

El canto coral tras la infección por Sars-CoV2



Eugenia Chávez Calderón M.D.Ph.D., México

directora del Centro de Foniatría y Audiología de la Ciudad de México

El coronavirus SARS-CoV2 fue detectado en humanos por primera vez en diciembre de 2019 y es el causante de la enfermedad COVID-19. Dado que algunos de sus síntomas incluyen dificultades respiratorias, además de problemas en otras partes del cuerpo, la actividad de cantar tras recuperarse de la COVID puede convertirse en todo un reto. Aquí encontrarás algunos consejos para que tu voz recupere la normalidad.

Complicaciones y secuelas. ¿Qué podemos hacer?

Síndrome post-covid: ¿Cuáles son los efectos de la Covid-19 en el cuerpo humano y qué podemos hacer para seguir cantando tras padecer la enfermedad?

Secuelas del Sistema respiratorio

1. Patologías olfativas (anosmia y disosmia). El sentido del olfato es importante para el control del sabor de la comida. Si nuestra ingesta de alimentos no es lo suficientemente buena en términos de calidad y cantidad, no recibiremos los nutrientes suficientes para nuestra salud ni para mantener un sistema inmunitario estable.
2. Problemas en el sentido del gusto. Se recomienda

rehabilitación del sistema olfativo-gustativo con diferentes olores ácidos (naranja, mandarina o piel de limón) y sabores dulces y salados, durante 10 minutos, entre 3 y 5 veces al día.

3. Ejercicio físico cardiovascular para mejorar la inspiración nasal. Mejorar la humedad de la nariz con agua caliente y con aplicación de vaselina en la entrada de las fosas nasales.
4. Para la sequedad de la faringe y la irritación de garganta, hacer gárgaras con bicarbonato sódico. La sequedad de la faringe y la laringe son perjudiciales para el canto. Podemos también utilizar un pulverizador con agua caliente.
5. Puede aparecer una tos seca que cause inflamación de las cuerdas vocales. La hidratación es importante para evitar hemorragias, pólipos y quistes. Podemos utilizar un pulverizador con un medicamento específico para la tos. También es recomendable realizar un examen médico de la laringe con procedimientos estroboscópicos y endoscópicos, especialmente con endoscopios rígidos a través de la boca.
6. Patologías de la voz: falta de flexibilidad (para pasar de notas agudas a notas graves, como haciendo un *glissando*), dificultad para modificar el volumen (*pianissimo*, *fortissimo* y *crescendo-diminuendo*), disfonía y problemas de afinación. Podemos también experimentar patologías en la voz y presentar mucosidad que nos haga aclararnos la garganta y llegue a producir inflamación en los bordes de las cuerdas vocales. El reposo vocal, el tratamiento farmacológico y evitar el reflujo son aspectos importantes.
7. Si experimentamos dificultad para tragar sólidos y/o líquidos, debemos comenzar la rehabilitación de manera inmediata. Deberá llevarse a cabo un examen médico, a ser posible con un esofagograma radiológico o con aparatología endoscópica flexible.
8. La dificultad respiratoria (disnea a diferentes niveles)

deberá estudiarse con una tomografía de pulmón y, si es posible, con una espirometría con tratamiento médico (antiinflamatorios, broncodilatadores) y rehabilitación respiratoria enfocada en la voz.

Sistema digestivo

1. El sistema digestivo puede tener dañada su microbiota y causar diarrea. Se recomienda tratamiento médico con probióticos.
2. La gastritis y la colitis pueden provocar dolor de estómago, dolor intestinal y distensión abdominal, además de cambios en las heces. Se recomienda tratamiento médico con antiácidos y fármacos antiespasmódicos.
3. Higiene alimentaria: cantidad acorde a las necesidades de cada persona y calidad de los alimentos, incluyendo proteínas, carbohidratos y grasas en proporciones correctas. Debemos analizar la ingesta de vitaminas y minerales de cada individuo. El reflujo requiere que la zona de la cabeza esté en posición elevada, a unos 10cm. Debemos evitar alimentos grasientos, especialmente por la noche, y no debemos comer nada 3 horas antes de irnos a la cama.

Sistema cardiovascular

1. Dolor de tórax
2. Anormalidades en el corazón (palpitaciones)
3. Reducción de la capacidad cardiovascular durante la práctica de deporte o realizando otras actividades vigorosas.

