

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 66</b>

16.

<b>FECHA</b>	lunes, 29 de noviembre de 2022
--------------	--------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Zipaquirá
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	<b>Música</b>

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Jara Martin	María Alejandra	1073533243

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Moreno Bethancourt	Ana María

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 66</b>

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

El embarazo

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

Efectos en la voz y el canto

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

### AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO

29/11/2022

### NÚMERO DE PÁGINAS

51

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1. embarazo	Pregnancy
2. parto	Post-partum
3. voz	Voice
4. ejercicios	Exercises
5. prevención	Prevention
6. recuperación	Recovery

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Begonya, T. (2007). *Anatomía funcional de la voz*. Barcelona: Online edition.  
 Juárez Jiménez, M. (2018). *Puntos clave en los ejercicios kegel*. Med fam andal.  
 Peralta, D. (1996). "Salud Reproductiva en el Período Post-parto: Manual para el entrenamiento del personal de los. *Aspectos Clínicos del Puerperio*. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva, Chile.  
 Salcedo, S. (s.f.). *Postura estática y dinámica durante el embarazo*. universidad de la laguna, España.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 3 de 66</b>

- Aaron M, J. (2017). The New York Times: The Effect of Pregnancy on the Singing Voice. *NYU Langone Health*.
- Aguilar, Á., Becerra, A & et.al., (2010). *Estudio documental de la anatomía y fisiología del aparato respiratorio [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Querétaro]*. Repositorio institucional.
- Cole, L. A. (2009). New discoveries on the biology and detection of human chorionic gonadotropin [Estudio Científico]. *Reprod Biol Endocrinol*.
- Del Barrio, C. (2019). Embarazo. *Cesárea*. Madrid.
- Española, R. A. (2021). Puerperio. *Real Academia Española*.
- González, Á. (2021). Guía clínica de la diástasis de los músculos rectos. *Hispanoamericana de hernia*, 219.
- Hancock, A., & Gross, H. (2015). acoustic and aerodynamic measures of the voice during pregnancy. *Journal of voice ( estudio)*.
- Harper, S. (19). *Pregnancy and the Voice: Surveying effects from the singer's perspective*. The University of Memphis, Memphis.
- Jiménez Fandiño, L. H., & et.al. (2011). Laringitis por reflujo: La perspectiva del otorrinolaringólogo. *Revista colombiana de Gastroenterología*.
- Filipa M.B. Lã., & Ardura, d. (2020). Los efectos de la menopausia en métricas vocales: una revisión sistemática y meta-análisis. *UNED*.
- Meredith L & et.al. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *American College of Obstetricians and Gynecologists*.
- Michael F, & et.al. (2016). Reflux and Voice Disorders: Have We Established Causality? *Current Otorhinolaryngology Reports*.
- Míguez, R., & Jiménez, J. (2005). *problemas de salud en el embarazo*. Barcelona: Oceano.
- Moraa, P., & Franco, A. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 45.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2018). Definición de Embarazo. *Definición de*.
- Pillay, Nelson-Piercy, & et.al. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*.
- Pisanski, K., Bhardwaj, K., & Reby, D. (2018). Women's voice pitch lowers after pregnancy (estudio). *Evolution and Human Behavior*, 457.
- Purizaca, M. (2010). Modificaciones fisiológicas en el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 6.
- Reena, G. (2011). *Pregnancy and the Voice*. Osborne Head & Neck Institute.
- Salazar Martínez, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones. *Revista española de educación física y deportes*, 53.
- TARDÓN, L. (2016). ¿por que tenemos nauseas en el embarazo? *EL MUNDO*.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 66</b>

Un estudio encuentra una relación entre los partos vaginales y los problemas del piso pélvico. (2019). *MedlinePlus*.

American pregnancy association; et.al. (2015). Procedimiento de Cesárea. *American pregnancy association*.

Behlau, M., Pontes, P, et..al, (2017). *Higiene Vocal-Cuidado a la Voz*. Rio de Janeiro: Revinter.

Cereceda Bujaco, M. d., & Quintana Salinas, M. R. (2014). Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, vol.60 no.2*.

ERMODINÁMICA, B. (s.f.). Tasa Metabólica Basal. *BLOG ERMODINÁMICA*.

Espinosa, F., & et, a. (2020). Cuidados Auxiliares de Enfermería (Procedimientos relacionados con las necesidades de movimiento y actividad física). *McGraw-Hill, bloque III , 77*.

Filipa, e. (2010). Pregnancy and the Singing Voice: Reports. *Journal, 52*.

Gupta, R. (2017). Pregnancy and the Voice. *Osborne Head & Neck Institute*.

Guzman Noriega, M. (2010). Calentamiento Vocal en profesionales de la Voz. *Logopedia, Foniatria Y Audiología, 101*.

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver. (2019). Un estudio encuentra una relación entre los partos vaginales y los problemas del piso pélvico. *MedlinePlus*.

Manzano , C., & Guzmán , M. (2021). Rehabilitación vocal fisiológica con ejercicios de. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la salud*.

Mayo clinic. (2021). Yoga prenatal: lo que necesitas saber. *Mayo clinic*.

Menéndez , Gilberto ; et.al. (2012). El embarazo y sus complicaciones en la madre adolescente. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*.

Meredith L, & et.al. (2015). Actividad física y ejercicio durante el. *American College of Sports Medicine*.

Physet. (2017). Ejercicios para Embarazadas. *Physet*.

Salazar Martínez, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo:beneficios y recomendaciones. *Revista española de educación física y deportes, 53*.

Guzmán, M. ,& Calcavhe,C.A. (2018). Medidas aerodinámicas de la fonación bases teóricas y clínicas. *Areté*.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 66</b>

**RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS**  
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

**RESUMEN**

Este trabajo de investigación abordó el tema de los efectos vocales a causa del embarazo, debido a que existe poca información, como material de apoyo para las mujeres cantantes que atraviesan por este proceso de gestación.

El objetivo principal de la investigación fue recopilar información y experiencias que ayuden a orientar a las mujeres madres cantantes sobre ejercicios y técnicas que aporten en la recuperación vocal durante y después del embarazo. Se planteo una metodología con enfoque cuantitativo y cualitativo entre lo exploratorio y no exploratorio. El desarrollo de la perspectiva teórica se basará en la revisión y compilación de documentos académicos, estudios realizados y experiencias por medio de encuestas semiabiertas, permitiendo la comparación y análisis de las investigaciones y encuestas, buscando comprender y explicar las situaciones que se presentan respecto al tema y maneras de afrontarlas.

De acuerdo con el análisis realizado se concluye que, existen diversos factores que alteran la voz durante el embarazo y posparto, por lo que es de gran importancia orientar y conocer los problemas y variables que se presentan en este entorno, sumando en los temas de prevención y recuperación para la disminución de efectos negativos en la voz.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 6 de 66</b>

## ABSTRACT

This paper contains the investigation about how the women's voices are affected by pregnancy. The main reason for this research has been a lack of data about this topic. There aren't enough documents that can help to women in the gestation period.

The main purpose in this investigation was to gather information and experiences that can guide to the singing mothers about exercises and techniques that apport to their vocal recovery during pregnancy and the post-partum. In this research was used a methodology focused on the quantitative and qualitative between the exploratory and non-exploratory. The development of theoretical perspective is based in the review and compilation of academic documents, research carried out and experiences conducted through open and semi-open surveys. This allows the comparison and analyses between research papers and surveys; in order to understand and explain the situation about this topic and how to solve it.

According to the analysis carried out it can be concluded that exist several aspects which alter the voice during and after pregnancy, that's why is essential guide and know the issues and variables come about in this environment and contributing to prevention and recovery issues to reduce the negative effects on the voice.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 7 de 66</b>

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas,

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 8 de 66</b>

por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI** \_\_\_ **NO** X.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 9 de 66</b>

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.
- e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 66</b>

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1.El Embarazo Efectos en la Voz y el Canto	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafa)</b>
Jara Martin María Alejandra	

21.1-51-20.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 66</b>

# **El Embarazo**

**Efectos en la voz y el canto.**

**María Alejandra Jara Martin**



**Universidad de Cundinamarca**  
**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**  
**Programa de Música**  
**Zipaquirá Cundinamarca**  
**2022**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 66</b>

# El Embarazo

Efectos en la voz y el canto.

**María Alejandra Jara Martín**  
**Cód. 891214215**



**Trabajo de grado sometido como requisito parcial en los requerimientos para el grado de Maestro en Música**

**Director**

**Ana María Moreno Bethancourt**

**Universidad de Cundinamarca**  
**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas**  
**Programa de Música**  
**Zipaquirá Cundinamarca**  
**2022**

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 66</b>

## Resumen

Este trabajo de investigación abordó el tema de los efectos vocales a causa del embarazo, debido a que existe poca información, como material de apoyo para las mujeres cantantes que atraviesan por este proceso de gestación.

El objetivo principal de la investigación fue recopilar información y experiencias que ayuden a orientar a las mujeres madres cantantes sobre ejercicios y técnicas que aporten en la recuperación vocal durante y después del embarazo. Se planteó una metodología con enfoque cuantitativo y cualitativo entre lo exploratorio y no exploratorio. El desarrollo de la perspectiva teórica se basará en la revisión y compilación de documentos académicos, estudios realizados y experiencias por medio de encuestas semiabiertas, permitiendo la comparación y análisis de las investigaciones y encuestas, buscando comprender y explicar las situaciones que se presentan respecto al tema y maneras de afrontarlas.

De acuerdo con el análisis realizado se concluye que, existen diversos factores que alteran la voz durante el embarazo y posparto, por lo que es de gran importancia orientar y conocer los problemas y variables que se presentan en este entorno, sumando en los temas de prevención y recuperación para la disminución de efectos negativos en la voz.

*Palabras Clave:* embarazo, posparto, voz, ejercicios, prevención, recuperación.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 66</b>

## Abstract

This paper contains the investigation about how the women's voices are affected by pregnancy. The main reason for this research has been a lack of data about this topic. There aren't enough documents that can help to women in the gestation period.

The main purpose in this investigation was to gather information and experiences that can guide to the singing mothers about exercises and techniques that apport to their vocal recovery during pregnancy and the post-partum. In this research was used a methodology focused on the quantitative and qualitative between the exploratory and non-exploratory. The development of theoretical perspective is based in the review and compilation of academic documents, research carried out and experiences conducted through open and semi-open surveys. This allows the comparison and analyses between research papers and surveys; in order to understand and explain the situation about this topic and how to solve it.

