

# La salud laboral en el arte flamenco

*Santé de travail et art flamand  
Occupational Health and flamenco art*

## Redactores:

Silvia Nogareda Cuixart  
*Lda. Medicina y Cirugía*

Carles Salas Ollé  
*Ldo. Medicina y Cirugía*

*CENTRO NACIONAL DE  
CONDICIONES DE TRABAJO*

José María Parra Expósito  
*Profesor del Aula Flamenca de Badalona*

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

## 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del mundo de la medicina de la música y el arte, el colectivo de artistas flamencos está considerado como un colectivo de alto riesgo. Tal situación se debe a las malas condiciones en las que trabajan la mayoría de ellos y, así mismo, a la escasa formación, información y concienciación que tienen acerca de la salud en general y de la prevención de los riesgos profesionales en particular.

Si bien se carecía de información epidemiológica y datos de siniestralidad en esta actividad, la percepción de los profesionales de la prevención implicados en la misma es que existen evidentes daños a la salud.

Este fundamento ha sido decisivo para plantear el diseño del cuestionario y de la presente publicación, con el ánimo de poder llegar a equiparar de una forma definitiva, y aplicando criterios técnicos, a los trabajadores del arte a cualquier otra profesión dentro del mundo laboral.

La finalidad de esta Nota Técnica es, por tanto, equiparar el arte flamenco a cualquier actividad laboral con el propósito de detectar las problemáticas fundamentales de este colectivo tanto para poder aplicar medidas preventivas que les mejoren las condiciones de trabajo, como para concienciar a los propios artistas. Para ello se han contemplado dos grandes apartados, el primero hace referencia a la metodología diseñada para la detección de riesgos y la segunda hace referencia a las medidas preventivas para mejorar las condiciones de trabajo de este colectivo.

## 2. METODOLOGÍA

Se ha diseñado un cuestionario que recoge los principales riesgos a los que está sometido los trabajadores; aunque inicialmente está pensado para ser autoaplicado a fin de preservar el anonimato, dada la idiosincrasia del colectivo al que va dirigido, es recomendable que su aplicación se efectúe por la persona responsable de la prevención; en este caso es imprescindible asegurar la confidencialidad. Es aconsejable, en cualquiera de los dos casos, el tratamiento colectivo de los datos obtenidos.

Dado que en este campo de trabajo, como se ha dicho anteriormente, no existe experimentación previa y estu-



Figura 1. Juana la del revuelto

dios al respecto; se ha procedido a la puesta en práctica del cuestionario planteado con la finalidad de poder llegar a considerar su validación como herramienta preventiva. De este modo, se entrevistó a 52 artistas y los resultados obtenidos han permitido discernir que el cuestionario resulta operativo y que ha servido para rediseñarlo.

El cuestionario consta de 20 preguntas que abarcan los distintos aspectos de las condiciones de trabajo de los artistas de flamenco que suelen afectar más directa y comúnmente en su salud. Los ítems que se han recogido son los siguientes:

- Datos de filiación (sexo, edad, disciplina flamenca, profesionalidad y tiempo de dedicación).
- Datos referentes al riesgo osteo-músculo-articular derivados de actividades de índole distinta a la del flamenco o a la preparación previa o posterior a la práctica del flamenco.
- Datos relativos a la carga mental que puede suponer la interpretación del flamenco en el sentido positivo y en el negativo.
- Datos sobre las condiciones medioambientales en que se desarrolla la actividad.
- Datos sobre el cuidado y vigilancia de la salud.

## 3. CONTENIDO Y EXPLOTACIÓN DEL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

En este apartado se procede a la exposición de las distintas variables contempladas en el cuestionario, atendiendo al planteamiento básico de esta NTP: la equiparación de la actividad flamenca a cualquier actividad profesional y su observación dentro del campo de la prevención de riesgos laborales.

