

El estudio se llevó a cabo con la aplicación de cuestionarios a los cantantes que integraban en el momento los coros polifónicos del cantón Cuenca, esto con la finalidad de conocer los hábitos de higiene vocal que poseen los usuarios y relacionarlos con las variables (Anexo A) por medio de la encuesta llamada Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes, en el año 2022.

6.5.2 Técnicas

La técnica administrada fue la encuesta, a través de un formulario de recolección de datos ya que permite de una mejor forma tabular y estudiar las opiniones recibidas de los encuestados, para su conversión, inferencialmente, por el investigador, en información útil a considerar en la investigación y debido al número de muestra es la mejor forma de recolectar información en este tipo de estudio.

6.5.3 Instrumentos

Se utilizó un formulario de recolección de datos (Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes), realizado por Collen Braun-Janzen y traducido al español por Rodríguez, Morales, Gaete, Pardo y Garrido (11). El cuestionario original posee 9 partes, con preguntas basadas en el conocimiento de las áreas de anatomía y fisiología vocal, trastornos vocales, higiene vocal y tratamiento de trastornos de la voz, sin embargo, se utilizarán sólo las partes I (Información Biográfica): preguntas 1,2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14 y 15; V y VIII (Higiene vocal). Las demás partes no son relevantes para el desarrollo de la investigación (Anexo B).

6.5.4 Procedimientos

Se socializó a los cantantes de los coros polifónicos sobre el estudio y se explicó de qué se trata el cuestionario, luego se proporcionó el formulario de consentimiento informado (Anexo C), una vez llenado se procedió a entregar el formulario de recolección de datos.

6.5.4.1 Recolección de datos

Una vez obtenidas las aprobaciones requeridas de índole académico y contando con las autorizaciones de las organizaciones musicales que conforman el área de estudio, se procedió a la recopilación de los datos a través de la aplicación de la encuesta definida para tal fin. Los

formularios diseñados se entregaron de manera aleatoria a los coreutas, sin numeración e identificación correlativa alguna, hasta completar la muestra calculada, y fueron procesadas bajo anonimato. Las investigadoras entregaron, directamente, en manos de cada integrante de la población de estudio el formulario de recolección de datos. Cada encuestado llenó el formulario de manera personal y directa, sin intervención, interpretación ni interlocución con las investigadoras. Se implementó un buzón para la recepción de los formularios suministrados por cada encuestado. Este permaneció bajo vigilancia de las investigadoras. El objetivo fue evitar la asociación directa entre la encuesta y su emisor, aun cuando se contó con los datos de la sección de consentimiento informado.

6.5.5 Autorización

Se solicitó la autorización a las siguientes autoridades: Mgtr. Priscila Urgilés, directora de la Carrera de Artes Musicales de la Universidad de Cuenca y directora del Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca (Anexo D); Mgtr. Juan Carlos Astudillo, director del Coro Polifónico de la Iglesia Cristiana de las Américas (Anexo E); Mgtr. Vanessa Freire, directora del Coro de la Unidad de Cultura de Cuenca (Anexo F); Rectorado de la Universidad del Azuay (Anexo G); y Mgtr. Valentina León Rectora del Conservatorio Juvenil “José María Rodríguez” (Anexo H). Luego de presentar el protocolo al Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, se contó con la autorización del mismo (Anexo I).

6.6 Plan de tabulación y análisis

Se recolectaron los datos de la población de estudio mediante un formulario de recolección. Una vez obtenido los datos se realizó la tabulación, organización y procesamiento de variables y datos en el programa SPSS 29 versión libre.

Se realizó un análisis estadístico descriptivo de las variables cuantitativas y cualitativas, basado en frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), utilizando el programa SPSS. Las variables cualitativas consideradas para el análisis fueron: sexo, educación musical, higiene vocal y tipo de voz; las variables cuantitativas: edad y horas cantadas.

Los datos obtenidos fueron presentados en tablas complejas y su descripción respectiva.

6.7 Aspectos éticos

Consideraciones bioéticas.

Confidencialidad: Los datos de las personas, fueron manejados con absoluta confidencialidad, a fin de resguardar la privacidad de los mismos, considerando los Artículos Ministeriales No. 10 y No. 11 del Acuerdo 5216 del Sistema Nacional de Salud, los cuales mencionan: Art. 10. “Los documentos que contengan información confidencial se mantendrán abiertos (tanto en formato físico como digital) únicamente mientras se estén utilizando en la prestación del servicio al que correspondan” y Art. 11. “Concluida la consulta médica, procedimiento, examen o análisis, el personal encargado de custodiar la documentación deberá archivar, física o digitalmente, la historia clínica o documento relacionado de los/las usuarios/as, para que éstos no puedan ser reconocidos por terceros a través de los datos de identificación” respectivamente. La información de los hechos fue anonimizada.

Balace de riesgo y beneficio: Se considera bajo el riesgo, en cuanto a la filtración de información, para evitar esto, los datos se almacenaron una vez culminado el procedimiento de recolección. Esto es insignificante en comparación con el beneficio que representa para la sociedad musical, las recomendaciones y acciones que se deriven de los resultados obtenidos por esta investigación. Resaltando la importancia del perfil y la participación del fonoaudiólogo en la prevención de patologías vocales. Además, proveerá información validada y actualizada sobre la prevalencia de los hábitos de higiene vocal en los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca.