According to the analysis carried out it can be concluded that exist several aspects which alter the voice during and after pregnancy, that's why is essential guide and know the issues and variables come about in this environment and contributing to prevention and recovery issues to reduce the negative effects on the voice.

*Keywords:* pregnancy, post-partum, voice, exercises, prevention, recovery.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 3 de 66</b>

## Tabla de contenido

Resumen .....	1
<i>Palabras Clave:</i> embarazo, posparto, voz, ejercicios, prevención, recuperación.....	1
Abstract .....	2
<i>Keywords:</i> pregnancy, post-partum, voice, exercises, prevention, recovery.....	2
Introducción.....	5
Planteamiento de la problemática .....	6
Objetivos .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación.....	10
Marco de Referencia .....	12
1. El embarazo.....	12
2. Cambios fisiológicos respecto a la voz .....	13
2.1 Sistema respiratorio.....	13
2.2 Sistema digestivo .....	15
2.3 Sistema endocrino .....	17
2.4 Sistema Musculo esquelético.....	19
2.4.1 Cambios óseos y posturales. ....	19
2.4.2 Cambios Musculares.....	20
3. Parto.....	22
3.1 Parto vaginal.....	22
3.2 Parto por cesárea .....	22
4. Posparto.....	23
5. Ejercicios en la recuperación vocal.....	24
5.1 Ejercicios de actividad física.....	24
5.1.2 Ejercicios de actividad física durante el embarazo.....	24
5.1.3 Ejercicios posparto.....	25
5.1.4 Ejercicios técnico-vocales.....	26
5.1.5 Hábitos saludables.....	28

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 66</b>

Marco Metodológico.....	29
6. Marco metodológico .....	29
6.1 Diseño de la investigación.....	29
6.2 Enfoque de la investigación .....	30
6.3 Población.....	30
6.4 Muestra y muestreo .....	31
6.5 Técnicas de recolección de datos .....	31
6.6 Instrumento de recolección de datos .....	32
6.7 Herramientas para el procesamiento de datos.....	32
Análisis y Resultados .....	34
7. Resultados.....	34
7.1 Experiencias de las madres cantantes .....	34
7.2 Respecto al embarazo.....	34
7.3 Respecto al posparto .....	35
8. Análisis.....	37
Conclusiones.....	41
Referencias Bibliográficas.....	44
Anexos.....	44

## **Tabla de Figuras**

Figura 1 Lesión Tipo Edema .....	16
Figura 2 RLF Lesión de Tipo Granuloma .....	17
Figura 3 Postura Alterada.....	20
Figura 4 Diástasis .....	21

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 66</b>

## Introducción

Hablar del embarazo significa mencionar fuertes cambios en el cuerpo humano, que modifican la funcionalidad de órganos, músculos, generando desequilibrios hormonales y demás estructuras que irán cambiando el mecanismo y como consecuencia la voz. La Doctora Reena Gupta en su artículo “Pregnancy and the voice” lo evidencia, nombrando las diversas alteraciones que sufre la voz a causa de cambios posturales que adopta la mujer durante la gestación como la capacidad pulmonar, resequedad, carraspeo o tos repentina entre otros.

Los efectos en la voz causados por el embarazo son un tema cuestionable y relevante, sobre todo para las profesionales dedicadas al campo de la voz. Estas alteraciones se deben a que el cuerpo necesita pasar por ciertos procesos de adaptación para crear una vida, alterando diferentes funciones y llegando en algunos casos a afectar directamente la voz. Para un cantante, es importante mantener una voz saludable, que no altere las cualidades de la voz, como: el tono, la intensidad y el timbre; elementos que dan cuerpo, expresividad y belleza y el embarazo puede cambiar todo esto.

Para una mujer que tiene como actividad artística el canto, el manejo de su voz es fundamental y el pasar por este proceso puede llegar a generarle situaciones adversas, es importante tener un manejo adecuado y preventivo en la etapa del embarazo, así como un empleo cuidadoso de actividades que permitan una excelente recuperación en el posparto

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 66</b>

## Planteamiento de la problemática

Los cantantes están expuestas a desarrollar patologías por el uso inadecuado de la voz, sin embargo, las mujeres están vulnerables a sufrir alteraciones debido a causas internas (Cambios hormonales, menopausia, embarazo etc.), debido a esto, es importante reconocer que el tratamiento de cada una de estas situaciones y el procedimiento requerido para su recuperación es específico según el estado que presente. A continuación, se mencionarán algunas de estas condiciones tomando como referencia estudios encontrados por medio de la plataforma Google académico, libros, repositorios y estudios internacionales relacionados con el embarazo y la voz.

El Dr Johnson, menciona que la mayor parte de las gestantes acuden a consultas médicas por reflujo ácido, "El tejido está en carne viva, posiblemente hinchado, lo que hace más difícil sacar la voz" (Aaron M, PhD, MM 2017), quiere decir, que la mucosa está expuesta a organismos o líquidos que pueden generar un efecto secundario en la producción vocal, no obstante, hay dificultad para respirar y complicaciones en la vibración de las cuerdas vocales, ya que los vasos sanguíneos que se encuentran en la parte superficial de las cuerdas vocales se pueden congestionar durante el embarazo, aumentando el grosor del tejido y vibrando con menos facilidad; de igual manera, la respiración es menos profunda requiriendo de respiración extra para la producción de sonidos.

Los mayores desequilibrios en la voz son causados por una alta producción de las hormonas esteroides sexuales como lo son el estrógeno, progesterona y testosterona,

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 66</b>

según un estudio realizado a una cantante clásica, relacionaron los cambios fonatorios y los cambios corporales a causa de concentraciones elevadas de estrógenos y progesterona durante el embarazo, conllevando a la motilidad de las cuerdas vocales es decir el movimiento natural de apertura y cierre y la aducción glótica, acercamiento de los pliegues vocales (Filipa, & et.al, Pg52, 2010).

Un estudio realizado por la **Real Academia Europea de Doctores-Barcelona 1914 (RAED)** denominado **“Influencia de las hormonas sexuales en la voz de las cantantes de ópera”**, señala el impacto sobre la voz a causa de los cambios que generan las hormonas sexuales de la mujer comparados con los cambios hormonales del hombre, existiendo mayor prevalencia de trastornos vocales en la mujer con un porcentaje de (46,3% frente a 36,9%) debido a la variada producción de estrógenos, progesterona y testosterona. Estos cambios se perciben especialmente en el síndrome vocal premenstrual, teniendo como características la disminución del rango vocal y facilidad de cantar tonos graves, disminución de armónicos, fatiga vocal y pérdida en la proyección de la voz; así mismo asocian estos efectos en el uso de anticonceptivos, menopausia y embarazo.

De aquí que los cambios hormonales juegan un papel importante en los trastornos vocales, creando alteraciones en la voz durante un largo periodo y aspectos negativos si no se tiene un tratamiento adecuado; así lo menciona la UNED una de las mejores universidades públicas de España, refiere que la menopausia afecta el sistema fonatorio y como consecuencia la funcionalidad de la voz, perjudicando de manera preocupante la vida profesional de un Cantante (Filipa, Lã. & Ardura, 2020). La Dra

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 66</b>

Filipa, en el texto relaciona un 35% a 46% de las mujeres que dicen sufrir síntomas de molestia en la voz y cambios en el timbre y tono, en donde los causantes de estos cambios suelen ser las hormonas esteroides sexuales; igualmente agrega que la voz femenina es de 12 semitonos lo que equivale a una octava musical mas aguda que la voz masculina y con presencia de la menopausia se produce un descenso medio del tono normal de la voz hasta 180Hz.

Tomando en cuenta los datos y estudios mencionados surge la siguiente pregunta:

¿Cómo prevenir y contrarrestar las alteraciones que genera el embarazo en la voz de las cantantes?

 <b>UDEC</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 66</b>

## Objetivos

### Objetivo General

- Recopilar información y experiencias que ayuden a orientar a las mujeres madres cantantes sobre ejercicios y técnicas que aporten en la rehabilitación vocal durante y después del embarazo.

### Objetivos Específicos

- Investigar los cambios de la voz más predominantes durante y después del embarazo.
- Comprender y explicar las investigaciones estudiadas.
- Comparar las experiencias de las cantantes que han sido madres con las investigaciones previas respecto al embarazo y sus efectos en la voz.
- Identificar factores que hayan generado efectos positivos en la fisiología de las mujeres durante y después del embarazo.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 66</b>

## Justificación

Parte del interés es debido a la experiencia de ser madre durante mi formación como cantante, durante el embarazo y posparto encontré situaciones frustrantes donde presentaba inconsistencias que no eran posible controlar, entre ellas: la resistencia vocal, cambios de registro, dificultad para lograr notas agudas; sumando la falta de información enfocada a la voz y el embarazo que diera a comprender y guiar las distintas circunstancias hacia una posible solución.

El embarazo es un estado que genera cambios en el organismo afectando órganos, sistemas, incluso ocasionando estados de tipo social y anímicas (Míguez & Jiménez, P.235,2005), encaminando a un sin numero de afecciones que suceden y que pueden pasar desapercibidas por la sociedad y desconocidas por la propia madre, también es cierto que estas alteraciones perjudican más a unas personas que a otras, por lo que cada persona es propia de sus percepciones y sensaciones, siendo la voz como instrumento parte inherente del cuerpo humano que no puede verse con objetividad.

Actualmente no hay información suficiente sobre la voz cantada durante y después del embarazo, por esto la importancia de indagar a partir de estudios y experiencias que servirán como apoyo en la construcción de esta investigación, aportando a la generación de nuevos documentos que contribuyan a consolidar información específica, siendo accesible a fanáticos del canto, estudiantes y docentes que induzcan al conocimiento de un tema poco explorado y necesario

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 66</b>

para las madres cantantes , brindando así al interesado un entendimiento del tema con la finalidad de suplir sus necesidades particulares.