## CUESTIONARIO PARA LA IDENTIFICACIÓN Y LA CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO EN EL ARTE FLAMENCO

**Rogamos que contestes a todos los ítem del cuestionario. Gracias por tu colaboración.**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>1. ¿Qué edad tienes?</p> <p>a. Menos de 15 años</p> <p>b. De 15 a 25 años</p> <p>c. De 26 a 35 años</p> <p>d. De 36 a 45 años</p> <p>e. De 46 a 55 años</p> <p>f. De 56 a 65 años</p> <p>g. Más de 65 años</p> <p>2. ¿De qué sexo eres?</p> <p>a. Hombre</p> <p>b. Mujer</p> <p>3. ¿Cuántos años llevas interpretando flamenco?</p> <p>Meses _____ Años _____</p> <p>4. ¿Has interpretado siempre la misma disciplina flamenca?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>5. ¿Qué disciplina flamenca interpretas habitualmente y cuanto tiempo hace que la interpretas?</p> <p>a. Cante _____</p> <p>b. Toque _____</p> <p>c. Baile _____</p> <p>d. Percusión _____</p> <p>e. Otras _____</p> <p>6. ¿Te dedicas como profesional o aficionado?</p> <p>a. Profesional</p> <p>b. Profesional con dedicación parcial</p> <p>c. Aficionado</p> <p>7. ¿Cuantas horas al día dedicas al estudio y a la práctica del flamenco?</p> <p>a. Menos de 2 horas</p> <p>b. De 2 a 4 horas</p> <p>c. De 5 a 6 horas</p> <p>d. De 7 a 8 horas</p> <p>e. Más de 8 horas</p> <p>8. ¿Llevas a cabo otro tipo de actividad laboral o de ocio en la que se hagan movimientos repetitivos de extremidades (manos, brazos, piernas, etc.)?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Cuáles? _____</p> | <p>9. ¿Haces preparación antes de interpretar flamenco?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Qué tipo de preparación? _____</p> <p>10. ¿Haces preparación después de interpretar flamenco?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Qué tipo de preparación? _____</p> <p>11. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la preparación antes de interpretar?</p> <p>a. Menos de 5 minutos</p> <p>b. De 5 a 15 minutos</p> <p>c. Más de 15 minutos</p> <p>12. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la preparación después de interpretar?</p> <p>a. Menos de 5 minutos</p> <p>b. De 5 a 15 minutos</p> <p>c. Más de 15 minutos</p> <p>13. ¿Atribuyes algún problema de salud actual o antiguo al hecho de interpretar flamenco?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Cuál? _____</p> <p>14. ¿Te haces controles periódicos de la salud?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>15. Cuando interpretas flamenco, ¿sientes emociones o sentimientos positivos?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Podrías definirlos? _____</p> <p>16. Cuando interpretas flamenco, ¿sientes emociones o sentimientos negativos?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Podrías definirlos? _____</p> | <p>17. ¿Tienes costumbre de consumir algún tipo de sustancia específicamente por el hecho de interpretar flamenco?</p> <p>a. Nada</p> <p>b. Bebidas alcohólicas</p> <p>c. Bebidas estimulantes (café, cola, etc.)</p> <p>d. Tabaco</p> <p>e. Sustancias estimulantes (cannabis, hachis, etc.)</p> <p>f. Sustancias estupefacientes (cocaína, heroína, drogas de diseño, etc.)</p> <p>g. Medicación</p> <p>18. Señala el o los factores ambientales que crees que son deficientes en los locales donde habitualmente desarrollas tu interpretación.</p> <p>a. Volumen y calidad de sonido</p> <p>b. Vibraciones</p> <p>c. Iluminación</p> <p>d. Temperatura</p> <p>e. Escenario</p> <p>f. Elementos de apoyo</p> <p>g. Otros _____</p> <p>19. Las posturas que adoptas durante la interpretación, ¿te parecen cómodas?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Por qué? _____</p> <p>20. ¿Serías capaz de adoptar alguna postura o forma de interpretación más adecuada o cómoda, aunque no sea la tradicionalmente aceptada?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>21. ¿Conoces algún compañero o compañera que haya tenido que abandonar la actividad flamenca por algún problema de salud?</p> <p>a. Sí</p> <p>b. No</p> <p>¿Cuántos y por qué? _____</p> |
|--|--|--|