Síntomas generales

1. Dolor de cabeza
2. Dolor muscular en los hombros y en la espalda y artralgias (dolor articular)
3. Fatiga muscular
4. Cansancio

Sistema nervioso

1. Fragilidad emocional y ansiedad
2. Falta de concentración
3. Irritabilidad
4. Depresión
5. Alteraciones del sueño, insomnio y apatía

Patologías sistémicas y metabólicas

1. Pérdida de pelo
2. Fallo renal
3. Síndrome de fatiga crónica
4. Síndrome de estrés postraumático
5. Encefalomiелitis miálgica

Rutina para cantar después de la Covid19

1. Ejercicios de respiración durante 10 minutos; si es posible, utilizar un inspirómetro.
2. Ejercicios de tarareo sin aplicar esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
3. Ejercicios de resonancia utilizando el sonido /N/ y las sílabas /ania/
4. Ejercicios de triadas (semioclusivos)
5. Rutinas dinámicas para coordinar movimientos corporales con ejercicios vocales

Seguimiento e higiene en pacientes COVID

1. Lectura con oxímetro para asegurar una saturación de oxígeno entre 90 y 99
2. Medición de la temperatura
3. Tomar nota de todos los síntomas y hacer seguimiento de los mismos con el doctor
4. Analizar actividades cotidianas y funciones corporales
5. Tomar medidas de prevención contra el coronavirus:
 - Lavado y desinfección de manos
 - Estornudar y toser hacia el interior del codo
 - Evitar tocarse la cara, el pelo y la cabeza
 - Utilizar mascarillas, gafas protectoras, protección para la cabeza y pantallas faciales en lugares cerrados.

Actividades de canto

1. Calentar y “enfriar” antes y después de los ensayos y las actuaciones.
2. Evitar entrar en contacto con pacientes de enfermedades infecciosas.
3. Cambiarse de ropa y zapatos al regresar a casa del trabajo u otras actividades que se desarrollen fuera del domicilio
4. Si es posible, evitar cantar en espacios cerrados y mantener una distancia de 3 metros entre los cantores, además de implementar sistemas de ventilación y purificación del aire

Sistemas generales de salud

1. Una alimentación adecuada
2. Evitar factores irritantes, como la comida picante

(chile), sabores ácidos como la naranja, el café, el té negro, la infusión de camomila, además del chocolate o bebidas azucaradas como la Coca-Cola.

3. Dormir las horas necesarias y dentro de una rutina establecida.
4. Reforzar el sistema inmunitario: todas las sustancias deberán ser prescritas por tu médico
5. Tomar suplementos vitamínicos específicos: se recomiendan las vitaminas A, C1, D y E y el Zinc.

Los cantantes que hayan contraído la Covid-19, deberían hacerse un chequeo médico y una tomografía de los pulmones para comprobar que no hay daños y que pueden usar su sistema fonador. Se sabe que el virus puede causar daños (temporales) en la laringe, causando problemas en la deglución y la producción de la voz.



Eugenia Chávez Calderón M.D.Ph.D.

- **Directora: Centro de Foniatría y Audiología. Ciudad de México desde 1989.**
- **Collegium Medicorum Teatri. Elegida presidenta en mayo de 2018.**
- **Doctora especializada en Foniatría y Audiología.**
- **Estudios de Medicina en la Universidad Nacional Autónoma de México.**
- **Estudios de Doctorado en Foniatría en el Hospital General de Viena, en la Universidad de Viena (Austria). Foniatría y Voz Artística. 1980-1982.**
- **Beca en el Charité Hospital, en la Universidad Alexander von Humboldt de Berlín, Alemania (Formación quirúrgica y en Voz y Canto), 1987.**

- Miembro de la junta del WVConsortium desde 2006.
- Organizadora y anfitriona del Congreso del Collegium Medicorum Theatri “Expertos en voz artística”. Marzo de 2009, México.
- Coordinadora nacional del World Voice Day desde 2000. Coordinadora de la Unión Europea de Foniatras desde 2013. Miembro activo de diferentes asociaciones nacionales e internacionales.
- Conferencias, cursos y talleres en diferentes ciudades de México, EE.UU., Canadá, Brasil, Venezuela, Argentina, Egipto, China, Corea, India, Turquía, Italia, Alemania, Austria, la República Checa, Francia, España, Portugal, Holanda y Bélgica.
- Profesora de cursos y talleres para pediatras, expertos en ENT, foniatras, audiólogos, profesores de canto e interpretación, y profesionales de la voz.
- Actividades clínicas, quirúrgicas y de rehabilitación. Desarrollo de técnicas de rehabilitación para usuarios profesionales de la voz. Programas de teledocencia para usuarios profesionales de la voz.
- Talleres sobre cirugía endoscópica indirecta para la voz artística.
- Investigación internacional sobre los efectos de la polución del aire y el medio ambiente en la voz
- Investigación en proyectos de patologías en la voz artística.
- Asesoramiento personal en programas especiales sobre el uso de la voz.
- Publicaciones sobre alergias respiratorias y alimentarias, contaminación medioambiental y cirugía indirecta para cantantes, así como sobre cuidado de la voz y patologías de la voz de los cantantes.

Centro de Foniatría y Audiología Minerva 104-501 Col. Florida
 01030 México Tel. 52-5556632073 móvil 52-15554002770
 eugeniachavez@hotmail.com, www.centrodefoniatría.com
 twitter:@dradelavoz facebook: drarosaeugeniachavez,

centrodefoniatría, worldvoicedaymexico,
diamundialdelavozmexico, eugeniachavez: eugeniachavez

Traducido del inglés por María Zugazabeitia, España