Por otra parte, la investigación contribuye a ampliar la información documentada para realizar una comparación y corroborar con datos obtenidos de encuestas semiabiertas realizadas a cantantes que pasaron por el proceso de gestación. Este trabajo tendrá una utilidad metodológica en el análisis de futuras investigaciones que ayuden a contrarrestar las problemáticas relacionadas con la voz durante y después del embarazo.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 66</b>

## Marco de Referencia

Para comprender este trabajo es necesario exponer los cambios fisiológicos en el ser humano al atravesar por un proceso de embarazo, es de aclarar que solo se mencionara las alteraciones relacionadas con la voz, por otro lado, al ser las hormonas en su mayor parte el desencadenante de la metamorfosis que sufre el cuerpo en un estado de embarazo, estos efectos endocrinos se mencionaran por su importancia, pero no se entrara a fondo en un estudio hormonal.

Para entender este trabajo es necesario comprender ciertas situaciones, como lo son:

### 1. El embarazo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determina que:

*“El embarazo comienza cuando termina la implantación”*. A saber, es el proceso que comienza cuando se adhiere el blastocito a la pared del útero (unos 5 o 6 días después de la fecundación), entonces este, atraviesa el endometrio e invade el estroma (Menéndez , Gilberto ; et.al, 2012) . Sin embargo, una definición más concreta como: *“Se denomina embarazo al estado de la mujer que está gestando vida en su vientre”* (Pérez & Gardey, 2018), nos encamina hacia el entendimiento de que el cuerpo se prepara para crear un ser, por lo que la madre tendrá que atravesar por grandes cambios de adaptación.

Debido a lo anterior, en la investigación se mencionarán los cambios fisiológicos y su consecuencia en la voz a causa de las variaciones que presenta el embarazo. Es de

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 13 de 66</b>

aclarar que se hablará del embarazo en general incluyendo la etapa de posparto o puerperio.

## 2. Cambios fisiológicos respecto a la voz

El embarazo trae consigo cambios hormonales, mecánicos y anatómicos los cuales permitirán a la persona adaptarse durante 40 semanas de gestación y así poder concebir una nueva vida. Estos cambios van apareciendo de manera controlada, así como también irán desapareciendo paulatinamente después de la etapa de posparto.

Durante este periodo, la mujer embarazada experimenta desde cambios anatómo-fisiológicos hasta reacciones psicológicas, ocasionando alteraciones que puede variar y definir su percepción corporal después del embarazo. De ahí la importancia de conocer la diversidad de cambios que podría atravesar una mujer así lo refiere un artículo llamado *Physiological changes in pregnancy* “Para la mayoría de las mujeres que experimentan un embarazo sin complicaciones, estos cambios se resuelven después del embarazo con efectos residuales mínimos” (Pillay, Nelson-Piercy, & et.al, 2016).

A continuación, se describirán los sistemas y órganos que intervienen en el embarazo y cómo afecta su funcionamiento.

### 2.1 Sistema respiratorio

Uno de los sistemas que influye fuertemente durante el embarazo es el aparato respiratorio, el cual se encuentra compuesto por órganos como la nariz, faringe, laringe, tráquea, bronquios y alveolos; estos órganos funcionan de manera conjunta en el

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 14 de 66</b>

intercambio de gases y abastecimiento de las células para un adecuado funcionamiento en la entrada de oxígeno y salida de bióxido de carbono (Aguilar, y otros, 2010).

En el embarazo la falta de oxígeno es significativa, la mayoría de las mujeres en estado de embarazo continuamente expresan la falta de oxígeno, sobre todo en el último trimestre. Esto se debe a que existe un aumento de aproximadamente 20 % en el consumo de oxígeno y un crecimiento del 15 % en la tasa metabólica<sup>1</sup>, de igual manera hay un considerable aumento de 40% a 50% de ventilación por minuto (Priya Soma-Pillay, Nelson Piercy; et.al, 2016). Esto quiere decir que el cuerpo humano debe procesar mucho más rápido la función respiratoria, necesarios para la madre y el hijo lograr una estabilidad, esta variante en el mecanismo, a menudo produce agotamiento y falta de aire.

Por otro lado, el diafragma, uno de los músculos involucrados en la respiración, se empieza a elevar en el tercer trimestre por exigencia del feto en crecimiento, disminuyendo el diámetro vertical interno de la caja toraxica en 4cm y aumentando la circunferencia torácica en 6cm (Purizaca, 2010)

Estos cambios afectan directamente la voz, la capacidad pulmonar será la suficiente para las 40 semanas de gestación, pero no para la práctica y rendimiento que necesita un cantante. Por esta razón, la resistencia del aire al cantar disminuye, dando por resultado fatiga vocal. La doctora Reena lo menciona. “Es más difícil respirar por completo cuando el bebé está empujando su diafragma (y todos los demás órganos

---

<sup>1</sup> Tasa metabólica basal (TMB): cantidad mínima de energía que una persona necesita, en estado de reposo, para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. (ERMODINÁMICA)

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 15 de 66</b>

hacia arriba” (Gupta, 2017) ; también habla sobre la disminución de la resonancia nasal, otra alteración que se hace presente en los cambios sonoros de la voz por la inflamación de las mucosas, produciendo taponamiento en la nariz y la dificultad para respirar, lo que produce la imposibilidad de resonar y proyectar, generando un timbre con menos frecuencias altas.

## 2.2 Sistema digestivo

Según estadísticas, entre el 50% y 90% de mujeres embarazadas sufren efectos de vomito y nauseas durante el embarazo, lo cual se debe a una de las hormonas llamada Gonadotropina coriónica humana (Beta- hGC) que es producida por la placenta y que solo se desarrolla en el embarazo (Cole, 2009).

A medida que el embarazo avanza, el sistema digestivo adopta ciertos cambios mecánicos por efecto del crecimiento del útero y de los cambios hormonales, conllevando a un desplazamiento del aparato gastro intestinal hacia arriba, aumentando la presión intragástrica y la relajación del musculo liso intestinal (Moraa & Franco, 2021).

La Dra. Reena Gupta, laringóloga, menciona algunos efectos en la voz producidos por los líquidos (vomito, reflujo) que retornan hacia el tracto vocal, provocando carraspeo por acidez estomacal y goteo nasal por relación del esfínter; de igual manera se menciona una disminución en la capacidad estomacal efectos causados por los cambios hormonales. Por otro lado, siendo el reflujo una sintomatología del embarazo en la voz, si este se encuentra en altas concentraciones

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 16 de 66</b>

dentro de la laringofaringe, es capaz de producir eritemas y granulomas en la mucosa, Figura 1 y 2, lo que podría desencadenar anomalías de gran importancia en la voz, (Michael F & et.al, 2016).

Dicho lo anterior, estos reflejos gástricos pueden presentarse en casos extremos, en el embarazo estarán presentes pero sus concentraciones serán menores sin llegar a ser letales; se dice que estos efectos disminuyen antes de la semana 20 de gestación, en caso de que persista hasta el final del embarazo, puede desencadenar una sobreproducción de ácido (enfermedad de ácido péptica), es de aclarar que este caso sucede entre el 1% y el 20% de las mujeres embarazadas (TARDÓN, 2016).

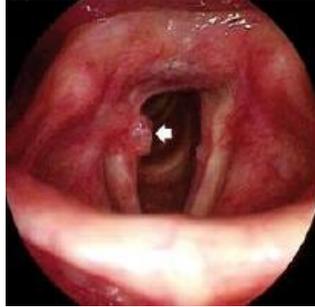
**Figura 1 Lesión Tipo Edema**



RLF Edema del Borde Libre de los pliegues vocales. Tomado de "Reflux Laryngitis: an Otolaryngologist's Perspective" Por Jiménez Fandiño & et.al,2011, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337731603006>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 17 de 66</b>

**Figura 2 RLF Lesión de Tipo Granuloma**



RLF Granuloma en las Cuerdas Vocales, Tomado de Reflux Laryngitis: an Otolaryngologist's

Perspective," Por Jiménez Fandiño & et.al,2011,

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337731603006>

### 2.3 Sistema endocrino

Las hormonas juegan un papel importante en el desarrollo del cuerpo humano, contribuyendo al equilibrio que regularmente necesita para su funcionamiento, aunque también pueden generar inconsistencias por variaciones en los niveles llegando a crear trastornos afectando órganos y sistemas.

“A medida que avanza el embarazo, los cambios en la postura y la capacidad pulmonar, así como la deshidratación, el reflujo y la hinchazón de las cuerdas vocales afectan la voz” (Hancock & Gross, 2015), es decir que, las variates que presenta el embarazo se intensifican en los últimos trimestres llegando a ser una consecuencia en el desarrollo vocal.

Hancock, menciona el estrógeno y la progesterona como hormonas predominantes en los cambios estructurales de los pliegues y la calidad vocal,

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 18 de 66</b>

llevando como resultado la producción de moco, viscosidad en la mucosa y vasos sanguíneos; también se producen cambios estructurales y mecánicos como en el epitelio de las cuerdas vocales y la masa muscular ocasionando reducción en la intensidad vocal, capacidad vital, fatiga vocal y disminución en la duración máxima al fonar. Estos cambios son asociados a los ciclos menstruales, así como se pueden reflejar en algunos periodos del embarazo, sin embargo, se dice que la fase ovulatoria en los días 13 a 15 tiene el nivel más alto de estrógeno y se asocia con mejor calidad de voz, produciendo mayores cambios en los últimos meses de gestación.

Durante el embarazo y posparto las mujeres notan cambios físicos y metabólicos, en cuanto a la voz pasa desapercibida, quizás se deba a que es una estructura interna que funciona por si sola y no depende de un cambio físico visible al ojo humano. Según un artículo denominado “Women’s voice pitch lowers after pregnancy” indican cambios de frecuencia en el rango vocal durante el posparto, reduciéndose más de un 5% lo que según equivale a 1,3 semitonos aproximadamente; la Dra Pisanski indica que estos factores se pueden deber a varias hipótesis, como la fuerte caída de las hormonas sexuales durante el posparto que podrían intervenir en el funcionamiento de las cuerdas vocales y por consecuencia en el control vocal o los cambios de voz tras la fertilidad, como segunda, los desequilibrios tras la ovulación donde la voz suele tener mejor calidad y la disminución del rango vocal por la menopausia (Pisanski, Bhardwaj, et.al, 2018).

Existe relación de cambios vocales entre la menopausia y embarazo, sin embargo, se menciona una fuerte disminución del rango vocal ya que, como se

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 19 de 66</b>

mencionó anteriormente se produce una fuerte caída de hormonas, entre ellas las más relevantes el estrógeno y la progesterona, es por esto que en la etapa de puerperio se evidenciaran cambios vocales , esta última, es un área poco estudiada con relación a la voz por esto la importancia de hacer trabajo preventivo para evitar secuelas que perduren en el tiempo.

