

ENFERMEDADES MUSICALES

Afonía, sordera...

Unas jornadas de salud celebradas en el Taller de Músics alertan del sinfín de riesgos laborales que sufren cantantes e instrumentistas

NANDO CRUZ
BARCELONA

Un cantante nunca piensa que un día tendrá que informarse sobre la disfonía psicógena o el reflujo gastroesofágico, pero, como afirma la fonoiatra Montserrat Bonet, «**el cantante es el deportista de la voz**» y su garganta está expuesta a un sinfín de peligros. Unas 40 personas se inscribieron en la cuarta Jornada de la Salut dels Músics que se celebró la semana pasada en las instalaciones del Taller de Músics, en Can Fabra. Y salieron de allí con un sinfín de información y con consejos para variar hábitos posturales, técnicas interpretativas y rutinas en los ensayos.

Da gusto escuchar a una persona tan apasionada por su trabajo como Bonet. Explicó que las cuerdas vocales no son cuerdas, sino pliegues. Y lo demostró con unas

desagradables filmaciones en las que se pudo ver la diferencia entre el nódulo de un cantante de rock, las varices de una cantante de *lied* y el hematoma de una cantante de coro. El trabajo de Bonet es grabar y filmar a sus pacientes para diagnosticar su enfermedad. Y contado por ella, resulta fascinante ver vibrar las cuerdas vocales de un barítono afónico; perdón, los pliegues.

El mito de la miel y el limón

La trompetista y cantante Andrea Motis descubrió allí mismo que la infusión con miel y limón tiene un prestigio infundado. ¡El limón irrita la voz! ¡La miel da sed! Mejor, infusión con tomillo. En cambio, el agua fría no es mala: ¡la Caballé bebía un vaso con hielo entre arias! La comida salada no interesa antes de cantar; hay que rediseñar el catering de las

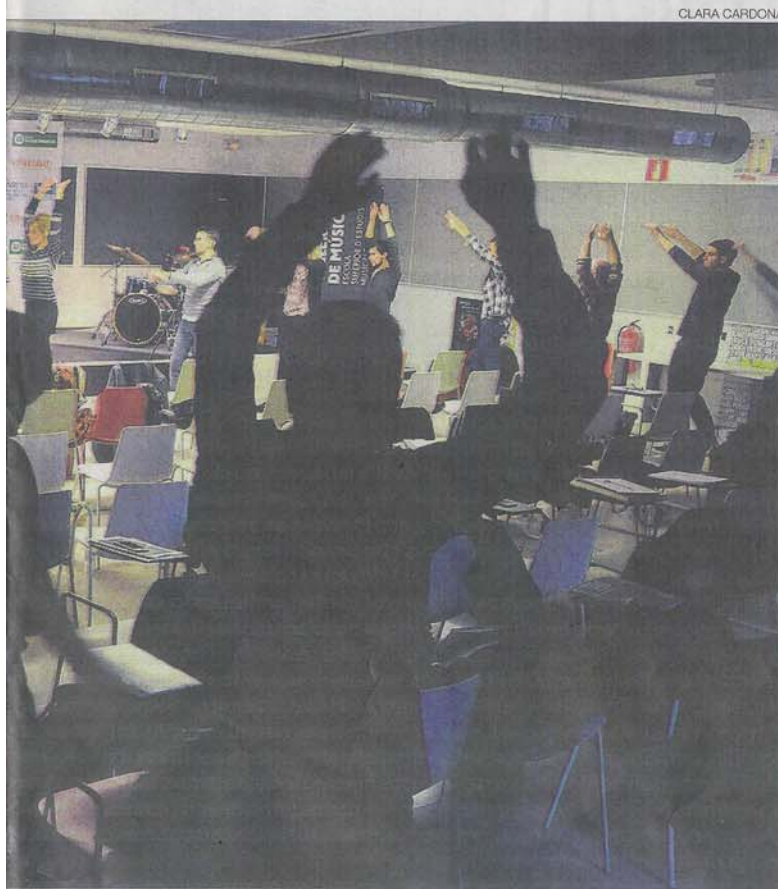
salas de rock. Y el café irrita las mucosas. Pero lo peor de todo es el carajillo. Bueno, lo peor de lo peor es el aire acondicionado. Varios alumnos se amotinaron al escuchar eso: «**¡Como el que hay aquí hoy!**».

Durante el taller aprendimos por qué padecen más dolencias los rockeros que los tenores. Además de actuar en locales con humo y carecer de formación técnica, hay otro factor: cantar con micrófono limita la posición del cuerpo y la mejor forma de cantar con fluidez y naturalidad pasa por encontrar la postura más cómoda. Por cierto, para hidratar la garganta, nada mejor que la ducha.

Silvia Fàbregas, jefa de fisioterapia del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art, defendió en el segundo taller el aprendizaje diferencial de Wolfgang Schöllhorn, médico alemán que ha trabajado para el Bayern de Múnich. Contra la idea de que re-



Un momento del taller de voz de la doctora Montserrat Bonet.



CLARA CARDONA

petir eternamente el mismo ejercicio lleva a perfeccionarlo, esta técnica propone introducir cambios que interfieran en la ejecución y forzar al sistema a adaptarse a ellos. Un ejemplo para deportistas: correr cien metros lisos a toda velocidad, pero con los brazos extendidos. Un ejemplo para músicos: tocar la flauta travesera moviendo los codos sin parar.

No es broma. Esta alteración de la rutina provoca un *reset* tras el cual, cuando volvemos a tocar, la musculación se acomoda con más naturalidad. Un pianista, un guitarrista y un saxofonista se prestaron a tocar como si estuviesen poseídos por una brigada de hormigas carnívoras. Solo lo hicieron tres minutos, pero si adquieren ese antihábito tocarán con más soltura y corregirán posturas dañinas. Quien no acabe de creérselo, puede bajarse la aplicación gratuita de móvil *Musician's first aid*, diseñada para corregir problemas musculares.

La tercera conferencia fue la más inquietante. Tres miembros del Observatori de Prevenció Auditiva per als Músics (Opam) insistieron en que las lesiones de oído son irreversibles y que, más incluso que el volumen al que estás expuesto, lo grave es la cantidad de tiempo que lo estás. Por tanto, puede ser tan dañino un zumbi-

La comida salada no interesa antes de cantar y el café irrita las mucosas. Pero lo peor es el carajillo

Un zumbido puntual de 140 decibelios es tan dañino como estar sometido a 87 más de cuatro horas

do puntual de 140 decibelios que estar sometido a 87 decibelios más de cuatro horas. Y los músicos están sometidos a esos volúmenes muchas horas al día.

Wagner acabará contigo

En el Opam han hecho mediciones en varias orquestas y están activando campañas de concienciación para que los músicos se protejan el oído al menos en clases y ensayos. Los programadores de auditorios y directores de orquesta deberían plantearse espaciar más a los músicos y elevar las tarimas para que ninguno reciba el sonido de la sección vecina de forma tan agresiva. Ante tal panorama, una trabajadora del Liceu comprendió que los músicos que pasan seis horas en el foso interpretando a Wagner se enfrentan a un suicidio auditivo.

Ningún músico quiere reconocer que sufre de afonía, sordera o lumbago. Son enfermedades que casi siempre se padecen en secreto. Restan glamur artístico. Sin embargo, los asistentes a las jornadas salieron convencidos de que toda prevención es poca para un oficio del que casi nadie saldrá ileso tras décadas de dedicación. ≡