

## TRANSTORNS DE LA VEU

- ❖ **Afonia:** Pèrdua temporal de la veu o incapacitat de parlar.
- ❖ **Disfonia** o ronquera: trastorns de la veu que no suposen la pèrdua total d'aquesta (afonia).

## DISFONIA FUNCIONAL

És la disfunció produïda per un mal ús de la veu. És habitual que es presenti en aquelles persones que utilitzen la veu com a eina de treball en àmbits com: la docència, la locució, la cançó, les vendes, ... No implica una lesió orgànica.



Les persones que pateixen una disfonia crònica al cap del temps podrien acabar presentant una afonia en moments puntuals a rel d'un crit, un refredat o un cansament excessiu.

## FACTORS DE RISC

### AGENTS EXTERNS

- ❖ Tabac, alcohol.
- ❖ Inhalació de pols, fum i gasos nocius (laques, tints, ...)
- ❖ Menjars o begudes fortes, massa calentes o fredes.
- ❖ Certs tipus de medicaments.
- ❖ Ambients molt calorosos o freds
- ❖ Canvis bruscs de temperatura.
- ❖ Ambients sorollosos que obliguen a forçar la veu.
- ❖ Situacions d'estrès ...

## HÀBITS INCORRECTES

- ❖ **Respirar per la boca:** una mala respiració contribueix a disminuir la qualitat de la veu. Per comprovar si fem servir una respiració correcta, podem experimentar llegint un text a velocitat normal sense respirar durant 15 segons. Si això no és possible, la tècnica de respiració que fem servir és deficient. El més adequat és respirar pel nas.
- ❖ **Parlar més alt o amb un to inadequat:** en ocasions, per exemple en ambients molt sorollosos, parlem més fort sense ser-ne conscients. La conseqüència és la irritació de la mucositat que recobreix els plecs bucal i la fatiga dels músculs de la laringe. D'aquesta manera es produeix una certa pèrdua de la qualitat de la veu.
- ❖ **Fumar:** el fum del tabac produeix una irritació immediata de la mucosa. A curt termini, aquestes mucoses s'erosionen i poden derivar en un enduriment de la pell que recobreix la laringe.



- ❖ Parlar excessivament durant llargs períodes de temps.
- ❖ Forçar la veu quan aquesta no està bé.
- ❖ Escurar o tossir freqüentment.
- ❖ Parlar amb una intensitat o to més alt del que correspon.
- ❖ Xisclar, cridar freqüentment.
- ❖ Parlar xiuxiuejant durant massa temps.
- ❖ Parlar durant la realització d'un esforç físic important..

## MESURES PREVENTIVES

- ❖ Mantenir una bona hidratació de les cordes vocals bevent aigua (1 litre i mig fent petits glopets durant tot el dia), prenent bafs d'aigua.



- ❖ Establir períodes de descans i no forçar la veu.
- ❖ Mantenir una postura corporal correcta. La esquena ha d'estar vertical, evitant els problemes de tensió muscular a l'eix de la columna.
- ❖ Reduir els menjars copiosos abans de fer un ús perllongat de la veu, mantenir una alimentació correcta entre altres (alimentació variada, ni massa calenta, ni massa freda) ajudant a cuidar la veu.



- ❖ Se desaconsella l'ús de tot tipus de caramels quan es té irritada la gola o en qualsevol situació si has de fer servir la veu al treball..
- ❖ Evitar ambients secs i poc humits, com els que pot generar l'aire condicionat o la calefacció excessiva.

## CONSELLS PER A LA HIGIENE VOCAL

- ❖ No facis un ús perllongat de la veu.
- ❖ No posis en tensió el coll i les espatlles.
- ❖ No facis un esforç per tensar la veu.
- ❖ Evita fer frases massa llargues.
- ❖ Parla fent frases curtes i respectant les “comes” i els “punts” per poder respirar.
- ❖ Evita ambients irritatius i sorollosos.
- ❖ Evita possibles focus d'infecció.



- ❖ Procura dormir, diàriament, 8 hores com a mínim.
- ❖ Respecta el torn de paraula dels altres.
- ❖ Parla cara a cara i col·loca't a prop de qui t'està escoltant.
- ❖ Procura efectuar reposos de veu cada 60 o 90 minuts.
- ❖ Parla a poc a poc i respira correctament.
- ❖ Fes servir un volum moderat.
- ❖ No t'escuris el coll per aclarir la veu.
- ❖ Evita l'estrès, la tos brusca i l'ús de la veu si estàs en tensió.
- ❖ Redueix o evita fumar. El tabac produeix irritació de la laringe, afavoreix les infeccions i inflama les cordes vocals.
- ❖ Evita les begudes excitants (cafè, té, refrescs amb cafeïna). Afavoreixen el nerviosisme i amb això, el ritme respiratori.
- ❖ Procura fer exercici físic.

- ❖ Fer pauses i beure aigua en petits glops durant tot el dia.
- ❖ Tingues cura de la higiene de la boca, dents i llengua.
- ❖ Evita canvis bruscos de temperatura i parlar als passadissos on hagi corrent d'aire.

## ESCALFAMENTS DIARIS

Escalfa la veu, no és exclusiu dels qui canten. Pren temps per fer-ho, pot ajudar-te a millorar i evitar-te problemes.

Els exercicis vocals t'ajuden a mantenir en forma els músculs que intervenen en la parla.

- ❖ Primer s'ha de corregir la postura, cal relaxar el coll i les espatlles. Realitzar estiraments del coll, mitjançant els moviments de “sí” i “no” i “pots er”, sempre mantenint el màxim punt d'estirament durant uns segons.
- ❖ Per escalfar la veu, imita una sirena (com la d'una ambulància) a primera hora del matí (a la dutxa o quan condueixis cap al treball) per estirar músculs de la laringe i les cordes vocals i per facilitar el flux d'aire i la respiració.
- ❖ Fes un taral·leix suau i amanyacs amb la teva veu pel matí.
- ❖ Si practiques escalfaments més complexos, com l'escala musical, fes primer els escalfaments de veu més simples.
- ❖ Repeteix aquests exercicis durant el dia per reduir la tensió muscular al coll, espatlla i mandíbula.
- ❖ Al final del dia, fes un refredament de veu amb exercicis similars als realitzats pel matí, com el de la sirena, però de manera descendent, començant per una nota aguda i acabar en la nota més greu.

## Recomanacions per a la prevenció de **PATOLOGÍES DE LA VEU**



  
**FREM**  
AP

Mutua Col·laboradora amb la  
Seguretat Social nº 62