



WWW.CANTOSUBLIME.COM

CANTO SUBLIME
KIT DE ENTRENAMIENTO VOCAL

MÓDULO ADICIONAL A KIT DE ENTRENAMIENTO VOCAL ELABORADO POR LYDIANA BLAKE 2026

www.cantosublime.com

Cuidados de Salud Vocal

Una guía práctica para cuidar tu instrumento más valioso: tu voz.

Lydiana Blake

Vocal Coach · Fundadora de Canto Sublime & Certified Vocal Coach

Estas son preguntas frecuentes con respecto a CUIDADO VOCAL que más escucho en cantantes de alabanza:

¿Es malo el café?

¿Puedo cantar estando enfermo?

¿Si siento que me duele la garganta puedo cantar?

¿Puedo tomar un dulce antes de mi servicio/ensayo?

“Dirigí un ensayo y luego un culto y a la segunda canción se me fue la voz”



Este módulo es el último de tu KIT DE ENTRENAMIENTO VOCAL y he querido condensar los consejos más prácticos enfocados 100% a tu servicio en el Ministerio y dentro del contexto. Son las respuestas a estas preguntas de una forma clara.

Si tienes alguna afección muy particular MI ÚNICA RECOMENDACIÓN es acudir a tu médico otorrinolaringólogo para una revisión.

No descartes una revisión con tu médico al menos 2 veces al mes si estás sirviendo constantemente con tu voz en la iglesia.

1. Hidratación: el cuidado #1 ¿Tomas suficiente AGUA?

Constantemente me han preguntado alumnos y amigos si recomiendo algún té o infusión para mejorar la voz. La respuesta será siempre la misma: AGUA PURA.

Esto tiene una razón sencilla: Las cuerdas vocales vibran cientos de veces por segundo; sin suficiente agua, el tejido se reseca **y aumenta el riesgo de fatiga y lesión**. La hidratación no es opcional, es la base de todo lo demás.

Yo te recomiendo:

- Beber agua natural a lo largo de todo el día, no solo antes de cantar.
- Esto no sólo es un hábito de salud general, es VITAL para conservar tu voz sana.
- Ten una botella de agua a temperatura ambiente durante los servicios.
- Evita el exceso de cafeína.
- Yo sé... este último punto es lo más difícil para algunos, más cuando el café es base en la iglesia. ¿Amas mucho el café? Evítalo sobre todo cuando te toca SERVIR ese día.

2. Calentamiento y enfriamiento vocal

En el módulo 2 te expliqué como es importante ENTRENAR. Así como un atleta no corre sin estirar, tu voz necesita preparación antes de exigirle y una transición suave después. Saltarte este paso es una de las causas más comunes de tensión y desgaste.

Antes de cantar

- Dedica 5-10 minutos a ejercicios de respiración y sirenas suaves.
- Puedes hacer también liptrills (carritos) como los que vimos en MÓDULO 2.
- Puedes apartarte un tiempo previo a tu servicio.
- Comienza en tu registro cómodo y ve ampliando el rango gradualmente.
- Relaja mandíbula, lengua y hombros antes de emitir sonido.

Después de cantar

- Baja la intensidad con ejercicios suaves antes de dejar de cantar por completo.
- Evita hablar fuerte inmediatamente después de una sesión exigente.

- Dale a tu voz unos minutos de silencio o habla suave para "aterrizar".

3. Descanso vocal

El descanso es parte del entrenamiento, no una pausa de él. Las cuerdas vocales son músculo y tejido: necesitan tiempo de recuperación para responder bien sesión tras sesión.

Hay pastores que predicaron por la mañana, luego tuvieron un ensayo por la tarde y luego ministran la alabanza en dos cultos al siguiente día. ¿Sabes qué pasa con esto? Indudablemente existirá FATIGA VOCAL.

Trata de tener pausas del uso de tu voz cuando el servicio es muy intenso.

¿Cómo?

Si por ejemplo serviste durante 3 días seguidos, descansa 1 día tu voz.

Si por ejemplo serviste por 1 día completo, al día siguiente descansa tu voz.

Se trata de ESPACIAR el uso de tu voz y darle su tiempo de recuperación.

****ESTO ÚLTIMO ME LO RECOMENDÓ MI FONIATRA EN MONTERREY****

OJO AQUÍ:

- Duerme entre 7 y 8 horas: la falta de sueño reseca y debilita la voz.
- Si notas ronquera persistente, date uno o dos días de reposo vocal real.
- Evita cantar o hablar en exceso cuando estés enfermo/a o muy cansado/a.
- **ATENCIÓN: Sé que esto es difícil pero SI ESTÁS ENFERMO es mejor NO SERVIR ese día.**



4. Alimentación y hábitos diarios

Lo que comes y cómo vives impacta directamente en la calidad de tu voz.

SÍ HAZ ESTO	EVITA ESTO
Frutas, verduras y alimentos con buena hidratación natural.	Lácteos en exceso antes de cantar (aumentan la mucosidad)
Miel y té tibio (no caliente) para suavizar la garganta.	Comidas muy condimentadas o pesadas antes de tu servicio.
Comidas ligeras antes de cantar.	¡Evita hablar a gritos!
Ejercicio regular y buena postura corporal.	Cantar en ayuno prolongado o con acidez estomacal.

5. Evita el abuso vocal

El mal uso constante de la voz —más que el uso en sí— es lo que más lastima las cuerdas vocales. Estas son las conductas que más desgastan el tejido con el tiempo:

- Gritar o forzar la voz en ambientes ruidosos (eventos de la iglesia, conciertos, estadios).
- Usa micrófono si vas a hablar en ambiente ruidoso en tu iglesia.
- Aclarar la garganta de forma repetida: en su lugar, traga saliva o bebe agua.
- Hablar en un tono más grave o agudo del que te es natural.
- Cantar estilos o notas fuera de tu preparación técnica actual sin guía.
- Susurrar de forma prolongada: genera más tensión de la que parece.

6. Revisión médica.

NUNCA descartes una revisión médica. A lo largo de cantar para servir a Dios por más de 25 años, he experimentado en carne propia 3 veces LESIONES VOCALES justo por no cuidar estos hábitos.

La última vez estuve sin cantar casi por 6 meses.

TODO esto siempre puede evitarse si tenemos RESPONSABILIDAD con el instrumento que Dios nos prestó y lo entrenamos de forma consciente y asistida.

Espero te sea de utilidad.

Con este módulo adicional termina TU KIT DE ENTRENAMIENTO VOCAL.

De todo corazón te invito a ser CONSTANTE en tu caminar con CRISTO y JAMÁS sueltes el llamado que Dios te dio. Algunas veces será cantando, muchas otras veces como a mi, toca esperar en silencio. Estos tiempos son igual de valiosos. Y Dios construye milagros en ambas cosas. EL QUE TE LLAMÓ ES FIEL PARA GUARDARTE. GRACIAS de todo corazón por permitirme compartirte este material.

**SI ESTE MATERIAL TE HA SIDO VALIOSO Y TE HA APORTADO CRECIMIENTO A TU VIDA
DÉJAME UNA RESEÑA POSITIVA JUSTO AQUÍ:**

<https://www.facebook.com/soylydianablake>

Lydiana Blake

Canto Sublime — Vocal Coach