#### 2.4 Sistema Musculo esquelético

Está formado por articulaciones, huesos y músculos integrando en conjunto el elemento de sostén protección y movimiento del cuerpo humano con características adaptadas a las funciones que desempeñan (Espinosa & et, 2020).

##### 2.4.1 Cambios óseos y posturales.

Kendall define la postura como "la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento", es así como una buena postura requiere de un buen equilibrio muscular para realizar un movimiento hábil y coordinado; sin embargo, Los cambios posturales en el embarazo no son los más aptos dentro de lo que significa una postura normal, físicamente el sistema esquelético se ira transformando mes a mes, cambiando la forma usual de caminar de la persona. Estas modificaciones se le atribuyen a cambios mecánicos debido a alteraciones en el peso, volumen y centro de masas ( Salcedo,2013 ).

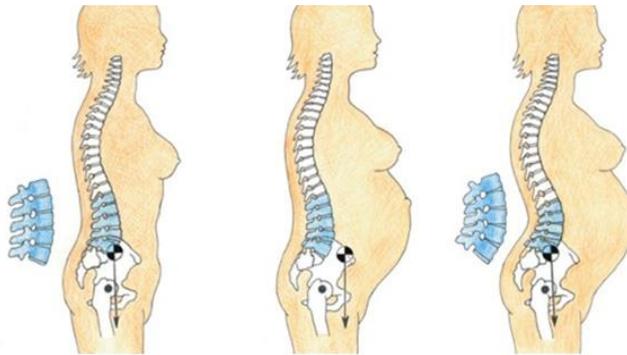
Durante el último trimestre de embarazo se experimentan cambios corporales como en el pecho, pelvis y espalda, estos son cambios notables para cualquier persona en estado de embarazo al adoptar otra postura corporal no habitual, lo más

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 20 de 66</b>

posible es que la voz sufra alteraciones, como se ha mencionado, una buena postura conlleva a tener una mejor calidad vocal y armonía funcional de órganos y músculos involucrados, por ende, control en el canto.

Según se observa en la imagen 3, la columna vertebral va cambiando su posición normal a grandes rasgos con curvaturas más pronunciadas, alterando la postura.

**Figura 3 Postura Alterada**



Alteraciones de la Columna Vertebral. Reproducida de “Pregnancy and the Voice de Osborne Head & Neck Institute” Por (Gupta, 2017) <http://www.voicedoctorla.com/>

#### 2.4.2 Cambios Musculares.

El sistema muscular suele ser uno de los más afectados por el embarazo, (Aaron M, et.al,2017) menciona un crecimiento del útero aproximado de 32 cm de longitud, 24cm de ancho y 22cm de profundidad por hipertrofia de células musculares y cambios hormonales. Dadas las cifras, es de inferir que van a ser notables los

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 21 de 66</b>

cambios físicos y funcionales al producirse un crecimiento y estiramiento de las fibras musculares de la zona abdominal.

Puntualizando en el tema de interés, las cadenas musculares que se mencionaron son necesarias para lo que se denomina en la técnica del canto "soporte de la voz" (Begonya,2007, P.2), a saber, es una coordinación donde es necesaria la contracción y relajación de los músculos abdominales durante la expiración cuando se canta, debido al embarazo estas coordinaciones musculares se vuelven menos activas. Por ejemplo, es el caso del ensanchamiento y separación de los músculos rectos del abdomen, que generan una condición llamada diástasis; la línea alba, que es una estructura tendinosa la cual ocupa la línea media del abdomen, sufre una distensión en su longitud y anchura generando la separación de estos músculos. Tal y como se observa en la Figura 4, dando como resultado incontinencia, insuficiencia del piso pélvico, dolor abdominal (González, 2021), por lo que será de gran importancia fortalecer los músculos abdominales disminuyendo los efectos colaterales que puede dejar el embarazo.

**Figura 4 Diástasis**

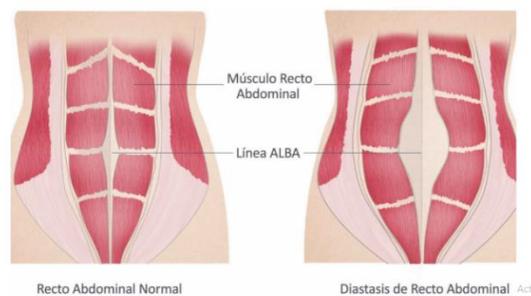


Ilustración Sacada de Salud Ediciones,2018.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 22 de 66</b>

### 3. Parto.

La (OMS 1996) lo define como aquél de comienzo espontáneo, de bajo riesgo desde el comienzo del trabajo de parto, hasta la finalización del nacimiento

#### 3.1 Parto vaginal

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia define el parto vaginal normal como: El trabajo de parto en una embarazada sin factores de riesgo durante la gestación, que se inicia de forma espontánea entre las semanas 37 y 42, y que tras una evolución fisiológica termina con el nacimiento de un recién nacido normal que se adapta de forma adecuada a la vida extrauterina.

Según estudios, evidencian que el parto vaginal es el ocasionaste de la disfunción del suelo pélvico, debilitando músculos y ligamentos de la parte más baja de la pelvis al estirla y desgarrarla. (Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, 2019)

#### 3.2 Parto por cesárea

El parto por cesárea es el nacimiento de un bebé por medio de una incisión quirúrgica que se hace en el abdomen y el útero de la madre. Las estructuras que se afectan son: piel y tejidos de los musculos abdominales (American pregnancy association;& et.al, 2015).

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 23 de 66</b>

#### 4. Posparto

El Puerperio o posparto es el período que transcurre desde el parto hasta que la mujer vuelve al estado ordinario anterior a la gestación (Real Academia Española, 2021)

este consta de tres etapas:

- Puerperio inmediato: Abarca las primeras 24 horas postparto.
- Puerperio temprano: incluye la primera semana postparto.
- Puerperio tardío: abarca el tiempo necesario para la involución completa de los órganos genitales y el retorno de la mujer a su condición pregestaciona ( Peralta , 1996)

Los tiempos en la etapa del puerperio pueden varían según el organismo de cada persona, en promedio los tiempos mencionados hacen referencia a un parto natural , en el que la recuperacion consta especialmente del retorno de los organos a su posicion pregestional, variando cuando existen complicaciones en el parto como por ejemplo: episiotomia, desgarros, etc. Retrasando la recuperacion.

Por otro lado, en el parto por cesarea la recuperacion suele prolongarse por más tiempo, ya que se interviene quirurgicamente, involucrando piel y tejidos de los musculos abdominales. El tiempo de cicatrizacion oscila entre uno a tres meses y que según prescripcion médica la madre podrá retomar sus actividades habituales, entre ellas la actividad física. (Del Barrio , 2019)

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 24 de 66</b>

## 5. Ejercicios en la recuperación vocal

Se pueden realizar ejercicios que ayuden a restablecer las habilidades de la voz y los órganos que interactúan durante el periodo de posparto, estos también pueden ser realizados con menor intensidad durante el momento del embarazo como método preventivo contrarrestando efectos negativos.

Existirán dos momentos importantes para mantener una buena actividad vocal: el embarazo y el posparto, sea para mantener hábitos o ejercitar los músculos que tendrán mayor afección.

### 5.1 Ejercicios de actividad física

El ejercicio físico trae consigo infinidad de beneficios, entre ellos mantener el estado físico, una vida saludable y la disminución de riesgos en el tiempo de recuperación durante el posparto. Durante el embarazo se ha demostrado que la actividad física beneficia a la mayoría de las mujeres, sin embargo, es importante la modificación de rutinas debido a los cambios fisiológicos y anatómicos del bebe y de la madre. (Meredith L, & et.al., 2015)

Es importante mencionar que no todas las personas pueden realizar actividad física, sobre todo si existe alguna limitación o contraindicación que indique el médico, por esto la importancia de acudir a un profesional para su realización y el momento indicado para su ejecución.

#### 5.1.2 Ejercicios de actividad física durante el embarazo

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 25 de 66</b>

TIPO DE EJERCICIO	BENEFICIO	TIEMPO	Referentes
<b>Bajo impacto</b> -Bailar -Caminar -Cicla estática -Aeróbicos -Yoga prenatal	Ayudan a mantener buena circulación, aumentar la energía, disminuir las náuseas, manejar niveles de estrés, disminución del dolor, mantener el tono muscular y el estado físico.	Según, la <i>revista española de educación física y deportes -reefd</i> , varios autores recomiendan la realización de al menos 30 minutos al día de actividad física de forma moderada y ejercicio de bajo impacto (Salazar Martínez, P.52,2016). Los ejercicios se realizarán llevando secuencias de tiempo según indicaciones médicas y seguidas por instructores.	(Meredith L, & et.al., 2015). (Mayo clinic, 2021)
Ejercicios isométricos	Disminuye el dolor lumbar generando una buena educación postural, previniendo atrofia muscular y la diástasis.		(Physet, 2017)
Ejercicios de Kegel	Mantiene el tono muscular del suelo pélvico contribuyendo a una mejor coordinación y fortalecimiento de los músculos abdominales.		

### 5.1.3 Ejercicios posparto

Una de las zonas más importantes a trabajar es la zona abdominal, los ejercicios de fortalecimiento, de contracción y de estiramiento aumentaran la presión abdominal al tirar los músculos de la pared abdominal, por lo que reducirá la diástasis del recto abdominal y la distancia de estos músculos tanto en cesárea como en parto vaginal (Meredith L & et.al, 2020)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 26 de 66</b>

TIPO DE EJERCICIO	BENEFICIO	TIEMPO	Referentes
Hipopresivos	Esta técnica proporciona una tonificación de la musculatura abdominal, de la faja abdominal, fortaleciendo los músculos del suelo pélvico, lumbares y de todos los músculos de la faja abdominal	20 mnts diarios.	(Meredith L, & et.al., 2015).

**Nota:** Seguirán presentes los ejercicios mencionados anteriormente durante el embarazo, Los ejercicios se podrán realizar con más intensidad y resistencia, respetando secuencias según indicaciones de un profesional.

