

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL MENÉNDEZ PELAYO

TRABAJO FIN DE EXPERTO EN MÉTODO PROPIOCEPTIVO
ELÁSTICO (PROEL)



UIMP Universidad Internacional
Menéndez Pelayo

“AFECTACIÓN DE LA VOZ EN MURGAS”

Alumna: María Clotilde Alonso Fornieles

Tutor: Dr. Alfonso Borragán Torre

Año académico: 2021/2022

INDICE

	Pág.
1. Introducción y justificación	3
2. Hipótesis	6
3. Objetivos	6
4. Metodología	7
a. Participantes	7
b. Material	7
c. Procedimientos	7
5. Resultados	7
6. Discusión y Conclusión	10
7. Referencias bibliográficas	13
8. Anexos	
a. Anexo I. Cuestionario	14
b. Anexo II. Gráficas de los resultados	19

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Se entiende por murga a un grupo de personas que interpretan canciones en tono crítico o humorístico en el desarrollo del Carnaval. Se trata de aficionados, en su mayoría, que para la preparación del repertorio dedican varios meses de ensayo.

Por lo general, carecen de conocimientos técnicos del uso del aparato fonador, así como del correcto uso de la voz sin realizar esfuerzos vocales que puedan afectar al buen funcionamiento de las cuerdas vocales, por lo que es lógico aventurarse a pensar que la utilización de la voz tenga consecuencias para la salud.

Es por ello que surge este trabajo, con la intención de conocer los efectos en la voz y la musculatura implicada en el proceso de fonación, atendiendo a los síntomas que se registran a lo largo de los ensayos. Hay que tener en cuenta, además de la no profesionalidad de sus componentes, que no siempre disponen de un rango vocal adecuado a la cuerda en la que canta, cuestión que también incide en las afecciones relacionadas con el aparato fonador.

A esta situación se unen características propias de las murgas. Entre ellas se encuentra, por ejemplo, que sus componentes se mueven durante la aproximadamente media hora que dura su actuación. Y eso sólo ocurre en el momento del concurso, el primer objetivo de estos grupos. Durante todo el mes que dura el Carnaval, esta dinámica se repite a diario. Asimismo, durante los meses de ensayo esta situación se produce durante las cerca de tres horas que duran cada noche los ensayos.

Los movimientos se realizan, por lo general, de manera enérgica, sin apenas amplitud en sus movimientos, sin elasticidad alguna, con cambios continuos de ritmo, adaptándose tanto a la letra de las canciones como a la melodía y el ritmo de cada una de ellas, realizando en numerosas ocasiones posturas que generan tensión. Esta es una diferencia básica y clave con respecto a otros grupos como coros que, aunque también pueden estar formados por personas que no son profesionales, no tienen que desarrollar esta sobrecarga de movimiento.

Aunque depende de los temas que cada murga escoja cantar, o de cómo se plantea su repertorio cada grupo crítico, la intensidad a la hora de interpretar no decae en ningún momento. Se empieza y se acaban los temas con la misma potencia, una característica que siempre está presente, generando una tensión y rigidez en la musculatura implicada y las cuerdas vocales. Además de ello, cabe mencionar que no poseen una buena técnica vocal y una adecuada higiene vocal.

En general las personas que cantan pueden sufrir las patologías propias de cualquier persona y una serie de patologías relacionadas con el sobreesfuerzo y el déficit de técnica vocal, incluyendo a cantantes noveles o cantantes que no son profesionales. Es por esta razón por la que los componentes de las murgas son un grupo que se presta a estudio, ya que en esta muestra podemos hallar multitud de causas y consecuencias que afectan a su voz en el día a día y que pueden acentuarse durante los meses que duran los ensayos y que, por lo general, se prolongan de septiembre a febrero.

Como he mencionado anteriormente, son muchos los factores de riesgo que pueden llegar a causar una disfonía y que esta situación no suela tener una causa única, sino que existan varias malfunciones en distintos órganos o sistemas e influir en su funcionamiento adecuado.