Declaración del conflicto de interés: No poseemos ningún conflicto de interés que implique beneficio personal, más allá de la consecución de la titulación académica en curso.

La información obtenida de los cuestionarios, fue utilizada únicamente con fines académicos e investigativos, y los resultados que se obtengan permitirán cumplir con el objetivo planteado en el estudio.

Capítulo V

7. Análisis de resultados

Tabla 1. Número de participantes según género.

Género		
	N	%
Masculino	51	38,3
Femenino	82	61,7
Total	133	100,0

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

En la tabla 1, se observa que los 133 participantes encuestados corresponden al 100%, de los cuales el 38,3% corresponden al género masculino y 61,7% al género femenino.

Tabla 2. Número de participantes según edad

Edad	Edad	
	N	%
De 18 a 28 años 11 meses	98	<u>73,7</u>
De 29 a 39 años 11 meses	20	15,0
De 40 a 49 años 11 meses	8	6,0
De 50 a 59 años 11 meses	5	3,8
60 años en adelante	2	<u>1,5</u>
Total	133	100,0

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

En la tabla 2 la distribución porcentual según la edad de los participantes es, de 18 a 28 años 11 meses existen 98 personas que corresponden al 73,7%, y de 60 años en adelante 2 personas que corresponden al 1,5% de la totalidad.

Tabla 3. Análisis de los hábitos de higiene vocal de los participantes al momento de tener flemas o mucosidades según su género

		Toser o aclarar la garganta				Tragar				Beber agua				Tos seca				Total	
		Si		No		Si		No		Si		No		Si		No		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Género cantante	Masculino	40	<u>30,1</u>	11	8,3	6	<u>4,5</u>	45	33,8	34	25,6	17	12,8	6	<u>4,5</u>	45	33,8	51	38,3
	Femenino	54	40,6	28	21,1	11	8,3	71	53,4	56	<u>42,1</u>	26	19,5	3	<u>2,3</u>	79	59,4	82	61,7
Total		94	70,7	39	29,4	17	12,8	116	87,2	90	67,7	43	32,3	9	6,8	124	93,2	133	100

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

Los resultados obtenidos de la tabla 3, el 61,7% pertenecen al género femenino y, al tener mucosidades o flemas, estas prefieren en un 42,1% beber agua, y en un 2,3% usar tos seca; sin embargo, el 38,3% de los participantes, pertenecientes al género masculino, prefieren en un 30,1% toser o aclarar la garganta, en un 4,5% tragar y en un 4,5% usar tos seca.

Tabla 4. Opinión de los participantes con respecto a las actividades, sustancias y factores ambientales que consideran abusivas para el mecanismo vocal según la edad.

		Edad del cantante										Total		
		De 18 a 28 años 11 meses		De 29 a 39 años 11 meses		De 40 a 49 años 11 meses		De 50 a 59 años 11 meses		60 años en adelante				
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Conductas abusivas para el mecanismo vocal	Hablar con laringitis	Si	76	57,1	20	15,0	7	5,3	3	2,3	2	1,5	108	81,2
		No	22	16,5	-	-	1	0,8	2	1,5	-	-	25	1,8
	Consumir antihistamínicos	Si	39	29,3	7	5,3	2	1,5	1	0,8	2	1,5	51	38,8
		No	59	44,4	13	9,8	6	4,5	4	3,0	-	-	82	61,7
	Carraspear	Si	79	59,4	18	13,5	5	3,8	3	2,3	2	1,5	107	80,5
		No	19	14,3	2	1,5	3	2,3	2	1,5	-	-	26	19,5
	Producción de la /m/ prolongada	Si	17	12,8	4	3,0	2	1,5	2	1,5	-	-	25	18,8
		No	81	60,9	16	12,0	6	4,5	3	2,3	2	1,5	108	81,2
	Aire acondicionado	Si	69	51,9	16	12,0	7	5,3	4	3,0	2	1,5	98	73,7
		No	29	21,8	4	3,0	1	0,8	1	0,8	-	-	35	26,3
	Beber café	Si	35	26,3	9	6,8	1	0,8	2	1,5	-	-	47	35,3
		No	63	47,4	11	8,3	7	5,3	3	2,3	2	1,5	86	64,7
	Susurrar	Si	40	30,1	9	6,8	2	1,5	1	0,8	-	-	52	39,1
		No	58	43,6	11	8,3	6	4,5	4	3,0	2	1,5	81	60,9
	Hablar en entornos ruidosos	Si	70	52,6	13	9,8	5	3,8	3	2,3	-	-	91	68,4
		No	28	21,1	7	5,3	3	2,3	2	1,5	2	1,5	42	31,6
	Bostezar	Si	9	6,8	-	-	1	0,8	1	0,8	-	-	11	8,3
		No	89	66,9	20	15,0	7	5,3	4	3,0	2	1,5	122	91,7
	Hablar en tono de voz baja	Si	14	10,5	4	3,0	2	1,5	1	0,8	1	0,8	22	16,5
		No	84	63,2	16	12,0	6	4,5	4	3,0	1	0,8	111	83,5
Total		98	73,7	20	15,0	8	6,0	5	3,8	2	1,5	133	100	

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

En la tabla 4, 98 de los participantes pertenecen al grupo de edad comprendido entre 18 y 28 años 11 meses representados con el 73,7%, opinaron con mayor frecuencia que hablar con laringitis, carraspear, el aire acondicionado y hablar en entornos ruidosos son conductas y factores ambientales abusivos para el mecanismo vocal, estos resultados poseen la misma tendencia en los demás grupos etarios; sin embargo, el grupo minoritario, de 60 años en adelante, representado por el 1,5% opinó que hablar con laringitis, consumir antihistamínicos, carraspear, el aire acondicionado, y hablar en tono de voz baja son abusivos.