### AUTOEVALUACIÓN Y CLASIFICACIÓN DEL RIESGO

Aceptable: 7a, 7b, 7c, 11c, 12c, 17a  
 Mejorable: 7d, 8a, 9b, 10b, 11b, 12b, 14b, 17c, 17d, 18a, 18b, 18c, 18d, 18e, 18f, 20b  
 Deficiente: 7e, 11a, 12a, 13a, 15b, 16a, 19b  
 Muy deficiente: 17b, 17e, 17f, 17g, tres o más deficientes  
 Son informativas las preguntas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 21

Los ítem 1 a 7 hacen referencia a los datos de filiación de la persona encuestada: edad, sexo y datos relativos a la actividad desarrollada. Deben considerarse, al igual que la pregunta 21, en su interacción con los otros ítems.

Con el ítem número 8 se pretende establecer una valoración para identificar posibles elementos de riesgo en cuanto a movimientos repetitivos (que, evidentemente, pudieran significar daños para la salud, principalmente problemas osteo-tendino-musculares), y que deban añadirse a los inherentes a la propia actividad flamenca.

Los ítems número 9, 10 y 11 también pueden incluirse, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, dentro de la búsqueda de problemas en el marco de las lesiones por movimientos repetitivos, es decir, lesiones de origen muscular o articular diversos.

En el caso de la vuelta al estado de reposo recogida en el ítem 10, es necesario ser conscientes del gran beneficio que se puede obtener para una debida recuperación de la fatiga, comparado con el poco esfuerzo y tiempo de dedicación que ello supone. Sin embargo, siempre habrá que procurar que el artista trabaje los músculos de forma equilibrada para ganar agilidad, resistencia, elasticidad y fuerza. Asimismo, los resultados recogidos en el estudio piloto efectuado para validar el presente cuestionario son abrumadores y dan a entender que éste es un aspecto prácticamente virgen en el mundo del flamenco.

Los resultados de los ítems del 8 al 12 se pueden relacionar directamente con los referentes a los daños producidos en la salud, que se destacan con los ítems 13 y 21. En el colectivo objeto del cuestionario nos encontramos con un predominio de problemas osteomusculares; probablemente, éstos podrían atribuirse casi de lleno a la interpretación del flamenco, dada la poca incidencia que suele haber en cuanto a actividades suplementarias a la interpretación que puedan generar daños a la salud en este sentido.

En el análisis del ítem número 13 se integra el concepto de los daños para la salud (accidentes de trabajo o enfermedades profesionales). Es de destacar que los principales daños para la salud detectados en el estudio piloto así como los recogidos en la bibliografía consultada son los relacionados con los trastornos osteomusculares; los otorrinolaringológicos, y con el estrés.

A la vista de los resultados que se obtengan en la pregunta 13, se puede llegar a considerar la potencial relación entre los mismos y los obtenidos en la pregunta 21 relativa al conocimiento de casos de intérpretes de flamenco que hayan tenido que abandonar su actividad por problemas de salud.

En el ítem número 14, relacionado con los reconocimientos médicos, se establece una clara asociación en el ámbito de la prevención de lesiones con la vigilancia de la salud y los reconocimientos médicos laborales.

A través de los ítems número 15 y 16, se pretende incidir en el estudio de la posible carga mental, de un modo que aunque parezca genérico resulte a la vez efectivo y asumible en el estudio de cara al colectivo al que va dirigido.

El ítem número 17 está interrelacionado con los posibles factores de índole psicosocial que puedan afectar a los intérpretes de flamenco. Resulta un modo indirecto, pero efectivo, de sondear acerca de la carga mental, a pesar de que éste es un aspecto que, desde el punto de vista específico, es sin duda más diverso y complejo.

Aunque la interpretación del flamenco implica cierta carga mental y, sobre todo, emocional (elementos estresores), al mismo tiempo, se retroalimenta con la propia asimilación interna (elementos amortiguadores) que facilita la capacidad creativa e interpretativa. El hecho de que

el enorme desgaste anímico-mental, ligado al físico, se vea amortiguado por las emociones y vivencias relacionadas con la propia interpretación puede ser una característica de los géneros musicales denominados de raíz.

