

TRANSTORNOS 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 EXTERNOS

- ❖ 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 bucals 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 bafes 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 “potser”, 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




FREMAM

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61