Tabla 5. Cantantes que han sido diagnosticados con trastorno vocal según las horas cantadas por semana.

Diagnóstico de trastorno vocal							
Horas de canto por semana	Si		No		Total		
	N	%	N	%	N	%	
1 a 3 horas	1	0,8	27	20,3	28	21,1	
3 a 6 horas	1	0,8	27	20,3	28	21,1	
6 a 9 horas	7	5,3	70	52,6	77	57,9	
Total	9	6,8	124	93,2	133	100	

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

Los resultados obtenidos en la tabla 5, demuestran que es mayor el número de participantes que cantan de 6 a 9 horas ya que representan el 57,9%, de los cuales el 5,3% ha presentado un trastorno vocal; en comparación a los participantes que cantan por semana de 1 a 3 horas, representados por el 21,1% y que solo el 0,8% de ellos ha sido diagnosticado con dicha patología.

Tabla 6. Análisis de los hábitos que realizan los participantes al sentir disfonía según el tipo de voz.

		Tipo de voz									
		Soprano		Contralto		Tenor		Bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Aumentar la ingesta de líquidos	Si	33	24,8	33	24,8	26	19,5	13	9,8	105	78,9
	No	11	8,3	4	3,0	1	0,8	12	9,0	28	21,1
Evitar por completo el canto, o cantar solo para actuaciones exclusivas	Si	26	19,5	21	15,8	16	12,0	14	10,5	77	57,9
	No	18	13,5	16	12,0	11	8,3	11	8,3	56	42,1
Evita el alcohol	Si	22	16,5	19	14,3	16	12,0	12	9,0	69	51,9
	No	22	16,5	18	13,5	11	8,3	13	9,8	64	48,1
Dormir con un vaporizador o un humidificador	Si	6	4,5	2	1,5	1	0,8	1	0,8	10	7,5
	No	38	28,6	35	26,3	26	19,5	24	18,0	123	92,5
Cantar como de costumbre	Sí	6	4,5	5	3,8	2	1,5	6	4,5	19	14,3
	No	38	28,6	32	24,1	25	18,8	19	14,3	114	85,7
Disminuir el uso de su voz para hablar	Si	29	21,8	21	15,8	17	12,8	15	11,3	82	61,7
	No	15	11,3	16	12,0	10	7,5	10	7,5	51	38,3
Cancelar las citas sociales que requieren hablar	Si	7	5,3	9	6,8	5	3,8	2	1,5	23	17,3
	No	37	27,8	28	21,1	22	16,5	23	17,3	110	82,7
Susurrar para comunicarse	Si	6	4,5	4	3,0	3	2,3	4	3,0	17	12,8
	No	38	28,6	33	24,8	24	18,0	21	15,0	116	87,2
Dormir más	Si	19	14,3	10	7,5	9	6,8	5	3,85	43	32,3
	No	25	18,8	27	20,3	18	13,5	20	15,0	90	67,7
Evitar la cafeína	Si	12	9,0	4	3,0	7	5,3	4	3,0	27	20,3
	No	32	24,1	33	24,8	20	15,0	21	15,8	106	79,7
Evitar ambientes con humo	Si	31	23,3	24	18,0	17	12,8	12	9,0	84	63,2
	No	13	9,8	13	9,8	10	7,5	13	9,8	49	36,8
Evita hablar en entornos ruidosos	Si	20	15,0	17	12,8	18	13,5	12	9,0	67	50,4
	No	24	18,0	20	15,0	9	6,8	13	9,8	66	49,6
Toma cortisona si debe usar su voz	Sí	4	3,0	4	3,0	5	3,8	4	3,0	17	12,8
	No	40	30,1	33	24,8	22	16,5	21	15,8	116	87,2
Tomar antihistamínicos (por ejemplo: loratadina y clorfenamina)	Sí	14	10,5	9	6,8	8	6,0	6	4,5	37	27,8
	No	30	22,6	28	21,1	19	14,3	19	14,3	96	72,2
Total		44	33,1	37	27,8	27	20,3	25	18,8	133	100

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

Los resultados de la tabla 6, indican los participantes con voz de tenor, representados con el 20,3%, poseen mayores hábitos de higiene vocal al sentir disfonía; y los Bajos, rmanifestados con el 18,8% son los que menos hábitos realizan en este tipo de situación.

Tabla 7. Participantes que han recibido información de profesionales sobre el cuidado de su voz según la educación musical que tienen.