#### 5.1.4 Ejercicios técnico-vocales

Los ejercicios técnico-vocales o de “calentamiento vocal” como comúnmente se les dice, son parte fundamental de las técnicas de higiene vocal, llevando pautas que ayudan a mantener y preservar la salud de la voz, de esta manera, previniendo lesiones, alteraciones, sobre todo para los profesionales de la voz (Behlau, Pontes, & et.al, 2017).

Para el Doctor Marco Guzmán, el calentamiento vocal está compuesto por una serie de ejercicios corporales, respiratorios y vocales con el fin de activar o calentar la musculatura de los pliegues vocales, antes de una generar una sobre carga vocal que pueda conllevar a la fatiga o un desgaste del aparato fonador, de igual manera, menciona dos categorizaciones como los ejercicios generales y específicos; en primera medida los ejercicios generales no están direccionados hacia la practica

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 27 de 66</b>

vocal, por el contrario los ejercicios específicos están enfocados para lo que será posteriormente la practica vocal, también indica que son herramientas favorables para llevar a cabo los objetivos de la rehabilitación vocal fisiológica (Guzman Noriega, 2010).

A pesar de que no existan ejercicios enfocados o una rutina específica para las mujeres que pasan por el proceso de gestación, los ejercicios vocales son importantes y funcionales para mantener una salud vocal, sabiendo que existen factores externos que pueden alterar la fisiología y anatomía como es el caso del embarazo.

La siguiente tabla muestra ejercicios que funcionan como herramienta en la práctica vocal, así mismo tienen efectos directos en la fisiología.

TIPO DE EJRCICIO	ALGUNAS VARIACIONES	BENEFICIO	TIEMPO	Referencias
<b>Tracto vocal semi-ocluido (TVSO)-</b> Tubos de vidrio, plástico, etc (Fonación ya sea libre en el aire o sumergido en un recipiente con agua). -Fonación de consonantes nasales.  -Vibración labial y lingual.	<b>Tareas fonatorias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tono sostenido.</li> <li>-Glissandos ascendentes y descendentes.</li> <li>-Messa di Voce.</li> <li>-Acentos.</li> <li>-Melodía de canción.</li> <li>-Melodía del habla</li> </ul>	Favorecen las variables aerodinámicas <sup>2</sup> en la función glótica y en la configuración del tracto vocal.	Algunos de estos ejercicios necesitaran de supervisión por un profesional ya que puede crear efectos adversos si no se realizan correctamente. Tiempo prudente entre 10 a 15 mnts.	(Manzano & Guzmán , 2021)

<sup>2</sup> principales medidas aerodinámicas en la fonación: presión, flujo y resistencia (Guzmán & Calvache, 2018).

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 28 de 66</b>

-Vocales cerradas, entre otras.				
---------------------------------	--	--	--	--

#### 5.1.5 Hábitos saludables

Existen factores que coadyuvan en el mantenimiento saludable de la voz. En el proceso de gestación y lactancia, sobre todo este último, el organismo entra en un proceso de adaptación fisiológico, bioquímico y metabólico, por lo que la alimentación juega un papel importante en el suministro de nutrientes que establezca el metabolismo y regule los síntomas que puedan desarrollar alteraciones directas con los órganos o estructuras que trabajen en función de la voz (Cereceda Bujaico & Quintana Salinas, 2014), por esto será importante la ingesta de nutrientes como proteínas, minerales y vegetales de manera regulada y controlada; según los autores, los alimentos que contienen una gran fuente de fibra son recomendables ya que ayudan a regular las náuseas, vomito y el reflujo, siendo factores que alteran directamente la voz produciendo carraspeo o irritación, en complemento con la ingesta de agua como fuente de hidratación y regulación del metabolismo.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 29 de 66</b>

## Marco Metodológico

### 6. Marco metodológico

Entender las alteraciones en la voz que se generan por efecto del embarazo y como contrarrestarlas, requiere de algunos métodos para obtener los datos necesarios, respecto a esta investigación se debe recopilar y analizar textos, documentos, investigaciones etc, realizados respecto a este tema, de igual manera se necesitan datos de mujeres cantantes, las cuales en algún momento de su actividad musical han estado en periodo de gestación. Esto nos aportara información para desarrollar la investigación.

#### 6.1 Diseño de la investigación

Dado que el objetivo de la investigación es recopilar información y experiencias que ayuden a orientar a las mujeres madres cantantes sobre ejercicios y técnicas que aporten en la rehabilitación vocal durante y después del embarazo; se realizó la recopilación e investigación de documentos que tratan sobre el embarazo, sus efectos en la voz y ejercicios de prevención, fortalecimiento y rehabilitación vocal. De igual manera se hizo la compilación de experiencias de mujeres que hayan atravesado la etapa de embarazo y posparto y tienen como práctica el canto, para realizar un cruce de información permitiendo la comparación y análisis de las investigaciones y las encuestas, logrando datos que validen la información

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 30 de 66</b>

encontrada, buscando comprender y explicar las situaciones que se presentan respecto al tema y maneras de afrontarlas.

Para esto se recurre a un diseño no experimental que se aplica de manera paralela entre la búsqueda de información documental y la investigación de campo. Este diseño que se aplica para la obtención de datos será mixto entre lo exploratorio y no exploratorio, pues existen investigaciones realizadas sobre el embarazo y sus efectos físicos, pero también se requiere las experiencias obtenidas de las encuestas.

## 6.2 Enfoque de la investigación

Esta investigación se diseña a partir del planteamiento metodológico del enfoque mixto entre lo cualitativo y cuantitativo, ya que es necesario obtener cifras que muestren constantes o variables según sea el caso, pero también son necesarias las experiencias humanas obtenidas por cantantes que han sido madres, pues es importante conocer el sentir de estas, ayudando a comprender, verificar y orientar la información que se obtiene de documentos relacionados con el tema, los cuales arrojan datos cuantitativos y cualitativos que también son analizados y comparados.

## 6.3 Población

Se basó en la selección de mujeres cantantes que han atravesado por el proceso de embarazo, la recolección de estudios relacionados con los efectos vocales a causa del embarazo.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 31 de 66</b>

#### 6.4 Muestra y muestreo

La recolección de datos tiene dos fuentes de información, por un lado, el análisis de documentos realizado por médicos especializados como: Otorrinos, Fonoaudiólogos, Ginecólogos, Deportólogos, Fisioterapeutas y otros especialistas del área de la salud respecto los efectos vocales a causa del embarazo. Como segunda fuente, las experiencias de las mujeres cantantes que han atravesado por el proceso de embarazo; estas experiencias serán recopiladas por medio de la técnica de muestreo aleatorio simple, permitiendo un panorama más amplio de las problemáticas y vivencias de las encuestadas.

#### 6.5 Técnicas de recolección de datos

La recolección de datos se realizará a partir de la entrevista/encuesta y la búsqueda de documentos que traten sobre el embarazo y su relación con la voz.

La encuesta ayuda a tener datos cuantitativos de los factores que intervienen en el embarazo y la voz.

La entrevista ayuda a obtener las experiencias de las cantantes que están o han estado en embarazo.

La búsqueda de documentos arrojará información científica y documental respecto al tema.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 32 de 66</b>

## 6.6 Instrumento de recolección de datos

Los datos serán obtenidos de un cuestionario que incluyen preguntas abiertas con relación al embarazo, posparto, actividad física y su relación con la voz. También incluye preguntas cerradas respecto al tema.

Este cuestionario tendrá 12 ítems descritas en la siguiente tabla.

<b>EMBARAZO</b>
¿Mantuvo su actividad como cantante durante el embarazo?
¿En qué etapas del embarazo estuvo activa como cantante?
¿Percibió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres etapas del embarazo? ¿De qué manera?
¿Realizó actividad física durante el embarazo? ¿Cuáles actividades?
¿Realizó ejercicios técnico-vocales durante el embarazo? ¿Cuáles?
<b>POSPARTO</b>
¿Mantuvo su actividad como cantante durante el Posparto?
¿En qué etapas del posparto estuvo activa como cantante?
¿Percibió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres etapas del posparto? ¿De qué manera?
¿Continuó teniendo dificultades vocales después de la última etapa de posparto?
¿Realizó actividad física durante el posparto? ¿Cuáles actividades?
¿Realizó ejercicios técnico-vocales durante el posparto? ¿Cuáles?
¿Encontró información relacionada con los efectos vocales a causa del embarazo? ¿Cuáles fuentes les resultaron informativas y útiles para trabajar su condición particular?

También se realiza la búsqueda de documentos como estudios, artículos, documentales libros relacionados, etc.

## 6.7 Herramientas para el procesamiento de datos

- El medio utilizado para la recolección de datos de las encuestas/ entrevistas es el programa Microsoft Forms el cual permite realizar formularios en línea y ser compartidos a cualquier plataforma virtual para ser contestados.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 33 de 66</b>

- Para tabular los datos se utilizará el programa Microsoft Excel buscando vincular la información de manera organizada.
- Para la obtención de documentos se utilizó la plataforma de búsqueda Google y Google académico, repositorios de universidades nacionales y Bibliotecas públicas.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 34 de 66</b>

## Análisis y Resultados

### 7. Resultados

#### 7.1 Experiencias de las madres cantantes

Se realizó una encuesta semiabierta a mujeres cantantes que atravesaron por el proceso del embarazo. Sus experiencias aportaron en gran medida a la investigación.

En busca de acoger generalidades más relevantes respecto al tema, no se han tenido en cuenta subgrupos como rangos de edades, técnicas vocales ya sea canto popular o lírico, tipos de embarazos anormales, etc.

Estas encuestas semiabiertas han arrojado los siguientes resultados.

#### 7.2 Respecto al embarazo

- Todas las mujeres encuestadas mantuvieron su actividad como cantantes durante el embarazo. Siendo el primer y segundo trimestre los periodos con mayor actividad vocal.

**¿ En qué etapas del embarazo estuvo activa como cantante?**



- La mayoría de las mujeres percibieron cambios vocales expresando síntomas como náuseas, fatiga y cansancio sobre todo en el último trimestre, adicionalmente algunas expresaron tensiones musculares lo que les dificultaba

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 35 de 66</b>

realizar las conexiones entre registros, sin embargo algunas encuestadas no manifestaron síntomas en la voz.