Si se relaciona el ítem 17 con otros ítem del cuestionario, podrían llegar a establecerse correspondencias con el 21, ya que en los antecedentes de que se dispone en la actualidad, se menciona la existencia de casos de abandono de la actividad flamenca por problemas de estado anímico o del sistema nervioso con consumo declarado de alcohol o drogas.

El ítem número 18 guarda una relación clara con el clima ambiental de trabajo de los artistas de flamenco. A este respecto, subrayar que, generalmente, los locales y peñas en los que se desarrolla la interpretación del flamenco pueden presentar claras deficiencias como, por ejemplo, una mala calidad ambiental, temperaturas inadecuadas (en muchas ocasiones se producen festivales al aire libre) o mala calidad del aire (humos fundamentalmente) o falta de renovación del mismo, problemas de sonido y, la situación del público que los hace trabajar en condiciones de mayor incomodidad o tensión.

En los ítem número 19 y 20, que van correlacionados, se plantea una relación directa entre la interpretación flamenca y la ergonomía en prevención de riesgos laborales, es decir, la adaptación de los puestos de trabajo a las personas, haciendo especial incidencia en los aspectos posturales del artista.

#### Criterios de valoración

Los criterios de valoración del cuestionario se han establecido en base a la importancia del factor de riesgo ó de las consecuencias que pueda tener sobre la salud del artista. Al final del cuestionario se ha incluido un cuadro que tiene como finalidad obtener la evaluación global de la situación que puede ser aceptable, mejorable, deficiente o muy deficiente, en función del conjunto de respuestas cumplimentadas y su consideración.

*Aceptable:* La situación será aceptable cuando no se detecte, en principio, ninguna deficiencia, por ejemplo, el dedicar menos de dos horas al estudio y práctica del flamenco (respuesta 7a) supone un riesgo mínimo para la salud.

*Mejorable:* Una situación se considera que es mejorable cuando el riesgo que implica para la salud no es elevado, por ejemplo, no hacer preparación antes de practicar flamenco (respuesta 9b).

*Deficiente:* En este apartado se clasifican aquellas variables que se considera pueden afectar a la salud del trabajador a medio o largo plazo, por ejemplo, la adopción de una postura no confortable (respuesta 19b).

*Muy deficiente:* Se considera que una situación es muy deficiente cuando puede afectar a la salud del artista a corto plazo, por ejemplo, el consumo habitual de sustancias estimulantes (respuesta 17e). En este apartado también se incluyen aquellas circunstancias en las que confluyen tres o más situaciones consideradas deficientes.

#### 4. MEDIDAS PREVENTIVAS

En la línea de equiparación de la interpretación de arte flamenco con cualquier otra actividad laboral, se aportan una serie de recomendaciones destinadas a hacer prevención desde la fase de diseño y que van dirigidas tanto al profesorado encargado de formar a los artistas, como a los representantes y a los programadores. Como en

cualquier actuación preventiva, inicialmente intentaremos incidir realizando prevención desde el diseño. Esto significa la necesidad de elaborar una planificación integral difícil de aplicar en este caso dado el deslabazamiento existente entre los agentes intervinientes.

A continuación, se describen las actuaciones preventivas a los artistas que podrían tener mejores resultados en la prevención de daños a la salud y mejora de las condiciones de trabajo de los mismos. Estas actuaciones quedan reflejadas en función de cada una de las disciplinas técnicas de la prevención de riesgos laborales.