Profesional del que ha recibido la educación más valiosa sobre el cuidado de su voz													
Educación musical		Profesor de canto	%	Director del coro	%	Colegio o cursos universitarios	%	Fonoaudiólogos	%	Otro	%	Total	%
		Ninguno (cantante amateur)	21	<u>15,8</u>	8	6,0	2	<u>1,5</u>	3	2,3	2	<u>1,5</u>	36
	Alguna, pero no ha completado un grado (cantante en formación)	55	<u>41,4</u>	20	15,0	2	1,5	1	<u>0,8</u>	3	2,3	81	60,9
	Licenciatura en música (cantante profesional)	12	<u>9,09</u>	1	<u>0,8</u>	-	-	1	<u>0,8</u>	2	1,5	16	12,0
	Total	88	66,2	29	21,8	4	3,0	5	3,8	7	5,3	133	100

Fuente: Formulario de recolección de datos.

Autoras: Bojorque C, Espinoza K.

Análisis

En la tabla 7, el 66,2% de la totalidad de participantes consideran que han obtenido su conocimiento de cuidado vocal de parte de un profesor de canto, de esta cifra, el 41,4% de los participantes tienen una educación musical de “alguna educación, pero no han completado un grado (cantante en formación)”. El 3,0% de los cantantes opinaron que recibieron esta información de colegios o cursos universitarios.

Capítulo VI

8. Discusión

Una de las profesiones que emplea su voz como instrumento de trabajo es sin duda alguna el canto, ya sea de forma profesional o amateur. La mayoría de los profesionales que la utilizan poseen largas jornadas laborales y se encuentran expuestos a varios factores causantes de la disfonía, lo que puede repercutir en diversas patologías, si no se tienen los cuidados de higiene vocal necesarios. Una alteración de la voz afecta significativamente el desempeño profesional de los cantantes, pues presentan un alto riesgo de padecer una disfonía en comparación con la población en general.

La higiene vocal también forma parte de la educación del paciente (31), es decir, esto debería ser integrado en la cátedra musical de todos los cantantes; dicho esto, el estudio difiere con el realizado por Dessie et al (11) que indica que los cantantes profesionales poseen un mayor conocimiento en la función de los terapeutas de la voz, ya que, al realizar la reciente investigación, se les preguntó a los participantes sobre quien ha sido el profesional que le ha brindado la educación sobre el cuidado de la voz más valiosa, y los cantantes amateurs han respondido en un mayor porcentaje (3,8%) que ha sido un fonoaudiólogo. Esto puede ser debido a que los cantantes profesionales del cantón Cuenca no han tenido acercamiento con un fonoaudiólogo y por esto no reconocen su función en el área de la voz, además, el cuidado vocal no se encuentra incluido en el pensum de estudio de las diferentes instituciones que forman a cantantes profesionales.

La Universidad Federal de Ciencias de la Salud de Porto Alegre – UFCSPA y la Pontificia Universidad Católica de Rio Grande do Sul – 2022 (14), demostraron que la edad avanzada es un factor predictivo de mayor desventaja en la voz cantada relacionada a los aspectos físicos en comparación a los jóvenes. Adjunto a éste planteamiento, tradicionalmente existe la creencia popular de que a mayor edad, mayor conocimiento, y que es superior el discernimiento en cuanto a decidir qué cosas están bien y que cosas no; sin embargo, en ésta investigación se pudo demostrar que tanto los jóvenes como los adultos mayores no tienen suficiente conocimiento sobre los hábitos de higiene vocal que se deben realizar, esto quiere decir que, los adultos mayores tienen más riesgos de sufrir patologías vocales que los jóvenes debido a la combinación de mala higiene vocal y factores biológicos.

Por todas las razones anteriormente expuestas, los resultados de esta investigación serán difundidos en cada uno de los coros con la finalidad de prevenir patologías vocales futuras en sus integrantes mediante la conciencia y conocimiento de los hábitos de higiene vocal.

9. Conclusiones

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a 133 cantantes de los coros polifónicos del Cantón Cuenca, entre estos coros tenemos al Coro Polifónico de la Universidad de Cuenca, el Coro Juvenil del Conservatorio Superior José María Rodríguez, el Coro de la Iglesia Cristiana de las Américas, Coro Polifónico de la Universidad del Azuay y el Coro Vocacional de la Unidad de Cultura de Cuenca.

De todos los cantantes encuestados, el mayor número de personas pertenecen al género femenino y al momento de tener flemas o mucosidades, estas realizan mejores hábitos de higiene vocal que los de género masculino.

El mayor porcentaje de participantes pertenece al grupo etario de 18 a 29 años 11 meses, es decir, son adultos jóvenes; y la minoría se encuentra en el grupo etario comprendido de 60 años en adelante. La opinión de los encuestados al momento de definir qué conductas o factores alteran el mecanismo vocal fue con mayor frecuencia hablar con laringitis, carraspear, el aire acondicionado y hablar en entornos ruidosos; sin embargo, las únicas conductas que no alteran el mecanismo vocal expuestas en el cuestionario eran producción de /m/ prolongada y bostezar; esto quiere decir que la mayoría de los participantes no consideran el beber café, susurrar, hablar en tono de voz baja y consumir antihistamínicos como abusivos, cuando en realidad sí lo son.