- Gran parte de las encuestadas manifestaron haber realizado ejercicios de bajo impacto como: caminata, yoga, baile y ejercicios preparatorios para el parto.
- Los ejercicios tecnicovocales más predominantes dentro de la encuesta fueron los ejercicios básicos de calentamiento como vocalización, respiración y articulación. Los ejercicios de tracto vocal semiocluido también fueron parte fundamental en el calentamiento para una minoría de las cantantes. Algunos de los ejemplos de los ejercicios que realizaron fueron: burbujas con glisandos, escalas, arpeggios, etc, aplicando consonantes y vocales.

### 7.3 Respecto al posparto

- La mayoría de las mujeres mantuvieron su actividad como cantante durante el posparto.

**¿ Mantuvo su actividad como cantante durante la etapa de posparto ?**



- Gran parte de las mujeres cantantes retomaron su actividad vocal en la última etapa del posparto (puerperio tardío) o después del posparto.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 36 de 66</b>

- En su mayoría se mencionó la disminución en la proyección, falta de aliento que conlleva a la fatiga, pérdida del soporte de la voz, flacidez muscular y reflujo.
- El 50% de las encuestadas no refirieron dificultades vocales después de la última etapa de posparto, mientras el otro 50% mencionaron haber tenido fatiga, disminución en la proyección y resistencia vocal.
- La mayoría de las encuestadas mantuvieron su actividad física con ejercicios de bajo impacto con mayor intensidad, por otro lado, un número mínimo completaron sus actividades físicas con ejercicios de kengel los cuales están basados en el fortalecimiento del piso pélvico.
- Se encuentra en los resultados la realización de ejercicios básicos del calentamiento vocal durante el posparto como: escalas, arpeggios con la formación de vocales y sílabas, burbujas, glisandos, ejercicios de respiración; un número mínimo realizó ejercicios con resistencia en el agua.
- La búsqueda de información relacionada con los cambios vocales durante todo el proceso de embarazo, no fue de gran consideración para la gran parte de las encuestadas, debido a que intuyeron que se trataba de un proceso natural.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 37 de 66</b>

## 8. Análisis

- Para las mujeres en estado de embarazo o posparto que se dediquen al canto, es importante realizar tanto ejercicios de actividad física como ejercicios técnico-vocales que prevengan y contrarresten las alteraciones que se van produciendo en cada uno de estos momentos según prescripción médica, correspondiente a lo que menciona (Meredith L, & et.al., 2015), evidencia que el ejercicio físico puede mantener o prevenir los cambios anatómicos y fisiológicos, es de recordar que el canto es una coordinación de varias estructuras y órganos en función de la voz, por lo que estos se verán directamente afectados.
- En el embarazo, el primer trimestre y segundo trimestre serán las dos etapas más aptas para mantener una práctica vocal, esto puede deberse a que en este intervalo de tiempo el cuerpo no ha sufrido un cambio abrupto por lo que el nivel de energía más estable. Por ejemplo (Moraa & Franco, 2021) refiere que a medida que avanza el embarazo los órganos empiezan a desplazarse lo más superior para darle espacio al bebe, lo que conlleva a una dificultad para cantar durante el tercer trimestre al verse afectados los órganos, estructuras y músculos que intervienen en el canto.
- El último trimestre es una de las etapas más difíciles para ejecutar el canto debido a lo descrito anteriormente, es posible que, por esta razón algunas mujeres disminuyan o posterguen su actividad musical por su grado de

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 38 de 66</b>

dificultad o por alguna indicación médica, lo que puede ser un desencadenante en la reducción de sus habilidades vocales.

- Los ejercicios físicos mencionados según experiencias y recomendados por los especialistas en la práctica durante el embarazo, son los ejercicios de bajo impacto como: yoga prenatal, caminata, ejercicios de Kegel, ejercicios de preparación posparto etc, de aquí se puede observar que es posible realizar actividad física si se tienen las condiciones óptimas para realizarlos, sabiendo que el ejercicio es parte fundamental para mantener un estado físico y saludable contrarrestando efectos negativos como liberar tensiones , aumentar la energía, mantener el tono muscular entre otras.
- El tener una continuidad en la utilización del aparato fonatorio durante y después del embarazo puede ser relevante, ya sea para realizar ejercicios técnicos o mantener una práctica vocal, siendo de gran ayuda para prevenir y mantener la voz. Acorde a lo que mencionaban los autores (Behlau, Pontes, & et.al, 2017), (Guzman Noriega, 2010), el realizar calentamiento vocal preserva la salud de ésta, así como también se alivianarán cargas vocales.
- Los ejercicios de calentamiento vocal están indicados para prevenir lesiones y preparar la voz para la práctica, no solo será importante tener una continuidad en la realización de ejercicios técnicos durante el embarazo y posparto, la practica vocal también será significativa para complementar el canto, manteniendo la voz activa contrarrestando efectos negativos.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 39 de 66</b>

- Los ejercicios técnico-vocales más realizados por las encuestadas fueron de calentamiento básico como: Escalas, de respiración, *glissandos*, trino de labios, vocalización etc. Estos ejercicios pueden tener distintas variaciones según la técnica en cómo se realicen. Dentro de los ejercicios con tracto vocal semi-ocluido, los ejercicios mencionados se pueden realizar según el sistema, estos ejercicios tienen un efecto directo en las cuerdas vocales, además de ser usados como herramienta en la práctica vocal, están indicados en la rehabilitación fisiológica en función de tratar alteraciones específicas en la voz, por lo que serán de gran apoyo para mantener, dosificar y prevenir alteraciones.
- Consumir alimentos saludables ayudaran en la disminución de síntomas como el vómito y el reflujo, es de recordar que son factores desencadenantes de lesiones en altas concentraciones y que producen malestar en la voz como carraspeo, resequedad entre otros, por lo que una alimentación balanceada evitará perturbaciones gastrointestinales que puedan alterar el funcionamiento de la voz.
- A pesar de que no exista estudios enfocados en la recuperación vocal o ejercicios para las mujeres que atravesaron por el proceso de embarazo, es importante que cada persona sea consciente de sus propias percepciones y sensaciones para así, encaminar sus necesidades hacia un resultado que prevenga y genere beneficios en su quehacer.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 40 de 66</b>

- Es conveniente que las cantantes en este proceso mantengan un control médico, en especial por profesionales de la voz durante y después del embarazo, teniendo en cuenta que toda mujer reacciona de forma distinta.
- Seria de gran aporte para el estudio academico el tener más consciencia del tema, teniendo en cuenta que es un ámbito poco explorado, lo que podría funcionar como material de apoyo para las mujeres que ejerzan el canto y docentes en general.

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 41 de 66</b>

## Conclusiones

En este trabajo se recopiló información y experiencias que ayudan a orientar a las mujeres madres cantantes sobre ejercicios y técnicas que aporten en la recuperación vocal durante y después del embarazo. Lo más importante de la recopilación de información y experiencias fue entender y conocer los distintos problemas y variables que se van presentando progresivamente tras los cambios que genera el embarazo y como repercute en la voz, ya que son conocimientos que pueden aportar en la disminución de efectos negativos en el desarrollo vocal durante y después del embarazo, contribuyendo también a la creación de documentos que brindan bases para futuras investigaciones que son de importancia para sumar en los temas de recuperación y prevención como por ejemplo: Los ejercicios físicos y vocales en ciertas etapas del embarazo y posparto de lo cual no se ha encontrado información suficiente en documentos, como tampoco de las experiencias recopiladas para esta investigación.

Lo que más ayudó a recopilar la información y experiencias de las madres cantantes fueron los documentos encontrados de doctores y especialistas que abordaron el tema relacionado con el embarazo y la voz, a su vez las problemáticas que manifestaron las mujeres encuestadas llegando a obtener perspectivas diferentes, que al final ayudaron a comprender cuantitativa y cualitativamente el tema desde lo humano. También fue de apoyo la experiencia propia como madre durante mi

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 42 de 66</b>

formación en el canto ya que entendía la información y podía enfocarla de una mejor manera en este estudio.

En la recopilación de la información y las experiencias lo que más se dificultó fue la búsqueda de documentos y estudios específicos con respecto a la voz y su relación con el embarazo, puesto que la información en estos era asociada a temas como la menstruación, la menopausia entre otros y solo unos pocos estaban orientados específicamente hacia el tema de interés. De igual manera, la información de documentos relacionada con ejercicios técnico-vocales enfocados hacia el embarazo, como forma de recuperación, rutinas para mantener la voz saludable o control hormonal para la reducción de efectos vocales, no se encontró, lo que podría ser de gran aporte para las madres que se dediquen al canto o profesionales de la voz, la realización de nuevas investigaciones y estudios que aporten ejercicios de prevención y dosificación como disminución de efectos negativos en la voz y el canto.

A pesar de que la investigación se enfocó en los cambios físicos, sería de gran importancia la creación de nuevos estudios y documentos que infieran en el tema hormonal y la voz como prevención y control, siendo el factor que induce la mayor parte de los cambios fisiológicos durante el embarazo y el puerperio, así como su importancia en los demás estados donde ocurren desequilibrios hormonales.

