

# ÚS EFICIENT DE LA VEU: SALUT VOCAL

[Portal de Centre](#) > [Inici](#) > [Persones](#) > [Prevenió de riscos laborals](#) > [Ús eficient de la veu](#) > [Salut vocal](#)

## Causes de les disfonies

La principal causa de disfonia és l'abús vocal; l'acte de forçar la veu. La veu té unes limitacions que cal respectar: s'ha de tenir molt clar que quan se sobrepassen sorgeixen determinats problemes generals i, també, problemes vocals.

Cal adonar-se de quina part d'aquests problemes són la conseqüència d'un mal ús de la veu i quina part ve provocada per unes condicions ambientals desfavorables. Generalment, però, es produeix una interacció de tots els elements. Per exemple: un lloc sorollós provoca que es forci la veu perquè no la sentim i, tot i no ser-ne conscients, es parla més fort del compte.

Si s'intenta classificar les causes dels problemes vocals es poden agrupar en dos grans blocs:

### Causes internes

La principal causa de problemes de veu és l'anomenat abús fonatori, és a dir, forçar la veu. Moltes de les persones que tenen algun tipus de disfonia sovint han sotmès l'instrument vocal a un esforç excessiu. De vegades és un esforç puntual (per exemple, un crit mal fet) i de vegades és un esforç perllongat (com ara parlar molta estona sense descans, fent servir la veu tot i sentir fatiga vocal).

Les causes internes són les que estan relacionades amb la naturalesa de cada persona ("com som") o amb l'estat corporal de cada moment; hi ha dies que un se sent millor i dies amb menys vitalitat. Per això, cal tenir present el següent:

- La pròpia naturalesa. Cadascú té unes capacitats i unes limitacions, en funció de com és la persona. De vegades es tenen unes característiques vocals que no són les més idònies per exercir determinades professions. Per tant, hi ha persones més propenses a patir disfonies si la seva feina requereix un ús exigent de la veu.
- L'estat corporal i les malalties. Determinades malalties afecten directament el sistema fonador, per exemple un refredat o un mal de coll.
- El factor psíquic. És un factor que no sempre es té en compte i que cal saber observar. L'estat psíquic, que no es pot deslligar de l'estat físic, es manifesta en la veu que surt espontàniament. L'estat psíquic pot ser un condicionant important en l'ús de la veu professional.

### Causes externes

Les causes externes fan referència a factors o elements que estan presents en l'entorn:

- La pols ambiental o el guix són habituals en les escoles i quan es respira aquest polsim produeix un ressecament en el coll i les cordes vocals.
- El fum, com el del tabac, irrita les vies respiratòries. Les dades sanitàries mostren una relació molt directa entre algunes patologies vocals i fumar.
- L'alcohol resseca. A més, com que s'evapora molt fàcilment, els vapors d'alcohol també tenen poder ressecador.
- El soroll ambiental i la mala acústica d'una aula provoquen que es forci la veu. Moltes disfonies són provocades pel soroll ambiental.
- La temperatura afecta la qualitat de vida de tots els éssers vius. La societat actual està envoltada d'aparells de calefacció i refrigeració. L'aire condicionat produeix un aire fred i sec que pot ser molt agressiu per a les mucoses respiratòries. També determinats tipus de calefaccions ressequen l'aire i fan el mateix amb les mucoses, i les cordes vocals han d'estar ben hidratades.
- En un altre nivell, cal tenir present que les relacions humanes afecten les persones: poden modificar l'estat corporal i ser desencadenants indirectes de problemes en la veu per la tensió psíquica que poden generar.

## Consells pràctics

No tots els estímuls ens afecten de la mateixa manera. És important saber què ens pot perjudicar, conèixer els elements de l'entorn que interfereixen en la nostra qualitat de vida i trobar-hi les solucions per minimitzar o evitar els problemes que comporten. A tall d'orientació, us donem alguns consells:

Si afecta la persona...	Cal...
Tabac, alcohol, líquids freds	Procurar evitar-los
Guix	No parlar mentre s'esborra o hi ha pols. Utilitzar retoladors
Pols	Garantir la neteja, ruixar el pati
Aire sec (calefacció, aire condicionat)	Hidratar-se (humitat a l'ambient), salivar
Parlar durant molta estona	Fer silencis i algun descans més llarg
Locals amb molta reverberació	Millorar l'acústica (materials aïllants del so)
Locals poc ventilats	Ventilar-los 5-10 minuts en cada canvi de classe
Soroll dels alumnes	No competir vocalment (callar, usar un objecte...)
Aire condicionat o corrent d'aire	Evitar-los, canviar de lloc o protegir-se amb roba (boca, coll, nas)
Refredats o malalties que afecten la veu	Respectar les limitacions vocals mentre duren

Com a conclusió, per a una bona salut vocal es recomana el següent:

### No forçar la veu

- No cal forçar la veu més enllà de les possibilitats. Això vol dir que cal parlar amb:
- Una intensitat adequada, ni massa fort, ni massa fluix. Una intensitat suficient perquè els alumnes escoltin bé, sense un excés de potència. Cal dosificar la veu perquè al llarg del dia es parla durant molta estona;
- Una tessitura, una altura del so que resulti còmode. Això és així quan en certs moments es poden fer sons més aguts i sons més greus. Si es parla en una tessitura massa greu, ja no es podrà parlar més greu i, per tant, és fàcil que s'estigui forçant la veu.
- Ritme, la durada dels sons que es produeixen; no parlar gaire ràpid, atès que sempre produeix més fatiga i dificulta la comprensió per part dels oients; aprofitar les pauses en el discurs per fer petits descansos vocals i mentals.

### Descansar

El descans s'ha de tenir en compte des de tres nivells:

- El descans de la veu, que es produeix especialment quan es deixa de parlar. També quan es llegeix, si es respecten les puntuacions del text, són petites pauses, moments en què es descansa i, després, es pot continuar fent servir una veu una mica més fresca.
- El descans del cos, que s'exerceix quan es busquen postures en què es reparteix el pes del cos en més punts de contacte.
  - Quan s'està dret, els peus i la base del cos aguanten tot el pes.
  - Quan s'està assegut, els malucs són el suport principal, tot i que de vegades també hi ha la possibilitat de recolzar-se en el respall.
  - Quan s'està estirat, diverses parts del cos toquen a terra, d'una manera molt repartida. Es distribueix el pes de manera que es fatiga menys cada part concreta del cos.
- El repòs profund del cos que es produeix quan es dorm. És molt important respectar les necessitats de repòs que el cos necessita.

### Beure aigua

No és cap secret que beure aigua és una acció sana i necessària. És un component important del nostre cos (un adult té al voltant d'un 60% d'aigua i un nadó gairebé un 80%). És més important tenir la mucosa interior ben hidratada i, pel que fa a la veu, la mucosa que cobreix la zona de la laringe.

Quan es beu aigua s'aconsegueix:

- Que la mucosa entri en contacte amb l'aigua;
- Que l'aire interior sigui més humit;
- Que l'aigua arribi al sistema digestiu i el cos la incorpori i la reparteixi als llocs que ho necessiten; hidratació.

Així mateix, amb l'acció de beure aigua:

- No es parla (no es pot parlar mentre es beu) i es dona un breu descans a la veu;
- Es mou la laringe fent un moviment similar al que es fa quan es mandreja: s'estiren els músculs i teixits dels cos. Després de parlar una bona estona, la laringe agraeix aquests moviments més amplis.

## Atenció sanitària

Si els problemes no milloren i els nostres recursos preventius no són suficients davant els problemes de veu, se'ns presenten dues qüestions:

### A qui cal d'adreçar-se?

Si els problemes no milloren en 15 dies i els recursos preventius no són suficients davant els problemes de veu, us cal adreçar als professionals següents:

- Metges especialistes en trastorns de la veu que són:
  - El foniatre, que és el metge que s'ha especialitzat en la veu: en fa el diagnòstic i en determina les pautes terapèutiques. Les seves directrius poden anar des d'una intervenció quirúrgica, fins a la senzilla recomanació de repòs. En el cas que sigui necessària, la reeducació vocal l'acostuma a fer un o una logopeda;
  - L'otorinolaringòleg, que és l'especialista habitual que es pot trobar dins el sistema sanitari. És un metge especialitzat en el diagnòstic de patologies de l'oïda, el nas, la faringe i la laringe.

Aquests especialistes poden derivar els pacients al logopeda, que és la persona responsable de fer les sessions de reeducació de la veu i que ensenya els recursos i els exercicis necessaris per tenir un bon funcionament vocal.