Los cantantes que poseen jornadas de canto superiores a las 6 horas semanales tienen más posibilidades de padecer un trastorno vocal.

El mayor porcentaje de participantes pertenece al tipo de voz soprano y la minoría es del tipo de voz, bajo. Los hábitos que tienen los participantes al momento de sentir su voz disfónica, con mayor frecuencia fueron aumentar la ingesta de líquidos, evitar por completo el canto, o cantar solo para actuaciones exclusivas, evitar el alcohol, disminuir el uso de la voz al hablar, y evitar ambientes de humo, sin embargo, también se debe dormir con un vaporizador o humidificador, evitar la cafeína, evitar hablar en entornos ruidosos, dormir más. Esto quiere decir que los participantes no consideran importantes realizar estos hábitos cuando su voz está disfónica y en realidad son indispensables.

Mayormente hay participantes pertenecientes a la educación musical de Alguna, pero no ha completado ningún grado (cantante en formación) y la minoría son participantes que tienen una

licenciatura en música en los 2 grupos los participantes que han recibido la mayoría de veces información de un profesional sobre el cuidado de su voz ha sido de un profesor de canto así como director del coro y la minoría ha recibido información sobre el cuidado de la voz con otros, fonoaudiólogos y colegios o cursos universitarios, esto quiere decir que están mal informados sobre el cuidado de su voz ya que el que da la información necesaria es un fonoaudiólogo o un especialista relacionado al tema.

Los cantantes amateurs, en formación o profesionales de cualquier edad, utilizan la voz como herramienta de trabajo, el cual les permite expresarse por medio del canto, para que las cualidades de la voz siempre están en un buen funcionamiento y proyectabilidad, es por esto que se requiere poner en práctica varios hábitos para el cuidado de voz. El estudio nos muestra que los cantantes no poseen hábitos de higiene vocal óptimos, y a pesar de tener práctica de canto, los conocimientos sobre éstos son carentes.

10. Recomendaciones

- Ejecutar campañas, en conjunto con la carrera de fonoaudiología, para realizar charlas informativas sobre higiene de la voz.
- Implementar como cátedra o realizar cursos informativos en las instituciones de formación artística para ayudar a los cantantes corales a obtener más información sobre el cuidado de la voz.
- Destacar la importancia del profesional fonoaudiólogo en vinculación con los cantantes, ya que los pertenecientes a esta profesión poseen un mayor riesgo a sufrir trastornos vocales.
- Concientizar la importancia de que todas las personas que ejercen la profesión del canto se realicen exámenes de voz anualmente y si algún cantante siente molestias o nota algún cambio en su voz debe acudir inmediatamente al especialista.
- Realizar un seguimiento mediante proyecto en la carrera de fonoaudiología que tenga por objetivo el cuidado de la voz en cantantes y profesionales del área.

Referencias

1. Iñiguez, M. Métodos Para Coros Polifónicos De Música Nacional Dirigido A Niños De Nueve A Once Años De La Enseñanza General. [Internet] Universidad de Cuenca. Facultad de Artes. [citado el 11 de abril de 2022]. Disponible en: [tmus37.pdf \(ucuenca.edu.ec\)](#)
2. Lucero, J. Pedagogía de la voz: Guía Didáctica para la selección de Voces, Solistas, Coro y Géneros Vocales. [Internet] Universidad de Cuenca. Facultad de Artes. [citado el 11 de abril de 2022]. Disponible en: Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: Pedagogía de la voz: guía didáctica para la selección de voces, solistas, coro y géneros vocales (ucuenca.edu.ec)
3. Alessandroni, Nicolás; Etcheverry, Esteban. Dirección Coral y Técnica Vocal, ¿un diálogo posible? [Internet]. 1ra ed. Buenos Aires - Argentina: Revista Europea de Estudios Artísticos; 2018 [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: http://144.91.122.251/bitstream/bibliolatino/404/1/direccion_coral_y_tecnica_vocal_-_alessandroni_y_etcheverry-libre.pdf
4. Alessandroni. Estructura y función en Pedagogía Vocal Contemporánea. [Internet]. Revista de Investigaciones en Técnica Vocal, Año x, m , pp\TT3-33, 2016 [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/44952/documento_completo.pdf?sequence=1&isallowed=y#:~:text=la%20pedagog%c3%ada%20vocal%20contempor%c3%a1nea%20surge,1987%3b%20vennard%2c%201968.
5. Sani Buenaño M. La importancia de la práctica coral y su incidencia en la formación musical en el Ecuador. [Internet]. 2019 [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/Pc/Downloads/jcrespo-05-04-mauricio.pdf>
6. Fahah B. Revista Cuadernos. 3ra ed. Brasil: Editorial Universitaria UCCuyo, ISSN: 2545-6180; 2018. [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5394956/mod_resource/content/1/2018%20revista%20cuadernos%20a%c3%b1o3-nro3.pdf#page=21
7. Roldán Fidalgo. La difusión del repertorio sinfónico-coral en cantantes aficionados: estrategias de aprendizaje y relación con la música [Internet]. 3ra ed. Universidad Roja de España; 2021 [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: http://resonancias.uc.cl/images/N48/Separatas/Resonancias_49_135-153.pdf
8. Ordás, Martínez M. La periódicamente como construcción de significado en el coro [Internet].