Son numerosos los factores que pueden perturbar dicho funcionamiento de la voz. Entre ellos podemos encontrar:

- Mal uso de la voz, con la realización de malos hábitos vocales inadecuados como el uso de un golpe glótico, el carraspeo, la falta de hidratación, toser de forma repetitiva, etc.
- Presencia de factores inflamatorios como catarros, faringitis, molestias de garganta, mucosidad en la nariz, fumar o beber alcohol, la intolerancia a ciertos alimentos, etc.
- Rigidez. En este punto destacan aspectos tales como: hablar sin vocalizar o incluso hacerlo sin una adecuada movilidad lingual, falta de flexibilidad, sedentarismo...

- Factores constitucionales entre los que se encuentran aspectos como el no poder cantar, no entonar o padecer ronqueras con frecuencia cuando se realizan esfuerzos vocales, entre otros.
- Cambios de lubricación. Estos tienen lugar cuando nos encontramos en ambientes secos o cuando hay presencia de polvo. También se pueden producir cuando se dan variaciones bruscas de temperatura en el entorno.
- Conflictos emocionales y afectivos. Cuando sentimos de manera constante preocupaciones, así como problemas afectivos, o incluso situaciones de gran estrés, nervios o ansiedad.

Además de todos los factores anteriormente mencionados, existen una serie de signos de alarma que nos pueden guiar en el análisis y tratamiento ante los trastornos que surgen con el uso de la voz. Dentro de esta categoría de signos destacan:

- La fatiga vocal. Entendiendo que no debemos cansarnos cuando hablamos, cantamos o trabajamos haciendo uso de la voz. Esto se debe a la falta de lubricación, a que se habla en ambientes ruidosos o incluso por usar una mala técnica vocal.
- La fatiga general. Cuando el cansancio se mantiene en el tiempo, durante una larga jornada, cuando no descansamos bien durante la noche, no llevamos una buena dieta, cuando presentamos signos de alergias o enfermedades, etc.
- Carraspeos, parestesias, sensación de cuerpo extraños, quemazón...
- Picor o tos.
- Cambios en la calidad de la voz o la aparición de una disfonía o ronquera.
- Molestias o dolor a nivel faríngeo, laríngeo o cuello.
- Esfuerzo vocal. Se trata de un mecanismo de compensación ante cambios que se producen en el sistema fonatorio.
- Sequedad en la garganta o nariz. Aspecto muy importante a tener en cuenta en la disfunción vocal y que provoca problemas en un poco espacio de tiempo.

- Estrés.
- Aumento del grado de rigidez corporal. Perder el grado de aumento del sistema fonatorio puede desajustar el sistema y, presentar ciertas dificultades.

Como hemos visto, son numerosos los factores, causas y signos de alarma los que podemos enumerar antes la presencia de dificultades en la voz y que nos llevan por tanto a considerar los estudio entre las personas que son componentes de murgas.

HIPÓTESIS

- ¿Cantar en las murgas afecta a la voz de los componentes?
- ¿El poco o nulo cuidado de la voz afecta a la voz de los componentes en las murgas?
- ¿Los malos hábitos como beber poca agua o fumar influyen negativamente en la voz de las personas que componen una murga?

OBJETIVOS

Entre los objetivos que se plantean en este estudio sobre la posible afectación de la voz en las personas que son componentes de murgas estarían los que se detallan a continuación:

- Conocer los diferentes factores de riesgo vocal a los que están expuestos los murgueros y murgueras.
- Descubrir la prevalencia de riesgo que existe entre las personas que componen las murgas.
- Aportar estrategias que puedan subsanar la problemática que existe entre los murgueros y murgueras que sufren las consecuencias en su voz tras cantar entre dos y cinco días durante los seis meses que duran los ensayos y que son previos a las actuaciones del mes de actos del Carnaval, muchos de ellos, de noche.

