

Salud y prevención de lesiones corporales, cuidado del oído y de la salud vocal

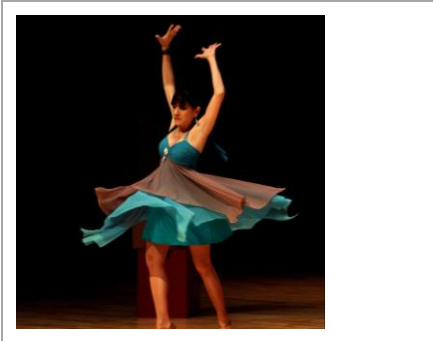


**CONSERVATORIO DE MÚSICA DE PUERTO RICO
DECANATO DE ASUNTOS ACADÉMICOS**

2014

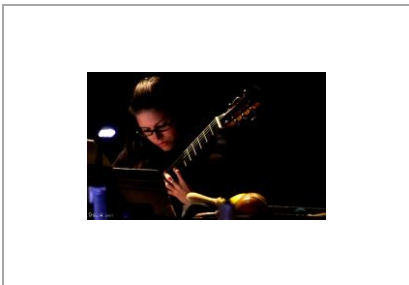
¿Sabías que los músicos al igual que los atletas, son propensos a padecer lesiones corporales?

Causas



Tocar un instrumento y lograr el dominio del mismo, requiere un gran esfuerzo físico. Esta demanda física incluye: posturas poco prácticas e incómodas, esfuerzos contundentes, repeticiones, actividades de larga duración con descanso inadecuado. La falta de buena condición física y hasta la alimentación actúan como agravantes. Muchas veces los músicos abusan de sus cuerpos, olvidan las reglas básicas de ergonomía, la relación entre el ser humano y el equipo que maneja y caen en los malos hábitos de las personas que se sientan por largas horas frente a una computadora.

Efectos



En un estudio llevado a cabo en dos conservatorios de música en España se encontró que el 93% de los estudiantes instrumentistas, habían padecido o padecían de alguna lesión. Entre ellos se encontraban estudiantes matriculados en cursos de piano, cuerdas frotadas, guitarristas, entre otros.

www.cmpr.edu/saludyprevencion

Algunas de las condiciones más comunes que desarrollan los músicos son:

RSIS (REPETITIVE STRAIN INJURIES)

Las lesiones por esfuerzo repetitivo, incluyen condiciones, desde tendinitis en la mano o muñeca, hasta el síndrome del Tunel Carpal.(4) Las lesiones simples pueden sacar a un músico “fuera de juego” por un tiempo largo y puede resultar en problemas psicológicos. En algunos casos una lesión termina una carrera o tiene un impacto negativo severo. El músico debe darse a la tarea de descansar el área o extremidad lesionada.

TMRIs

Los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con la interpretación, se manifiestan en los músicos por el gran volumen de ensayos e interpretaciones. Estos suelen ser necesarios para lograr altos niveles de perfección pero convierten los movimientos en unos repetitivos. Representarán una carga física para los diferentes sistemas corporales implicados.

SÍNDROME DE SOBREUSO

Es una constelación de síntomas de dolor, asociados con una actividad y sin diagnóstico específico.

DISTONÍA FOCAL MOTOR

Se caracteriza por espasmos indoloros y movimientos involuntarios en la extremidad afectada. También se manifiesta en la pérdida de control muscular en movimientos altamente practicados.



Prevención de lesiones

Las lesiones por interpretación se pueden prevenir. He aquí algunas recomendaciones:

- desarrolla una conciencia sobre estos temas. Instrúyete, busca información, lee
- estira las extremidades y motor fino, antes, durante y después de la práctica.
- incluye en tu rutina de práctica el estiramiento corporal, antes, durante y después de la misma.
- documenta tu rutina de práctica, para que distribuyas mejor el tiempo e incluyas periodos cortos de recesos.
- crea conciencia sobre tu postura: cuando estás de pie, cuando te sientas, cuando tocas, en el día a día.
- edúcate sobre la técnica correcta de mover o levantar equipos como: amplificadores, marimbas, bombos, contrabajos, etc.
- haz modificaciones en el instrumento. Te pueden beneficiar y resultar en un uso más ergonómico.

...come, ejercítate y duerme bien. El descanso ayuda a reponerse de un largo día de práctica.