- 3ra ed. Buenos Aires - Argentina: Epistemus; 2019 [citado el 27 de marzo de 2022]. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/98189/documento_completo.pdf-pdf.pdf?sequence=1&isallowed=y
9. López García , J. R. Protocolo De Entrenamiento Vocal Fonoaudiológico Para Cantantes : Vocalica -. Areté issn-l:1657-2513, 19 (2), 61-74. Colombia (2019). Obtenido de: <https://arete.iberu.edu.co/article/view/1682>
10. Romano, Santi, Sanches. Ejercicios con tracto vocal semi-ocluido: Efectos en la voz en coreutas amateurs [Internet]. 2nd ed. Rosario, Argentina: (Fund. Dr. J. R. Villavicencio). 2015;23:46-50; 2015 [cited 27 March 2022]. Available from: http://www.villavicencio.org.ar/almacen/archivos/publicaciones_0000000746.pdf
11. Alessandroni N. Los aspectos experienciales de la clasificación registral en la práctica coral: un estudio cualitativo [Internet]. 3ra ed. Mar del Plata - Argentina; 2015 [citado el 12 de abril de 2022]. Disponible a partir de: <https://es.scribd.com/document/445282646/Alessandroni-ClasificRegistralenCoros#>
12. Rodríguez, Morales, Gaete, Garrido, Prado. Nivel de conocimiento fisiológico, anatómico y patológico de la voz cantada en cantantes amateur y profesionales. 3rd ed. Bogotá - Colombia: Revista CEFAC; 2018. [cited 27 March 2022]. Available from: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/MhDjn68mKCGgH3gmJMHQ6Mm/?format=pdf&lang=es>
13. Terry, J. Conocimientos sobre salud e higiene vocal en cantantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2018. [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú. Escuela de Postgrado. [citado el 28 de marzo de 2022]. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/15707/terry_s%c3%81en_z_conocimiento_sobre_salud_e_higiene_vocal_en_cantantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Rodrigues, Dalbosco, Lemos, Gonçalves. Análisis del índice de discapacidad vocal para el canto de coristas mayores [Internet]. 3ra ed. Brasil: CoDas; 2022 [citado el 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/codas/a/TNzxSxgKQ8pxs6Z4DGbVbfM/?lang=pt#>
15. Rodríguez, Margarita. La incidencia de los hábitos de vida y la técnica vocal en el desarrollo y la prevención de las Enfermedades por Reflujo en cantantes líricos jóvenes. [Internet]. 3ra

- ed. Madrid - España: Publicaciones didácticas; 2017 [citado el 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/080136/articulo-pdf>
16. Aschero, S. Karp, M. Numerofonía de Aschero: Método de canto. [Internet] Buenos Aires; 2021 [citado el 19 de abril de 2022] Disponible en: Método de Piano 1 (sergioaschero.com.ar)
 17. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Internet]. 22. a ed. Madrid - España; 2001 [citado el 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/>
 18. Feria H, Matilla z M, Mantecón S. La entrevista y la encuesta: ¿Métodos y técnicas de indagación empírica?. *Didasc@lia* [Internet]. 30 de septiembre de 2020 [citado 24 de abril de 2022];11(3):62-79. Disponible en: <http://200.14.53.93/index.php/didascalía/article/view/992>
 19. Broaddus-Lawrence, P & Cox, K & McCabe, R & Allen, R & Toppin, L. The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers. *Journal of voice : official journal of the Voice Foundation*. [Internet]. 2020 [citado 24 de abril de 2022];14. 58-71. 10.1016/S0892-1997(00)80095-8.
 20. Cobeta, Nuñez, Fernandez. *Patología de la voz*. 4th ed. Barcelona- España: ICG Marge Médica Books; 2013.
 21. Farias P. *Ejercicios que restauran la función vocal*. 1st ed. Buenos Aires- Argentina: Librería Akadia editorial; 2010.
 22. Coll, Mora, Cobeta. Capítulo 119. *Fundamentos de la rehabilitación Foniátrica*,. España; 2015.
 23. Domingos Hiroshi, Ubirajara Imamura, Frizzarini, Ferreira Miniti. *Conductas prácticas en laringología*. 1ra ed. Sao Paulo - Brasil; 2008.
 24. Torres Gallardo. *La voz y nuestro cuerpo, un análisis funcional*. 1ra ed. Barcelona - España; 2009.
 25. García, M, *Patología vocal congénita y voz profesional* . [libro electrónico] España, 2016.: UCLM. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/14101/MART%C3%8DN%20GARC%C3%8DA%2C%20ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 26. Landazuri, E. "Prevención vocal" una responsabilidad fonoaudiológica en los profesionales de la voz; aportes de una investigación en locutores de Bogota *Umbral Científico*, [citado 9 de mayo de 2022] núm. 12, junio, 2008, pp. 33-51 Disponible en: Redalyc."Prevención vocal"

una responsabilidad fonoaudiológica en los profesionales de la voz; aportes de una investigación en locutores de Bogotá