Por último, algunas mujeres de las que se recopiló sus experiencias a partir de la encuesta entrevista, no comprendían el proceso de cambios fisiológicos que

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 43 de 66</b>

afectan la voz a causa del embarazo, entregando algunas respuestas confusas que dificultaban el análisis de estas.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 44 de 66

## Referencias Bibliográficas

- Begonya, T. (2007). *Anatomía funcional de la voz*. Barcelona: Online edition.
- Juárez Jiménez, M. (2018). *Puntos clave en los ejercicios kegel*. Med fam andal.
- Peralta , D. (1996). “Salud Reproductiva en el Período Post-parto: Manual para el entrenamiento del personal de los. *Aspectos Clínicos del Puerperio*. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva, Chile.
- Salcedo , S. (s.f.). *Postura estática y dinámica durante el embarazo*. universidad de la laguna, España.
- Aaron M, J. (2017). The New York Times: The Effect of Pregnancy on the Singing Voice. *NYU Langone Health*.
- Aguilar, Á., Becerra, A & et.al., (2010). *Estudio documental de la anatomía y fisiología del aparato respiratorio [tesis de licenciatura, Universidad Autonoma de Queretaro]*. Repositorio institucional.
- Cole, L. A. (2009). New discoveries on the biology and detection of human chorionic gonadotropin [Estudio Científico]. *Reprod Biol Endocrinol*.
- Del Barrio , C. (2019). Embarazo. *Cesárea* . madrid.
- Española, R. A. (2021). Puerperio. *Real Academia Española*.
- González, Á. (2021). Guía clínica de la diástasis de los músculos rectos. *Hispanoamericana de hernia*, 219.
- Hancock, A., & Gross, H. (2015). acoustic and aeodynamic measures of the voice during pregnancy. *Journal of voice ( estudio)*.
- Harper, S. (19). *Pregnancy and the Voice: Surveying effects from the singer’s perspective*. The University of Memphis, Memphis.
- Jiménez Fandiño, L. H., & et.al. (2011). Laringitis por reflujo: La perspectiva del otorrinolaringólogo. *Revista colombiana de Gastroenterología*.
- Filipa M.B. Lã., & Ardura, d. ( 2020). Los efectos de la menopausia en métricas vocales: una revisión sistemática y meta-análisis. *UNED*.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 45 de 66</b>

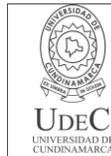
- Meredith L & et.al. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *American College of Obstetricians and Gynecologists*.
- Michael F , & et.al. (2016). Reflux and Voice Disorders: Have We Established Causality? *Current Otorhinolaryngology Reports*.
- Míguez, R., & Jiménez, J. (2005). *problemas de salud en el embarazo*. Barcelona: Oceano.
- Moraa, P., & Franco, A. (2021). Cambios fisiologicos durante el embarazo normal . *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 45.
- Pérez, J., & Gardey, A. (2018). Definicion de Em barazo. *Definicion de*.
- Pillay, Nelson-Piercy, & et.al. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*.
- Pisanski, K., Bhardwaj, K., & Reby, D. (2018). Women's voice pitch lowers after pregnancy (estudio). *Evolution and Human Behavior*, 457.
- Purizaca, M. (2010). Modificaciones fisiológicas en el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 6.
- Reena, G. (2011). *Pregnancy and the Voice*. Osborne Head & Neck Institute.
- Salazar Martínez, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo:beneficios y recomendaciones. *Revista española de educación física y deportes*, 53.
- TARDÓN, L. (2016). ¿por que tenemos nauseas en el embarazo? *EL MUNDO*. Un estudio encuentra una relación entre los partos vaginales y los problemas del piso pélvico. (2019). *MedlinePlus*.
- American pregnancy association; et.al. (2015). Procedimiento de Cesárea. *American pregnancy association*.
- Behlau, M., Pontes, P, et..al, (2017). *Higiene Vocal-Cuidado a la Voz*. Rio de Janeiro: Revinter.
- Cereceda Bujaico, M. d., & Quintana Salinas, M. R. (2014). Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, vol.60 no.2.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 46 de 66</b>

- ERMODINÁMICA, B. (s.f.). Tasa Metabólica Basal. *BLOG ERMODINÁMICA*.
- Espinosa, F., & et, a. (2020). Cuidados Auxiliares de Enfermería (Procedimientos relacionados con las necesidades de movimiento y actividad física). *McGraw-Hill, bloque III , 77*.
- Filipa, e. (2010). Pregnancy and the Singing Voice: Reports. *Journal, 52*.
- Gupta, R. (2017). Pregnancy and the Voice. *Osborne Head & Neck Institute*.
- Guzman Noriega, M. (2010). Calentamiento Vocal en profesionales de la Voz. *Logopedia, Foniatria Y Audiología, 101*.
- Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver. (2019). Un estudio encuentra una relación entre los partos vaginales y los problemas del piso pélvico. *MedlinePlus*.
- Manzano , C., & Guzmán , M. (2021). Rehabilitación vocal fisiológica con ejercicios de. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la salud*.
- Mayo clinic. (2021). Yoga prenatal: lo que necesitas saber. *Mayo clinic*.
- Menéndez , Gilberto ; et.al. (2012). El embarazo y sus complicaciones en la madre adolescente. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*.
- Meredith L, & et.al. (2015). Actividad física y ejercicio durante el. *American College of Sports Medicine*.
- Physet. (2017). Ejercicios para Embarazadas. *Physet*.
- Salazar Martínez, C. (2016). Realización de ejercicio físico durante el embarazo:beneficios y recomendaciones. *Revista española de educación física y deportes, 53*.
- Guzmán, M. ,& Calcavhe,C.A. (2018). Medidas aerodinámicas de la fonación bases teóricas y clínicas. *Areté*.

## Anexos

NO	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	¿Mantuvo su actividad como cantante durante el embarazo?	¿En qué etapas del embarazo estuvo activa como cantante? (Seleccione las respuestas necesarias)	¿Peribió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres etapas del embarazo? ¿De qué manera? Ejemplo: Dificultad para respirar, fatiga, disminución en la proyección, etc.	¿Realizó actividad física durante el embarazo? ¿Cuáles actividades?	¿Realizó ejercicios técnico-vocales durante el embarazo? ¿Cuáles?	¿Mantuvo su actividad como cantante durante la etapa de posparto?	¿En qué etapas del posparto estuvo activa como cantante? (Seleccione las respuestas necesarias)	¿Peribió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres etapas del posparto? ¿De qué manera? Ejemplo: Dificultad para respirar, fatiga, flaridos, muscular, disminución	¿Continuó teniendo dificultades vocales después de la última etapa del posparto? ¿Cuáles?	¿Realizó actividad física durante el periodo posparto? ¿Cuáles actividades?	¿Realizó ejercicios vocales durante el periodo posparto? ¿Cuáles?	¿Encuentra información relacionada con los efectos vocales a causa del embarazo? ¿Cuáles fueron los resultados, informáticos y útiles para trabajar su condición particular?	
1	Si	1ºmer trimestre ;	Todas las anteriores. Fatiga y el apoyo disminuyo totalmente	entrenamiento para el parto.	calentamiento básico	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	El apoyo. La proyección disminuyeron	fatiga	gimnasio	estudios necesarios dentro de los semestres	No busque información y siempre sentí que los maestros no	
2	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;3ºcer trimestre;	No	Si, Cardio, pilates y pesas guiadas por un instructor	Si. Escalas, estudios de concone, vaccai...	No	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-	El ritmo de estudio disminuyó	No	No	Algunos Escalas, arreglos, stcatos, glisandos	No nunca	
3	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;3ºcer trimestre;	Fatiga	Caminar	Ejercidos de proyección, de afinación y de relajación muscular	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	Fatiga y reflujo esogástrico	Si, reflujo esogástrico	Trabajo físico aeróbico y cardiovascular	Ejercicios de proyección y afinación	No	
4	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;3ºcer trimestre;	Si, en el tercer trimestre, se me dificultaba la respiración, por el	Solo las normales de salir a caminar y ejercicios de postura.	Si, solo de calentamiento.	No	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	No.	No.	Ejercicios para la respiración, ya que mis partos fueron por cesárea y me dolió	Solo de calentamiento.	No la busque.	
5	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;	En la tercera etapa tuve dificultar respiratoria y fatiga	No	Calentamientos enfocados hacia el canto lirico y popular	No	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	No	No	No	Ejercidos básicos enfocados hacia el canto lirico y popular	Trabaje directamente con guía de la universidad para retomar el trabajo	
6	Si	3ºcer trimestre;2ºdo trimestre;1ºmer trimestre ;	En el primer trimestre fue muy difícil poder ampliar el aparato, al levantar el velo del paladar y acunar la lengua eran inevitable las náuseas. En el segundo trimestre fue muy difícil realizar una respiración completa (disminución en la capacidad y dosificación del aire) y me sentía muy	Si, caminata y danza	Si, respiración, fonación y articulación	si	Puerperio temprano (primera semana posparto);Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	Sin lugar a dudas la etapa más difícil fue el postparto ya que perdi totalmente mi tono muscular y por ende el apoyo y la proyección, lo recupere en su totalidad después de un año.	Fue difícil trabajar la proyección y el apoyo	Si, danza y caminata	Si, respiración, fonación y articulación	Ninguna. Unicamente lo que iba descubriendo día a día en mi quehacer.	
7	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;	Dificultad para apoyar, también debido al cansancio del último trimestre, dificultad para mantener ciertos sistemas de resonancia como la voz de pecho en las notas agudas y por consecuencia	No realice actividad física más que algunas caminatas esporádicamente	Preparación vocal antes de cantar, ejercicios de relajadón muscular, ejercicios semioduidos y vocalización es simples	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	No, al contrario mejoro la posibilidad de apoyo y con ello la proyección	No, mejoro	No realice actividad física	Preparación vocal, relajación muscular, TVSO, vocalizaciones con saltos, ejercicios para trabajar la resonancia con base en puntos específicos, desarrollo de la voz mixta.	No busque información al respecto	
8	Si	1ºmer trimestre ;2ºdo trimestre;3ºcer trimestre;	Algo de fatiga hacia el final del embarazo	Si, yoga	Si, todo el trabajo técnico de clases y conciertos	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-	Flacidez muscular y reflujo	No	Si, yoga	Si, rutina de vocalizés	No	



**MACROPROCESO DE APOYO**  
**PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO**  
**DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL**  
**REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAr113**  
**VERSIÓN: 6**  
**VIGENCIA: 2021-09-14**  
**PAGINA: 45 de 66**