METODOLOGÍA

1. Participantes. En el estudio participaron 130 personas, todas componentes de murgas de los carnavales de Canarias, concretamente del Carnaval de Santa Cruz de Tenerife y del de Las Palmas de Gran Canaria.
2. Material. El material utilizado para la recogida de datos es un cuestionario que consta de 45 preguntas y que determina qué factores de riesgo poseen las personas participantes y cuáles pueden ser las principales consecuencias que pueden padecer en la voz.
3. Procedimientos. Para la realización del presente estudio se llevaron a cabo los siguientes pasos:
 - En primer lugar, se realizó una revisión bibliográfica de la materia, con la finalidad de encontrar documentación actualizada sobre qué factores de riesgo vocal influyen en la voz.
 - En segundo lugar, se buscaron posibles consecuencias que podrían existir al hacer un mal uso de la voz, presentar o no patologías vocales previas las personas participantes.
 - Una vez confeccionado el cuestionario, se distribuyó entre la muestra de participantes para que pudieran contestar. Se utilizaron diferentes vías de comunicación: mensajería instantánea, correo electrónico... Sus respuestas se fueron almacenando en la nube.
 - Una vez obtenidas todas las respuestas de las personas encuestadas, se realizó el vaciado de los datos y el análisis tanto cualitativo como cuantitativo.

RESULTADOS

Tras el vaciado de los datos recogidos en las encuestas, los resultados obtenidos a las preguntas que hacían referencia a las posibles causas o factores que podían producir la afectación de la voz, observamos lo siguiente:

Estadística Descriptiva según Tipología de las personas			
Mujeres: 60,8%	Hombres: 39,2%		
Edades	34,3 años	range: 18- 64	de 25 a 45: 63%
Edades por grupos	<30 años: 41,5%	30- 50 años: 43,1%	>50 años: 15,4%
Años cantando en murgas	14,2 años		
Patología vocal	4,6 %		
	<i>Presente con fuerza</i>	<i>Mucho</i>	
Velocidad del habla	97,7 %	30,8 %	

Cuidados de la voz	ORL	Foniatra	Logopeda
Visitas por especialistas: ORL foniatra logopeda	40,8 %	,8 %	5,4 %
Cantidad de agua que bebe diariamente	1 a 2 litros: 73,1%		
	1litro: 33,8%	1,5 litro: 22,3%	2litro: 16,9%

De las 130 personas participantes en el estudio y en relación con los ítems que hacen referencia a los posibles factores que pueden producir afectación en la voz, cabe destacar que el elevado número de participantes que padecen algún tipo de alergia, seguido del número de fumadores y personas que presenta un goteo de moco posterior. Cabe destacar, además, aunque en menor medida el número de personas que suelen padecer de reflujo, presentan una tos repetitiva y catarros de forma habitual.

Factores de riesgo	Frecuencia
Fumador	26,9 %
Alcohol	13,8 %
Catarros	9,2 %
Alérgico	38,5 %
Goteo moco posterior	23,8 %
Tos	13,8 %
Reflujo	21,5 %

Con respecto a los ítems que hacían referencia a las características de la voz hablada de los entrevistados, cabe hacer una mención especial al elevado de

número de parestesias que presentan diariamente, seguido de los esfuerzos que realizan al hablar y el poco control del aire que tienen en el habla. Encontramos también que muchos consideran que su voz no es limpia y no suena clara, además de quedarse en ocasiones sin aire cuando hablan.

Voz Hablada	<i>Presente</i>	<i>Mucho</i>
Parestesias	49,2 %	
Te esfuerzas al hablar	43,8 %	16,9 %
Se queda sin aire al hablar	16,9 %	
Control del aire	28,5 %	8,5 %
Voz no limpia	26,2 %	

En relación a las preguntas que hacían mención a las características de la voz cantada, encontramos que destaca la cantidad de esfuerzo que hacen los participantes al cantar, seguido de la poca seguridad que muestran cuando cantan. Muchos hacen referencia a la cantidad de veces que han tenido que dejar de cantar por perder la voz en los ensayos y el poco control de aire que tienen. Además, destacan las parestesias que muestran muchos de ellos, la voz forzada que surge y lo impredecible que puede resultar en muchas ocasiones, unido a la frustración que les genera cantar.