27. Rodríguez E. Higiene vocal en profesionales del canto: una necesidad actual [Internet]. 4ª ed. Cuba: MediSur; 2019 [citado el 15 de mayo de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2019000400464
28. Behlau, Pontes, Moreti. Higiene vocal, Cuidando tu voz [Internet]. 5ª ed. Brasil: Revinter; 2020 [citado el 16 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=cBBjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=higiene+vocal&ots=N9ok4hda9b&sig=6iok-Hu5Q1xMEGsfUOdTn8Uz2WY#v=onepage&q=higiene%20vocal&f=false>
29. Fuentes Aracena. Rol de los agentes físicos en la rehabilitación vocal: una revisión de la literatura [Internet]. 1ra ed. ediciones complutenses; 2020 [citado el 16 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/25679/Rol%20de%20los%20agentes%20f%C3%ADsicos%20en%20la%20rehabilitaci%C3%B3n%20vocal%20una%20revisi%C3%B3n%20de%20la%20literatura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Llorente, Mora, Alonso, Domínguez, Sánchez, Cobeta. Factores de riesgo y características vocales en los cantantes de coros amateur Mapeo del riesgo vocal en cantantes amateurs de coro. España; 2020. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214460320300243>
31. Crevier Buchman L, Mattei A, Giovanni A. Uso forzado de la voz. EMC - Otorrinolaringología [Internet]. febrero de 2020 [citado el 02 febrero 2023];49(1):1–16. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1632347519433249>

Anexos

Anexo A

Variables

Variables cualitativas

- Nominales: Género, tipo de voz.
- Ordinales: Educación musical, higiene vocal.

Variables cuantitativas

- Continuas: Edad, horas cantadas

Operacionalización de variables

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento hasta la actualidad, sin tener en cuenta el periodo intrauterino	Tiempo de vida desde el nacimiento.	Formulario de recolección de datos	De 18 a 28 años 11 meses De 29 a 39 años 11 meses De 40 a 49 años 11 meses De 50 a 59 años 11 meses 60 años en adelante
Sexo	Diferenciación entre hombre y mujer basado en sus características biológicas	Fenotipo	Formulario de recolección de datos	Hombre. Mujer.

	(genitales), como por el tipo de gameto que producen			
Tesitura vocal	Es el conjunto de sonidos que conviene mejor a una voz cantada (2)	Extensión de cuerdas vocales para llegar a sonidos graves y agudos	Formulario de recolección de datos	Soprano Contralto Tenor Bajo
Educación vocal	Nivel de conocimiento vocal musical que posee el cantante del coro polifónico.	Estudios realizados en el área de canto	Formulación de recolección de datos	Cantante Amateur Cantante en formación Cantante profesional
Tiempo de corista	Magnitud temporal con la que se mide la duración que un cantante es parte de un coro.	Duración desde el ingreso a un coro polifónico hasta el presente	Formulario de recolección de datos	Menos de 1 año De 1 a 5 años 11 meses De 6 a 10 años 11 meses Más de 11 años

			Item 61	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar la ingesta de líquidos. (0)• Evitar el uso completo del canto.(0)• Evitar el alcohol (0)• Dormir con un vaporizador. (0)• Cantar como de costumbre. (1)• Disminuir el uso de la voz al cantar.(0)• Cancelar citas sociales que requieran hablar. (1)• Susurra para comunicarse. (1)• Dormir más. (0)• Evitar la cafeína. (0)• Evitar ambientes con humo.(0)• Evitar entornos ruidosos.(0)• Toma cortisona si debe usar su voz.(1)
--	--	--	---------	--

				<ul style="list-style-type: none">• Tomará antihistamínicos (loratadina y clorfenamina).(1)
--	--	--	--	--

Anexo B

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Hábitos de higiene vocal en cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca, Septiembre 2022 - Febrero 2023.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Camila Lucia Bojorque Quintanilla	0104900998	Universidad de Cuenca
Investigador Principal	Kwan Yin Estefanía Espinoza Alcalá	0152180766	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la ciudad de Cuenca. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Los cantantes corren un riesgo muy alto de sufrir problemas vocales, esto, sobre todo es debido a que sobre esfuerzan su voz. Cumplir con las normas de higiene vocal nos ayuda a prevenir dichos problemas. Este estudio nos ayudará a conocer el nivel de conocimientos que poseen los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca, Esto con la finalidad de crear conciencia respecto al impacto que ejercen los buenos hábitos vocales en los cantantes corales y la importancia que tiene el fonoaudiólogo en el proceso de prevención de patologías vocales .

Objetivo del estudio

Determinar los hábitos de higiene vocal que poseen los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca en el año 2022.

Descripción de los procedimientos

El presente estudio se llevará a cabo con una muestra de 133 coristas que integran los coros polifónicos del cantón Cuenca. Se utilizará un formulario de recolección de datos (Cuestionario de Conciencia Vocal para Cantantes), el cual se adaptó con las preguntas necesarias para determinar el nivel de conocimientos sobre higiene vocal que posee el participante. Este formulario solo le tomará llenarlo entre 5 a 10 minutos de su tiempo.