### Aspectos ergonómicos

Puede afirmarse que existen problemas ergonómicos ligados principalmente a un desconocimiento de las posturas correctas y, en algunos casos, de las técnicas de interpretación. Respecto a la importancia de la técnica de interpretación, en estudio comparativo entre guitarristas clásicos y guitarristas flamencos se ha constatado que el 50 % de los guitarristas clásicos presentan síntomas de sobreuso muscular (básicamente, tensión en extremidades superiores), mientras que en el grupo de flamencos el porcentaje alcanzaba el 82,1 %. Existen problemáticas de sobreuso muscular en extremidades superiores, con una mayor incidencia dentro del colectivo de artistas flamencos entre los guitarristas, que, además, comparativamente, sufren mayor número de lesiones que los guitarristas clásicos.

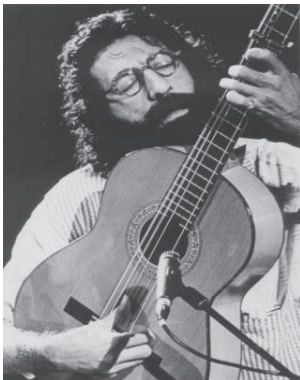


Figura 2. Manuel Molina

Resulta evidente que la disciplina que parece tener un carácter prioritario dentro de la prevención de riesgos laborales y el mundo del flamenco es la ergonomía. Esto la sitúa como una sobre las que más hincapié debería hacerse para evitar problemáticas de seguridad y salud laboral entre el colectivo de intérpretes de flamenco.

### Medidas preventivas

Se ha constatado que los problemas de salud más frecuentes en los artistas flamencos son los osteomusculares, que se producen, básicamente, debido a posturas forzadas o a movimientos repetitivos. Por ello es conveniente adaptar el lugar de la interpretación a la persona que interpreta para evitar enfermedades.

- Hay que adaptar las dimensiones del asiento a las de las personas, tanto a guitarristas como a cantaores, que van a utilizarlo y tener en cuenta su diseño correcto, como podemos ver en la figura 3. Al sentarse, el artista debe apoyar la columna dorsal baja y la lumbar alta en el respaldo, de lo contrario enseguida adquirirá malos hábitos en la postura que pueden ocasionar, a medio plazo, trastornos osteomusculares. Para ello se recomienda inclinar la base del asiento unos 30°.
- La altura de la silla será la adecuada y hay que considerara la posibilidad de disponer de un apoyo para el pie que se adecue a las medidas antropométricas del artista.
- Al sentarse, el artista debe apoyar la columna dorsal baja y la lumbar alta en el respaldo, de lo contrario enseguida adquirirá malos hábitos en la postura que pueden ocasionar problemas.

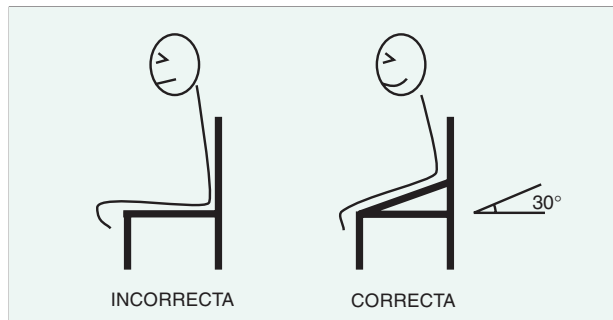


Figura 3. Postura sentado: incorrecta y correcta

- Se debe procurar utilizar apoyos para el instrumento que minimicen las posturas forzadas y los sobreesfuerzos que supone el sostenerlos (por ejemplo, piganillos para las guitarras).
- Es esencial que los artistas sepan adecuar a su anatomía, técnica de interpretación o características particulares todos los elementos que puedan.
- De los datos obtenidos en un estudio realizado se objetiva que los artistas flamencos se preparan poco antes de las interpretaciones y nada después de ellas. Esto es un elemento decisivo para la aparición de problemas de salud relacionados con articulaciones, tendones o músculos. Si se corrige esa situación; del mismo modo en que se tiene en cuenta los principios elementales de las técnicas de interpretación en cada disciplina, los elementos de apoyo de esa interpretación y la búsqueda de la mejora individual progresiva en el artista; se puede llegar a prevenir estos problemas de salud y evitar su aparición. La preparación es tan importante como la educación en los tiempos de descanso.
- Se debe disponer de un sistema de vigilancia de la salud que permita la detección de los problemas de salud lo más antes posible.
- Se deben aplicar métodos de trabajo muscular integral de aplicación universalizada que resultan muy útiles y rentables en el mundo del flamenco, habiendo ya demostrado su aportación en cuanto a prevención primaria y secundaria. Suelen ser series de movimientos controlados, específicamente diseñados para trabajar todos los músculos del cuerpo de forma compensada.
- Los métodos Pilates o Alexandre son algunos de ellos, y se basan en un sistema de ejercicios enfocado a la flexibilidad, a la reeducación postural y a potenciación del cuerpo y de la mente.
- En esta línea de intervención, existen recomendaciones del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art de Terrassa, que permiten elaborar unas medidas para que los artistas realicen una preparación previa y posterior a la interpretación, que, en el campo del flamenco, constituyen una línea de mejora con importantísimas expectativas.