Voz Cantada	<i>Presente</i>	<i>Mucho</i>
Parestesias	40,8 %	,8 %
Te esfuerzas al cantar	93,1 %	6,9 %
La voz suena esforzada	40,8 %	,8 %
Control del aire	60,0 %	11,5 %
Voz no limpia	36,2 %	10,0 %
Voz impredecible	47,7 %	8,5 %
Vergüenza al cantar	15,4 %	
Stop de cantar por problemas	67,7 %	
Frustración al cantar	33,8 %	6,9 %
Seguridad	86,2 %	37,7 %

En relación con las últimas preguntas que hacen referencia a las dificultades que presentan los encuestados/as en la voz cantada, observamos que muchos

presentan disfonía antes, durante y al finalizar cada uno de los ensayos y que durante los mismo les cuesta mantener la afinación sumándose a la dificultad que les genera cantar en otro registro que no sea el suyo. Muchos hacen mención, que en numerosas ocasiones presentan sequedad en la garganta, cansancio durante los ensayos, que les resulta complicado cantar fuerte y que van quedándose sin voz a l final de la noche, aspectos que en ocasiones han llevado a algunos componentes

Dificultades en la voz cantada	<i>Presente</i>	<i>Mucho</i>
Cansancio en el canto	33,1 %	5,4 %
Disfonía antes de cantar	46,2 %	10,0 %
Disfonía en los ensayos	66,2 %	17,7 %
Disfonía después de actuación	56,9 %	10,8 %
Afinación difícil	55,4 %	3,8 %
Voz sin fuerza	20,8 %	
Dificultad al Cantar fuerte	33,8 %	10,0 %
Dificultad al Cantar en otro registro	43,8 %	
Sequedad al cantar	36,9 %	
He querido abandonar la murga	4,6 %	3,1%

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

A partir del análisis de los resultados obtenidos a través del cuestionario se puede observar que efectivamente hay una elevada afectación que perjudica a aquellas personas que cantan de manera no profesional en una murga. Sin embargo, a pesar de que existen inconvenientes, tan solo un 1% ha recibido tratamiento logopédico por presentar problemas en la voz en algún momento.

Cabe destacar que cerca de un tercio de los encuestados trabajan haciendo un uso continuado de la voz durante el día, causa que puede influir al llegar los ensayos, sumado además que reconocen que tiene un habla rápida, lo que acarrea que se omitan sonidos junto con la falta de coordinación respiratoria, aspectos que muchos consideran no controlar tanto en la voz hablada como en la voz cantada, siendo la respiración fundamental para mejorar nuestra producción vocal, bien sea para hablar o para cantar, debiéndose en la mayoría de los casos a que no gestionan bien el aire a nivel fonatorio.

Es importante mencionar también, que muchos presentan sequedad en la garganta, carraspeo, escozor faríngeo antes y después de cantar, no teniendo una buena hidratación, no solo porque no beben la cantidad de agua recomendada diaria, sino, además, porque no existe una correcta hidratación con gasa, siendo esta fundamental para tener protegidos los tejidos finos de las cuerdas vocales a través de las fosas nasales como el mejor humidificador y permitiendo así que el tracto vocal este siempre húmedo y exista un correcto funcionamiento.

Como hemos observado, muchos de los participantes, reconocen tener una tos repetitiva, pudiendo ser esta un problema a largo plazo y ocasionar un factor inflamatorio que se ocasiona por el contacto brusco de las cuerdas vocales. Además, el número de alérgicos es elevado, hecho que afecta considerablemente a la voz generando cambios en nuestro timbre, mucosidad e irritación de la laringe.