10	Si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre,3 <sup>er</sup> trimestre;	En el 3 trimestre ya uno no tiene la misma capacidad de respiración etc	Baile y piscina	Calentamiento de músculos y resonadores	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	Dificultad al bailar, el estado físico está más agotado	La respiración	No	No	No busque información
11	Si	2 <sup>do</sup> trimestre,3 <sup>er</sup> trimestre;	Ninguno	Solo caminar	Ninguno	No	Ninguna;	Ninguno	Ninguna	Solo caminar	Ninguno	El único efecto notorio, no por investigar, sino por experimentar en mí y en otras manos cantantes, fue el cambio muy positivo en la proyección vocal. La intensidad del sonido aumenta significativamente si
12	Si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre,3 <sup>er</sup> trimestre;	Dificultad para respirar, fatiga vocal y cambio en la coloratura	caninatas	Ejercicios de calentamiento vocal básico antes de ensayos como boca cerrada, carritos, vocalización con consonantes y vocales, etc..	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	Senti que mi apoyo bajo considerablemente, asumo que por la distensión muscular y la reacomodación de los órganos después del parto, a esto le sumo la fatiga debido al cansancio y esto hizo que tuviese una disminución considerable en mi	Si, la proyección vocal y el cambio de coloratura	No	Si, los ejercicios básicos antes de un ensayo, como boca cerrada, carritos, sirenas, trabajo de triadas ascendentes y descendentes, escalas, todos esto con vocales y consonantes de apoyo técnico	No encontré en su momento, sólo no maestro de canto me explicó las repercusiones hormonales debido al embarazo y sus efectos en la voz.
13	Si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre;	No sentí diferencia.	No	No	No	Ninguna;	No	No	No	No	No, nunca busque
14	Si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre,3 <sup>er</sup> trimestre;	La verdad sentí que gracias al espacio que ocupaba el bebé utilizaba la respiración intercostal y eso me ayudaba a respirar mejor, ya que toda la parte del diafragma y músculos abdominales sentía que no podía usarlos como siempre.	Asistí a dos electivos de la universidad que ofrece el programa de música en relación con el cuerpo. Como tal algunos eran ejercicios de yoga y baile en general.	Ejercicios de calentamiento, vocalización y continué cantando temas más de mi gusto, ya que la mayor parte del embarazo tuve actividad vocal pero fuera de la universidad.	No	Ninguna;	Principalmente en las que nombras como ejemplo, en estas sentí que mi cuerpo no era el mismo y por lo tanto mi voz no daba igual. Especé retomando el canto nuevamente con ejercicios de solfeo.	Penso que al aprender a respirar nuevamente ya que sentía mi cuerpo flácido intencionalmente.	No pude ya que sufrí de anemia y mi peso siempre ha estado por debajo de lo ideal. Solo caminaba bastante para no quedarme tanto tiempo quieta.	Intentaba realizar ejercicios de vocalización con trinos de labios y empujando desde una zona cómoda	La verdad nunca pensé en buscar información frente a ello. Siempre pensé que todo esto era normal porque el cuerpo queda "desarmado" como alguna vez una doctora me explicaba. Pensé más bien en tener paciencia y lo que hice en ese tiempo fue escuchar música casi de todo tipo con el fin de continuar
15	Si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre,3 <sup>er</sup> trimestre;	Si. Tensión corporal sobretodo en cuello y espalda, así como dificultad para respirar a partir de los 6 meses de gestación, además de estrés emocional cuando no podía resolver problemas con la colocación.	Si. Solamente Yoga.	Si. Ejercicios de calentamiento vocal dentro del rango de soprano y ejercicios para despertar la resonancia, por ejemplo, usando las consonantes t, p y br. También algunos estudios técnicos como el vocal	No	Ninguna;	Sinceramente no sentía energía (ni tiempo ni motivación) para volver a la rutina de cantante con un bebé que demandaba todo el tiempo para su cuidado.	No recuerdo muy bien. Probablemente permaneció algo de tensión muscular en la espalda y el cuello.	Si. Ejercicios de kegel.	No. Estuve un año por fuera de la universidad y sólo cantaba canciones de una o amullos para el niño.	No he buscado al respecto.
16	si	1 <sup>er</sup> trimestre ,2 <sup>do</sup> trimestre;	Fatiga , falta de energía , dificultad en la conexión de registros , disminución en el rango vocal, refujo.	Si , ejercicios preparatorios para el parto , bajo impacto	Ejercicios básicos del calentamiento , burbujas , ejercicios de vocalización.	si	Puerperio tardío (hasta el retorno físico a la etapa pre-embarazo) ;	Falta del muscular , falta de resistencia muscular tanto en abdomen como faciales más que todo en los labios , cansancio , falta de resistencia para mantener frases largas , conexión de	Si, falta de proyección, resistencia vocal , rendimiento	Si , ejercicios de bajo impacto	En la última etapa , los mismos del embarazo aumentando la actividad vocal	Por internet , efectos vocales a causa del embarazo aunque ejercicios no se encontraban.
17												Activar Ve a Conti



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
	<b>PAGINA: 46 de 66</b>

30/7/22, 00:03

Embarazo y voz

## Embarazo y voz

16

Respuestas

09:00

Tiempo medio para finalizar

Activo

Estado

1. ¿ Acepta voluntariamente la participación en este estudio ? (0 punto)

● Acepto 16  
● No acepto 0



2. ¿ Mantuvo su actividad como cantante durante el embarazo? (0 punto)

● Si 16  
● No 0

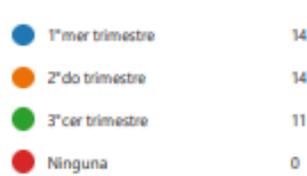


MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
	PAGINA: 47 de 66

30/7/22, 00:03

Embarazo y voz

3. ¿ En qué etapas del embarazo estuvo activa como cantante? (Seleccione las respuestas (0 necesarias) (0 punto)



4. ¿ Percibió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres (0 etapas del embarazo)? ¿De que manera? Ejemplo: Dificultad para respirar, fatiga, disminución en la proyección, etc. (0 punto)

16  
Respuestas

Respuestas más recientes

- \*Fatiga , falta de energía , dificultad en la coneccion de registro...
- \*Sí. Tensión corporal sobretodo en cuello y espalda, así como dif...
- \*La verdad sentí que gracias al espacio que ocupaba el bebé uti...

4 encuestados (25%) respondieron **dificultad** para esta pregunta.





MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
	PAGINA: 48 de 66

30/7/22, 00:03

Embarazo y voz

5. ¿Realizó actividad física durante el embarazo? ¿Cuáles actividades? (0 punto)

Respuestas más recientes

16  
Respuestas

"Sí , ejercicios preparatorios para el parto , bajo impacto "

"Si. Solamente Yoga."

"Asistí a dos electivas de la universidad que ofrece el programa..."

4 encuestados (25%) respondieron **Caminar** para esta pregunta.



6. ¿Realizó ejercicios técnico-vocales durante el embarazo? ¿Cuáles? (0 punto)

Respuestas más recientes

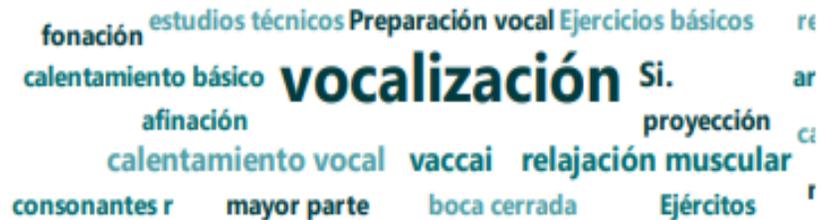
16  
Respuestas

"Ejercicios básicos del calentamiento , burbujas , ejercicios de v..."

"Si. Ejercicios de calentamiento vocal dentro del rango de sopra..."

"Ejercicios de calentamiento, vocalización y continué cantando ..."

4 encuestados (25%) respondieron **vocalización** para esta pregunta.



	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 49 de 66

30/7/22, 00:03

Embarazo y voz

7. ¿Mantuvo su actividad como cantante durante la etapa de posparto ? (0 punto)



8. ¿ En qué etapas del posparto estuvo activa como cantante? (Seleccione las respuestas necesarias) (0 punto)



9. ¿ Percibió que hubo disminución en su rendimiento como cantante en alguna de las tres (0 etapas del posparto? ¿De qué manera? Ejemplo: Dificultad para respirar, fatiga, flacidez muscular, disminución en la proyección, etc. punto)

16  
Respuestas

Respuestas más recientes

- \*Flacidez muscular ,falta de resistencia muscular tanto en abdo...
- \*Sinceramente no sentía energía (ni tiempo ni motivación) para...
- \*Precisamente en las que nombras como ejemplo, en estas sentí...

8 encuestados (50%) respondieron **El** para esta pregunta.

tono muscular frases largas año ritmo resistencia muscu  
energía cansancio estado físico proyección  
motivación Flacidez muscular **El** apoyo re acomodación  
disminución distinción muscular reflujo esogástrico

<https://forms.office.com/pages/default.aspx?lang=es-ES&origin=OfficeDotCom&route=Start&sessionid=d510c87d-a6ca-4089-aa46-dc940345a214&ub...> 4/6

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 50 de 66

30/7/22, 00:03

Embarazo y vez

10. ¿Continuó teniendo dificultades vocales después de la última etapa del posparto? (0 punto)  
¿Cuáles?

Respuestas más recientes

16

Respuestas

"Sí, falta de proyección, resistencia vocal, rendimiento"

"No recuerdo muy bien. Probablemente permaneció algo de ten..."

"Pienso que el aprender a respirar nuevamente ya que sentía mi..."

1 encuestados (6%) respondieron **reflujo esogástrico** para esta pregunta.

resistencia vocal respiración cuello cambio  
cuerpo apoyo reflujo esogástrico fatiga colorat  
falta proyección vocal tensión muscular esp:  
rendimien

11. ¿Realizó actividad física durante el periodo posparto? ¿Cuáles actividades? (0 punto)

Respuestas más recientes

16

Respuestas

"Sí, ejercicios de bajo impacto"

"Sí. Ejercicios de kegel."

"No pude ya que sufrí de anemia y mi peso siempre ha estado..."

3 encuestados (19%) respondieron **Ejercicios** para esta pregunta.

caminata Bicicleta abdomen kegel danza  
peso cesárea **Ejercicios** Si. actividad fisi  
yoga respiración bajo impact  
ideal partos gimnasio Trabajo físico aeróbic  
anemia

<https://forms.office.com/pages/default.aspx?lang=es-ES&origin=OfficeDotCom&route=Start&sessionId=d510c876-a6ca-4089-aa44-dc940345a214&sub...> 5/8

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 51 de 66

30/7/22, 00:03

Embarazo y voz

12. ¿Realizó ejercicios vocales durante el periodo posparto? ¿Cuáles? (0 punto)

16  
Respuestas

Respuestas más recientes

*"En la última etapa , los mismos del embarazo aumentando la ...*

*"No. Estuve un año por fuera de la universidad y sólo cantaba c...*

*"Intentaba realizar ejercicios de vocalización con trino de labios...*

2 encuestados (13%) respondieron **Ejercicios básicos** para esta pregunta.



13. ¿Encontró información relacionada con los efectos vocales a causa del embarazo? ¿ Cuáles fuentes les resultaron informativas y útiles para trabajar su condición particular? (0 punto)

16  
Respuestas

Respuestas más recientes

*"Por internet , efectos vocales a causa del embarazo aunque ejer...*

*"No he buscado al respecto."*

*"La verdad nunca pensé en buscar información frente a ella. Sie...*

6 encuestados (38%) respondieron **La** para esta pregunta.