A continuación se ofrecen algunas medidas preventivas tanto para antes como para después de la interpretación. Son aplicables a las tres disciplinas objeto de este estudio (cante, toque y baile) y, en algunos casos, son específicos para alguna de las disciplinas.

### Recomendaciones previas a la interpretación

Antes de interpretar, se recomienda hacer una serie de ejercicios cuyos objetivos son:

- Mejorar la elasticidad: calentar músculos, tendones y articulaciones.

- Mejorar el rendimiento, retardar la fatiga y evitar las lesiones.
- Una mejor adaptación psicológica a la actividad.

Además, los ejercicios de calentamiento permiten aumentar el aporte sanguíneo al músculo activo, la velocidad de conducción nerviosa, la movilidad articular y la elasticidad de los tejidos.

#### Recomendaciones generales

En primer lugar, hay que hacer ejercicios de flexibilidad y estiramientos de todo el cuerpo, prestando especial atención a las zonas que van a trabajar más. Se pueden hacer sentados o de pie. Haz estiramientos, que preparan el músculo para el esfuerzo interpretativo, y contribuyen a recuperarlo después de la actividad y a evitar lesiones.



Figura 4. Francisco Javier Jimeno

Para ejecutar estos ejercicios no se necesita ningún equipamiento especial, lo único que hay que tener en cuenta es que deben hacerse relajada y cómodamente, manteniendo una respiración rítmica, lenta y controlada. Hay que estirar musculatura evitando los rebotes o tirones, y evitando

también el dolor. Es importante comenzar por el lado más cargado o dolorido ya que suele dedicarse más tiempo al lado por el que se empieza, y debe mantenerse cada estiramiento durante unos 20 o 30 segundos.

Por último, insistir en que se deben hacer los ejercicios tanto antes como después de interpretar, y que pueden hacerse en cualquier lugar, lo antes posible.

No hay que olvidar que es necesario ser constante y que los ejercicios son esenciales.

#### Recomendaciones específicas

Es necesario hacer movimientos suaves y variados sobre el instrumento o reproduciendo los movimientos de la actividad que vas a llevar a cabo. Los movimientos se han de hacer a una velocidad moderada, evitando posiciones forzadas durante tiempos máximos entre 5 o 10 minutos, dependiendo de la intensidad de la actividad.

Los cantaores, deben ejercitar la musculatura buco-facial y la implicada en la actividad de cantar con movimientos y ejercicios de respiración. Los bailarines, deben ejercitar la musculatura de las extremidades, en especial la de los hombros y manos y la de los tobillos y los pies.

#### Recomendaciones posteriores a la interpretación

Una vez finalizada la interpretación, no se debe finalizar la actividad de repente. Hay que efectuar un enfriamiento activo para eliminar productos residuales y evitar fatiga y lesiones por acumulación del trabajo.

#### Recomendaciones generales

El enfriamiento general consiste básicamente en estirar los músculos para reducir paulatinamente la actividad corporal hasta el estado de reposo.

#### Recomendaciones específicas

En primer lugar, hay que disminuir paulatinamente la actividad durante 5 o 10 minutos, por ejemplo interpretando fragmentos o piezas más lentas, fáciles y suaves.