Tanto en la voz hablada como cantada, muchos reconocen tener molestias, realizar números esfuerzos, no presentar una voz limpia y presentar disfonía, lo que, con toda probabilidad, se traducirá en que existan dificultades durante los meses que se prolonguen los ensayos.

Hay que mencionar además que muchos consideran ser capaces de llegar a registros que no son el suyo y que en algunos casos no son capaces de afinar, lo que provoca hacer un esfuerzo vocal y un mal uso de la voz provocando que al final de cada ensayo acaben agotados y presenten fatiga vocal, aumentando la misma después de seis meses de ensayos prácticamente diarios.

Hemos de destacar que un elevado número de personas consideran sentirse frustradas cuando cantan, inseguras a la hora de cantar, lo que genera ansiedad y estrés. Esto provoca que su voz, en muchos casos, no sea tal y como desean. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta dado que ese estrés puede provocar una pérdida repentina de la voz en un momento dado o de forma prolongada. Además, también puede traducirse en contracturas musculares, problemas digestivos u otras patologías por esos momentos de tensión, ya sean puntuales o prolongados en el tiempo. Debemos subrayar además el tipo de

movimiento que realizan siendo estos poco favorecedores y afectando negativamente en sus voces.

Es por todo ello, que cobra vital importancia el papel de logopeda para poder trabajar con este colectivo, tanto en aquellos casos en los que existe disfonía como en los que no presentan, pero tienen síntomas. Debemos, por tanto, ocuparnos de aquellos aspectos que favorezcan el sistema fonatorio, evitando hacer un uso inadecuado de la voz con numerosos esfuerzos, posturas incorrectas, malos hábitos de hidratación y lubricación provocando así sequedad en el aparato fonatorio.

Al mismo tiempo, debemos educar la voz tanto hablada como cantada para evitar tener problemas como los que encontramos, puesto que factores como el fumar, las alergias, el goteo o el reflujo puede perjudicarnos en ambos casos. Debemos, por tanto, educar para evitar esfuerzos al hablar o cantar y sentir molestias y una disfonía constante, mostrándoles también como realizar una buena hidratación y lubricación que les evite sequedad. Igualmente, trataremos de que las actividades que realicen los componentes de este colectivo los lleven a tener limitaciones y les provoquen frustración, acarreando en muchos casos el querer abandonar y darse por vencidos.

A la vista de estos resultados, tras el análisis hecho, se deduce que el método Propioceptivo Elástico (PROEL) podría aplicarse a las personas que forman parte de las murgas del Carnaval. Ahora toca reflexionar sobre qué aspectos del método podrían emplearse entre los componentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borragán, A., Agudo, M. A., González, M. J., Gómez, B. & Borragán, M. (2017). *Método propioceptivo elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de voz, los cimientos de la terapia vocal*. Muriedas, España: [s.n].
- Borragán Torre A., M.A. Agudo Leguina, M.J. González Fernández, B. Gómez Mediavilla, M. Borragán Salcines: Método propioceptivo Elástico (PROEL) para el tratamiento de los trastornos de la voz. Las bases de la terapia vocal (1/5). CFL training Ed. 2021.
- Borragán, Alfonso; Del Barrio Del Campo, Jose A.; Gutiérrez Fernández, José N.: *El juego vocal para prevenir problemas de voz*. Ed. Aljibe, Málaga 1999
- Uzcanga Lacabe, M.; Fernández-González, S. ; Marques-Girbau, M. ; Sarrasqueta-Sáenz, L. ; García-Tapia-Urrutia, R. ""Voz cantada"" Revista de Medicina de la Universidad de Navarra, Nº 3, 2006, 49-55
- Aracena, F. C. (2021). *La carga vocal: Definición, fonotrauma y prescripción*. EDITORIAL BRUJAS.
- Dimon, T. (2013). *La voz cantada y hablada* (1a ed.). Gaia Ediciones.
- BUSTOS, Inés: *La voz, la técnica y la expresión*. Ed. Paidotribo, Barcelona 2003

ANEXOS I

CUESTIONARIO REALIZADO A COMPONENTES DE LAS MURGAS

1. Nombre: _____
2. Genero
 - Hombre
 - Mujer
3. Edad: _____
4. Profesión: _____
5. ¿Cuántos años llevas cantando en una murga? _____
6. ¿Tu voz es limpia y clara?
 - Si
 - No
7. ¿Te esfuerzas para hablar?

