

CONFERENCIA DE CLAUSURA

Moderador: Pere J. Cardona. Institut d'Investigació. Hospital Germans Trias i Pujol. Badalona.

Medicina aplicada a la técnica vocal del cantante lírico

Maria Miró

Cantante de ópera y dermatóloga.

Correspondencia:

Maria Miró

E-mail: mariamirosoprano@gmail.com

Enf Emerg 2026;25(1):36-37
doi: 10.18176/enfemerg.0011

Soy cantante lírica solista profesional en activo desde hace varios años y médico especialista en dermatología. Mi formación y experiencia en ambos campos me ha permitido elaborar esta conferencia teórico-práctica sobre: 1) Generalidades del cantante de ópera, 2) La técnica vocal del cantante lírico; y 3) Ejercicios de calentamiento vocal y físico (*warm-up*) que describo y realizo, con explicaciones anatómicas y fisiológicas para su mejor comprensión.

El público cuando asiste a una función de una ópera en un teatro y ve al cantante lírico interpretando un rol, observa el resultado final de un largo proceso de años de preparación y estudio. Años de formación en técnica vocal e interpretación, estudio de idiomas, de búsqueda de trabajo con audiciones y castings, y de preparación de las obras a interpretar. Una vez en el teatro con toda la obra estudiada a la perfección, empieza el periodo de ensayos con el resto del equipo artístico y finalmente llegan las funciones.

El cantante de ópera no sólo usa la voz y la laringe como instrumento, sino todo el cuerpo. No usa micrófonos y necesita que la voz se proyecte bien y se oiga al final de salas y teatros grandes, pasando por encima de una orquesta. Es un atleta y como tal necesita una rutina de entrenamiento vocal y físico para estar en forma, ejercicios de calentamiento antes de cantar, cuidados diarios y una técnica vocal específica, para producir un sonido bello, resonante y potente, adquirir resistencia física y vocal ante ensayos y funciones de varias horas de duración y evitar lesiones en las cuerdas vocales. Es además un intérprete actoral, y puede encontrar dificultades en la escenografía, que debe sortear.

El cantante de ópera tiene una vida nómada y solitaria, con estrés y nervios por las actuaciones, cansancio por horas de viajes y ensayos, funciones de noche, con cambios en el ritmo circadiano.

Los cuidados que debe tener incluyen: buena hidratación; reposo vocal; dormir bien y descansar entre ensayos y funciones para la recuperación vocal y física; evitar sitios con mucho ruido o contaminación; evitar exceso de aire acondicionado y corrientes de aire; no fumar ni beber alcohol; dieta sana (evitar el reflujo gastroesofágico que puede irritar las cuerdas vocales); mantenerse sano mentalmente (gestionar estrés y ansiedad) y físicamente (evitar infecciones respiratorias, acudir al fisioterapeuta ante tensiones musculares, realizar ejercicio físico moderado para mantenerse en forma); calentar el cuerpo y la voz antes de ensayos y funciones; acudir al foniatra/otorrinolaringólogo para revisiones periódicas o ante problemas vocales.

Los aspectos básicos de la técnica vocal del cantante lírico son: una postura correcta y sin tensiones; el uso de la respiración costodiafragmática; una laringe baja, relajada y estable; el uso óptimo de los resonadores; mantener la garganta abierta y la lengua sin tensiones; estirar la voz a sus extremos a diario (*stretching* vocal) y que todo el registro funcione bien, con un rango de al menos dos octavas; igualar la calidad tonal en todo el registro; control de dinámicas; buena dicción y afinación; y aplicación de la técnica vocal a la preparación de las obras a cantar.

Los ejercicios de calentamiento físico y vocal incluyen: estiramientos; activación del cuerpo, de la conexión abdominal y del diafragma; acceso al borde libre de las cuerdas; báscula laríngea

(*tilting*); ejercicios del tracto vocal semi-ocluido; stretching vocal; ejercicios de resonancia, velo del paladar, lengua y articulación; ejercicios de agilidad; estabilización de la laringe (*anchoring*); y relajación de la laringe y faringe después de ensayos o funciones (*cool-down*).

En conclusión, el cantante de ópera es un atleta que necesita un entrenamiento diario, un calentamiento antes de cantar y unos cuidados para mantenerse en forma vocal y físicamente. Sufre cambios evolutivos con la edad y necesita estar en constante estudio y revisión de su técnica vocal a lo largo de toda su carrera artística para adaptarse a los cambios de la voz y del repertorio.

Bibliografía

1. Chapman JL. *Singing and teaching singing: A Holistic Approach to Classical Voice*. Second edition. San Diego, CA: Plural Publishing; 2012.
2. Calais-Germain B, Germain F. *Anatomía para la voz: Entender y mejorar la dinámica del aparato vocal*. Barcelona: La Liebre de Marzo, SL.; 2013.
3. Calais-Germain B. *La respiración: Anatomía para el movimiento*. Tomo IV. Barcelona: La Liebre de Marzo, SL.; 2006.
4. Fisher J, Kayes G. *This is a voice: 99 exercises to train, project and harness the power of your voice*. London: Wellcome Collection; 2016.
5. Aquiahuatl CM, Guzmán M. Rehabilitación vocal fisiológica con ejercicios de tracto vocal semiocluido. *Rev Investig Innov Cienc Salud*. 2021;3(1):61-86. doi: 10.46634/riics.68