#### Recomendaciones básicas para interpretar sin lesionarse

- No aumentar las horas de ensayo de forma brusca, hacerlo paulatinamente (como orientación, unos 10 o 20 minutos cada día).
- Dejar los pasajes o piezas más difíciles para el momento central del ensayo.
- Aumentar de forma progresiva la velocidad, dificultad o intensidad del contenido de los ensayos.
- No repetir de manera abusiva algo que no está saliendo bien, hay que buscar alternativas.
- Tener conciencia de la tensión acumulada al tocar o interpretar a fin de poder moderarla.
- Hacer pausas de unos 5 minutos, cada media hora, acumulando un máximo de dos pausas y sólo en caso necesario. (Por ejemplo la proximidad extrema de un concierto).
- No tocar NUNCA con dolor, hay que parar y hacer estiramientos suaves. Si no cede o reaparece el dolor, acudir sin demora al médico.
- Al notar que la musculatura está sobrecargada, hacer estiramientos para no sobrecargarla más. Respetar entonces de forma escrupulosa el resto de los consejos (pausas, consejo médico, duración de los ensayos etc.).
- Intentar ensayar o actuar en las mejores condiciones de iluminación, temperatura, régimen de comidas adecuado, sonido, horas de sueño, etc.
- Hacer siempre estiramientos antes y después de ensayar o actuar.
- Adoptar una postura de trabajo adecuada con apoyo compensado de los pies, con una respiración adecuada, seleccionando la altura de la silla y sentándose correctamente.
- Practicar alguna actividad física complementaria de poco riesgo, que ayude a compensar el trabajo muscular y de las articulaciones.
- Seguir un estilo de vida adecuado aunque pueda resultar complicado debido a los horarios de trabajo, horas de sueño, etc.
- Es necesario adoptar una dieta correcta y compensada (evitando grandes ingestas de comida, cantidades excesivas de sal o grasas, etc.).
- Evitar el alcohol y cualquier sustancia estimulante con la falsa creencia de generar un estímulo anímico.
- Dormir las horas adecuadas (unas 8 horas diarias si es posible) y distribuir el trabajo razonablemente en función de las necesidades de cada momento.

La preparación o la vuelta al estado de reposo evitan la aparición de lesiones, mejoran el rendimiento de la interpretación y reducen el cansancio acumulado. Así pues, el artista necesita efectuar ejercicios que, además de prepararlo para rendir al máximo cuando interprete, lo protejan de la posibilidad de lesionarse y contribuyan a restituir el organismo después del esfuerzo.

#### Aspectos psicosociales

En otro ámbito de cosas, en la interpretación de flamenco se constata que el balance entre elementos estre-



Figura 5. Camarón

sores (carga mental negativa que pueda sufrir el artista) y amortiguadores (factores que compensan los aspectos negativos o que refuerzan los positivos) es el que determina que la interpretación resulte reconfortante, equilibrada o rentable desde el punto de vista anímico, y, en consecuencia, positiva desde otros puntos de vista (como por ejemplo el técnico), que en su conjunto determinan el nivel final de la interpretación.

Las técnicas de relajación, autocontrol o preparación para la resolución de problemas insalvables pueden resultar altamente efectivas si consideramos sus posibilidades y olvidamos los prejuicios propios del desconocimiento. Siempre es mejor, sin lugar a dudas, adquirir conocimientos sobre ellas que paliar los efectos de la carga mental que tiene la interpretación del flamenco mediante el consumo de fármacos concretos u otras sustancias análogas.

Antes de la interpretación, sobre todo si es ante el público, se debe efectuar una preparación mental previa que tenga en cuenta aspectos de concentración y relajación, e invite al mejor de los rendimientos y a la vez al mayor de los disfrutes.