Nada **0** **1** **2** **3** **4** Increíble, más imposible
8. ¿Tienes carraspeos, molestias en la garganta, sequedad?
 - Si
 - No
9. ¿Eres fumador?
 - Si
 - No
10. ¿Consumes bebidas alcohólicas con frecuencia?
 - Si
 - No
11. ¿Qué cantidad aproximadamente bebes de agua al día?
 - a. Menos de un litro
 - b. Un litro
 - c. Un litro y medio
 - d. Dos litros
 - e. Dos litros y medio
 - f. Más de dos litros y medio

12. ¿Sueles tener catarros con frecuencia?

- Si
- No

13. ¿Padeces alguna patología vocal?

- Si
- No

14. ¿Eres alérgico?

- Si
- No

15. ¿Sueles tener mocos en exceso o goteo nasal en la garganta?

- Si
- No

16. ¿Sueles tener tos repetitiva?

- Si
- No

17. ¿Padeces de ardor de estómago o sensación de reflujo?

- Si
- No

18. ¿Qué velocidad del habla crees que tienes?

Lenta **1** **2** **3** Rápida

19. Me quedo sin aire cuando hablo.

- Si
- No

20. Mi voz suena ronca y seca antes de cantar

- Si
- No
- A veces

21. Me cuesta controlar el aire en la voz al hablar.

- Si
- No
- A veces

22. ¿Has acudido alguna vez al otorrino?

- Si
- No

23. ¿Has acudido alguna vez al Foniatra?

- Si
- No

24. ¿Has acudido alguna vez al logopeda?

- Si
- No

25. Si tu respuesta es afirmativa en estas tres últimas cuestiones, ¿podrías decirme el motivo de la consulta?

26. Me cuesta mucho cantar

- Si
- No

27. Mi voz carece de fuerza

- Si
- No

28. Tengo la garganta seca cuando canto

- Si
- No

29. Me cuesta controlar el aire en la voz mientras canto.

- Si
- No
- A veces

30. Me siento frustrado con mi forma de cantar.

- Si
- No
- A veces

31. Mi habilidad de cantar varía de un día para otro.

- Si
- No
- A veces

32. He tenido que dejar de cantar alguna vez porque me he quedado sin voz

- Si
- No

33. Me da vergüenza cantar.

- Si
- No

34. Soy capaz de cantar en un registro que no se el mío.

- Si
- No

35. Tengo que hacer esfuerzos para que me salga la voz cuando canto.

Nunca **1** **2** **3** Siempre

36. Tengo problemas al cantar fuerte.

- Si
- No
- A veces

37. Presento problemas para mantener la afinación mientras canto.

Nunca **1** **2** **3** Siempre

38. Mi voz cantada suena muy forzada.

Nunca **1** **2** **3** Siempre

39. Siento dolor, picor o ahogo cuando canto.

Nunca **1** **2** **3** Siempre

40. Me siento seguro de lo que va a salir cuando canto.

Nunca **1** **2** **3** Siempre

41. Mi voz empeora por la noche después de un ensayo.

- Si
- No
- A veces

42. Durante los ensayos siento que voy perdiendo la voz.

- Si
- No
- A veces

43. Me siento cansado cada vez que canto.

- Si
- No
- A veces

44. Mi voz hablada suena ronca después de cantar.

- Si
- No
- A veces

45. Me he planteado dejar de cantar en las murgas por los problemas que he tenido con mi voz.

- Si
- No
- A veces

ANEXOS II