Cursos disponibles en el CMPR para prevención y cuidado de la salud

Si estás interesado en aprender más sobre cómo mejorar tu interpretación musical, postura e incrementar el rendimiento físico, el Conservatorio de Música de Puerto Rico ofrece los siguientes curso *Técnicas de Alexander (ALEXTECH1)*, *YOGA: Yoga para músicos* y *TAICHI: Tai Chi*. Estos cursos son abiertos para todo el estudiantado. Para información, pasa por la oficina de Registrador. También puedes visitar: www.cmpr.edu/saludyprevencion

Salud Vocal

Consejos para el cuidado de la voz profesional del Texas Voice Center

- (<http://www.texasvoicecenter.com/avisa.html>)



- Evite fumar cigarrillos. Son malos para el corazón, pulmones y el trayecto vocal. También evite otras sustancias inhalantes irritantes y drogas que alteran su mente. El tabaco y la marihuana son irritantes al trayecto vocal. Cuando canta necesita tener control de todos los sistemas de su cuerpo: físico, espiritual, y mental. El fumar es desastroso para la voz al cantar y al hablar.
- Requerimientos para una voz saludable
- Trate de mantener una buena salud en general. Mantenga una cantidad adecuada de descanso para disminuir cansancio. Si se enferma, evite “hablar sobre su laringitis”. Vea a su médico y no use su voz.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Coma una dieta balanceada, incluyendo vegetales, frutas y granos enteros.
- Mantenga una buena hidratación: tome dos litros de agua al día.
- Evite climas interiores artificiales, secos y la respiración de aire contaminado.
- Limite el uso de su voz en restaurantes o fiestas ruidosas, automóviles o aviones.
- Evite aclarar su garganta o toser con fuerza o con sonido.
- Deje de gritar, no grite de cuarto a cuarto.
- Evite agresividad forzada de los pliegues vocales con palabras que empiezan con vocales.
- Al hablar use el timbre de voz al nivel usa al decir, “¿Umm-hmm?”
- Hable con frases en lugar de párrafos, y respire un poco antes de cada frase.
- Reduzca la demanda de su voz, ¡no hable todo usted!
- Aprenda a respirar silenciosamente para activar sus músculos de soporte respiratorios, y reducir tensión en el cuello.
- Tome ventaja completa de los dos elementos que sanan los pliegues vocales: aire y agua.
- Los calentamientos vocales deben hacerse siempre antes de cantar.
- Los enfriamientos vocales también son esenciales para mantener el uso de voz para cantar en buena salud.

Algunas sugerencias adicionales para el buen cuidado de la voz.

- Si necesita llamarle la atención a alguien, use sonidos no vocales tales como aplaudir, campanas, chiflar.
- Acérquese más hacia la persona con quien está hablando.
- Mire cara a cara hacia la persona(s) con quien está hablando.
- Use amplificadores donde sea necesario si es posible.
- Disminuya el uso de su voz en lugares ruidosos, tales como en los automóviles o aviones.
- No forje su voz.

Lo que debe hacer para una Voz Óptima

- Use buena respiración y buen soporte abdominal/ diafragmático.
- Aprenda a usar su voz con el menor esfuerzo y tensión le sea posible.
- Tome pequeñas respiraciones al hablar largas oraciones.
- Mantenga un patrón de fonación suave, continua y con una articulación clara.
- Permita que se relaje su cuello, quijada y cara.
- “Coloque” o “enfoque” su voz apropiadamente.
- Hable a un paso normal de velocidad.
- Use una buena modulación al hablar.



Referencias:

DMRF (2010). "Focal Hand Dystonia." Dystonia Medical Research Foundation.

Hansen, P. & Reed, K. (2006). "Common Musculoskeletal Problems in the Performing Artist." Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America.

Harvard (2000). "What is RSI?." Harvard RSI Action. www.rsi.deas.harvard.edu

Heinan, M. (2008). "A Review of the Unique Injuries Sustained by Musicians." Journal of the American Academy of Physicians Assistants.

HPSM (2004). "Declarations." Health Promotion in School of Music conference.

Mitchell, T. (2010). "A Painful Melody: Repetitive Strain Injury Among Musicians." www.Working-well.org

Puerto Rico Conservatory of Music (2014) - www.cmpr.edu/saludyprevencion

Tariq, S. & Rubings, S. (2012). "Musicians Wellness and Injury Prevention; Healthy Practice and Performance Mesures for the Percussionist. The Journal of Percussion Pedagogy. Vol.2 No.1

The Texas Voice Center - <http://www.texasvoicecenter.com/avisa.html>

Santasmarinas, J., Pereira, P. & Vidal, A. (2010). "Trastornos Músculo-esqueléticos (TMRIs) en músicos instrumentistas estudiantes de secundaria y universitarios." Revista de Investigación en Educación. Pontevedra.



Decanato de Asuntos Académicos Salud y prevención

www.cmpr.edu/saludyprevencion

Preparado por: Prof. Melanie Santana-Santana
Decana de Asuntos Académicos

951 Ponce de León Ave.
San Juan, PR 00907-3373
787.751.0160
www.cmpr.edu



CONSERVATORIO
DE MUSICA DE PUERTO RICO