### Aspectos de seguridad e higiene en el trabajo

En cuanto a las condiciones de seguridad del local en que tiene lugar la interpretación se deben considerar: salidas o iluminación de emergencia, medios contra incendios, condiciones de estabilidad del tablao, dimensiones del escenario o área de interpretación, condiciones de los elementos de apoyo de la interpretación, instalación eléctrica, y distribución y proximidad del público. Asimismo, es necesario conocer las instrucciones que hay que seguir en caso de emergencia y tener presente que, en las actuaciones con público, éste toma como referente al intér-

prete que hay en el escenario y la capacidad del mismo de influir sobre el comportamiento de la gente es enorme.

Asimismo, es importante considerar la temperatura, la iluminación, la calidad del aire del local, el sonido o la ubicación del público.

Estos factores parecen afectar de forma más amplia al grupo de «cantaos» y se traduce en problemas de salud de ámbito otorrinolaringológico. Por tanto, las normativas a favor de la restricción del consumo de tabaco, la precaución ante la sequedad ambiental y la hidratación adecuada de las zonas de faringe y laringe son cruciales para afrontar esta problemática.

Las condiciones de sonido, distribución del público, iluminación y temperatura serán esenciales también para el artista.

### Vigilancia de la salud

Una correcta vigilancia de la salud, como sería deseable, presenta dificultades ante las circunstancias habituales de los profesionales del sector tales como son lo efímero de algunos contratos, el carácter autónomo y no contractual de la relación laboral, etc.

Es necesario establecer controles de salud periódicamente y estos deben tener un contenido adecuado frente a los riesgos profesionales presentes. Si no es posible acudir de forma periódica a médicos expertos en actividades artísticas, se debe informar al médico habitual de dichos riesgos, para poder actuar correctamente evitando pruebas innecesarias y, por el contrario, dirigiendo las acciones sanitarias hacia objetivos rentables y concretos, consultando a médicos especialistas si es preciso.

El contenido del reconocimiento médico, debe contemplar la exploración del aparato locomotor (sobre todo de extremidades superiores), para valorar los posibles impactos de los movimientos repetitivos y los sobreesfuerzos posturales. Asimismo, habrá que valorar los casos en los que es necesaria una dedicación especial otorrinolaringológica y, finalmente, los aspectos relacionados claramente con las valoraciones del estado anímico y sus implicaciones en la actividad artística.

En cuanto a la periodicidad de los reconocimientos, no existiendo mayores referencias, y atendiendo a las problemáticas detectadas, podríamos considerar 12 meses como norma general.

## BIBLIOGRAFÍA

- (1) GONZÁLEZ CLIMENT, A.  
**Flamencología.**  
*Ediciones la Posada, 1989*
- (2) INSTITUT DE FIOLOGIA I MEDICINA DE L'ART DE TERRASSA.  
**Consejos básicos para evitar lesiones en los músicos [En línea].**  
*Terrassa: Institut de fisiologia i medicina de l'art*  
<<http://www.institutart.com/pdf/consejo.pdf>>
- (3) CAPLAN, D.  
**The Alexander Technique, the use of conscious control in the prevention and treatment of dance injuries.**  
*Contact Quarterly 10(3):31-32. 1985*
- (4) MARQUÉS D.N.; ROSSET J.; FONSECA M.F.; GIRGEL, I.G., Y AUGUSTO, L.G.  
**Flamenco Guitar as a Risk Factor for Overuse Syndrome.**  
*Medical Problems of Performing Artists, marzo de 2003, Núm. 18, pp. 11-14*
- (5) MEDEROS, A.  
**El Flamenco.**  
*Acento Editorial, 1996*
- (6) NOGAREDA, S.  
**Estudio postural. Técnica goniométrica y su aplicación a guitarristas**  
*III Congreso internacional de Prevención de riesgos laborales – ORP 2004, junio de 2004.*
- (7) OROZCO DELCLÓS, L. et al.  
**Tecnopatías del músico.**  
*Aritza Comunicaciones, SL, 1997*
- (8) PARRA EXPÓSITO, J. M.  
**El Compás Flamenco de todos los estilos.**  
*Ediciones Apóstrofe, 1999*
- (9) ADAMANY, K., LOIGEROT, D.  
**Pilates, una guía para la mejora del rendimiento.**  
*Paidotribo, 2006*