Riesgos y beneficios

Existen diferentes riesgos en la investigación, como la filtración de información, la probabilidad de que la información encontrada en los cuestionarios no esté completa o clara, la posibilidad de que las hojas no se encuentren en buen estado, así como el hecho de que los participantes se nieguen a contestar una pregunta por causar incomodidad; sin embargo, se considera este estudio beneficioso, pues permitirá conocer la prevalencia de los hábitos de higiene vocal en los cantantes de los coros polifónicos del cantón Cuenca, así como la importancia que posee el fonoaudiólogo en la prevención de patologías vocales; lo que aportará con información confiable a la comunidad.

Otras opciones si no participa en el estudio

En caso de no aprobar su participación, usted podrá realizar cuestionarios en línea para medir su conocimiento sobre el tema de investigación, de igual forma podrá consultar con un fonoaudiólogo información sobre hábitos de higiene vocal.

Derechos de los participantes *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 9) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 9) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 10) Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
- 11) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0978621371 que pertenece a Kwan Yin Espinoza, o envíe un correo electrónico a kwan.espinozaa@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado (*Es responsabilidad del investigador verificar que los participantes tengan un nivel de comprensión lectora adecuado para entender este documento. En caso de que no lo tuvieran el documento debe ser leído y explicado frente a un testigo, que corroborará con su firma que lo que se dice de manera oral es lo mismo que dice el documento escrito*)

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del testigo (*si aplica*)

Firma del testigo

Fecha

Nombres completos del/a investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Anexo C**Cuestionario conciencia vocal para cantantes**

Colleen Braun-Janzen, M. Mus.

INSTRUCCIONES: Por favor, conteste todas las preguntas. A menos que se especifique lo contrario, proporcionar una respuesta por pregunta.

I PARTE

1. Su edad:

De 18 a 28 años 11 meses ____

De 29 a 39 años 11 meses ____

De 40 a 49 años 11 meses ____

De 50 a 59 años 11 meses ____

60 años en adelante ____

2. Género: M ____ F ____

3. Tipo de voz: Soprano __ Contralto __ Tenor __ Barítono __

6. ¿Qué educación musical tiene usted? (Marque el nivel más alto alcanzado).

1. ____ Ninguna (cantante amateur).

2. ____ Alguna, pero no ha completado un grado (cantante en formación).

3. ____ Licenciatura en música (cantante profesional).

4. ____ Masters (cantante profesional).

5. ____ Doctorado (cantante profesional).

7. ¿Cuántos años, en su caso, ha tenido instrucción de canto individual?

SI ____ NO ____

10. En promedio, ¿Cuántas horas, en total, canta por semana?

1 a 3 horas _____

3 a 6 horas _____

6 a 9 horas _____

11. ¿Cuántos años ha cantado en coros?

Menos de 1 año _____

De 1 a 5 años 11 meses _____

De 6 a 10 años 11 meses _____

Más de 11 años _____

13. ¿Alguna vez ha sido diagnosticado con un trastorno vocal?

1. ____ Sí 2. ____ No

En caso afirmativo, ¿Cuál fue el diagnóstico? (marque las que correspondan)

1. Nódulos vocales _____

2. Úlceras de contacto _____

3. Otro. _____

Por favor especifique: _____

14. a. ¿Alguna vez ha recibido servicios de un profesional de la voz y habla (Fonoaudiólogo)?

1. Sí 2. No

b. En caso afirmativo, ¿Cuál fue el motivo? (Marque todo lo que corresponda)

1. Terapia de voz

2. Articulación

3. otro (por favor, agregar: _____)

15. ¿De parte de cual profesional ha recibido la educación más valiosa sobre el cuidado vocal? (marque uno)

1. Profesor de canto

2. Director de coro

3. Colegio o cursos universitarios

4. Fonoaudiólogos

5. Otro. Por favor especificar: _____

PARTE V.

En su opinión, las siguientes actividades, sustancias y factores ambientales, ¿son abusivas para el mecanismo vocal?

Hábitos	Sí	No
29. Hablar con laringitis		
30. Consumir antihistamínicos (por ejemplo, Sudafed)		
31. Carraspear		
32. Producción de /m/ prolongada		
33. Aire acondicionado		

34. Beber Café		
35. Susurrar		
36. Habla en entornos ruidosos		
37. Bostezar		
38. Hablar en tono de voz baja		

PARTE VIII

60. Cuando usted tiene flemas/mucosidad en la garganta, por lo general (marque la/s que corresponda).

- a. Toser o aclarar la garganta
- b. Tragar
- c. Beber agua
- d. Use una tos seca (sin secreción, entrecortada)

61. Cuando usted tiene una voz ronca, normalmente (marque la/las que corresponda)

- a. Aumentar la ingesta de líquidos
- b. Evitar por completo el canto, o cantar sólo para actuaciones exclusivas
- c. Evite el alcohol
- d. Dormir con un vaporizador o un humidificador
- e. Cantar como de costumbre
- f. Disminuir el uso de su voz para hablar

- g. ____ Cancelar las citas sociales que requieren hablar
- h. ____ Susurra para comunicarse
- i. ____ Dormir más
- j. ____ Evitar la cafeína
- k. ____ Evitar ambientes con humo
- l. ____ Evite hablar en entornos ruidosos
- m. ____ Toma cortisona si debe usar su voz
- n. ____ Tomar antihistamínicos (por ejemplo, Loratadina y clorfenamina)