- Metge del treball és l'especialista en medicina del treball del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Departament d'Ensenyament i és qui ofereix les mesures preventives adequades per a la patologia específica i per a les tasques de la persona. Així mateix, fa el seguiment del tractament que, si escau, ha recomanat l'especialista en foniatria o otorinolaringologia i orienta sobre les actuacions administratives que cal dur a terme.

### Què cal fer?

1. Concertar una visita amb el metge especialista en trastorns de la veu.
2. Una vegada es disposi de l'informe que confirmi que els problemes detectats estan relacionats amb el lloc de treball, es recomana demanar visita al metge del treball del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Departament d'Ensenyament. Trobareu les dades de contacte a l'apartat Contactes dels serveis centrals i de les àrees territorials.

Els problemes relacionats amb la veu poden ser de diferents tipus: laringitis, edemes, quists, nòduls... La presència de nòduls a les cordes vocals, a causa dels esforços sostinguts de la veu, és l'única malaltia professional dels docents que ha estat reconeguda al quadre de malalties professionals vigent (Reial decret 1299/2006).

# ÚS EFICIENT DE LA VEU: RECURSOS PER CUIDAR LA VEU

[Portal de Centre](#) > [Inici](#) > [Persones](#) > [Prevenió de riscos laborals](#) > [Ús eficient de la veu](#) > [Recursos per cuidar la veu](#)

## Preparar la veu

El mestre o mestra, com l'atleta de fons, no pot començar la "cursa diària" sense escalfar l'instrument perquè podria lesionar-se. Es pot preparar l'instrument amb accions tan senzilles com:

- Fer un bon badall mentre es fa un gran estirament per activar el cos. Es crea espai dins la boca, es relaxa la laringe i, d'aquesta manera, es pot amplificar millor el so.
- Fer ganyotes movent tots els músculs de la cara; obrint i tancant la boca i els ulls s'activa la musculatura facial i se'n facilita l'articulació.
- Fer sirenes amb la veu.

## Projectar la veu sense esforç

Quan es parla, no s'ha de perdre de vista que el propi missatge va dirigit a un interlocutor. Un recurs fonamental per no fatigar-se és aprendre a projectar la veu, és a dir, emetre la veu d'una manera que el so arribi bé al receptor, independentment d'on es trobi. A més, fer-ho sense esforç: projectar no vol dir cridar, sinó enviar i dirigir la veu al receptor.

En moltes professions, i especialment en la de docent, és important tenir present el tipus de projecció vocal que cal fer servir, com la d'un arquer que ha d'enviar la fletxa fins al seu objectiu. Aquest tipus de projecció de la veu es pot concretar en dos nivells diferents:

- Una veu col·loquial o de conversa, que s'utilitza en distàncies curtes (amb una o molt poques persones);
- Una veu projectada, que s'utilitza en espais més grans i per dirigir-se a un col·lectiu més gran.

Habitualment es fa servir un tipus o un altre de manera automàtica segons les circumstàncies. Aquesta diversitat en l'ús de la veu demana un control corporal diferent. Algunes persones parlen fent esforços innecessaris que causen problemes vocals.

Finalment, una darrera reflexió: el docent ha de projectar la veu en un espai gran i, de vegades, en unes condicions ambientals poc favorables (amb soroll dins l'aula o a l'exterior, amb una mala acústica de la sala, etc.).

## Què cal fer i què cal evitar

Quan es fa servir la veu a l'aula, al gimnàs o al pati, no es fa servir una veu col·loquial, ja que el docent es dirigeix a un grup. Cal ser conscients que a l'escola els docents són professionals de la veu.

### Què cal fer:

- Cal ser conscient d'on se situen els alumnes i de l'espai que ha d'omplir la veu.
- Envia la veu per tota l'aula.
- Parlar en la intensitat adequada.
- Buscar moments per estar en silenci.
- Parlar el mínim quan es tingui mal de coll; procurar comunicar-se sense fer servir la veu.
- Beure aigua de tant en tant.
- Recolzar bé els peus a terra.
- Afluixar les espatlles.

### Què cal evitar:

- Cridar. Forçar la veu.
- Parlar en excés quan es té mal de gola.
- Competir en volum amb el xivarri dels alumnes

En la pràctica docent cal tenir clar com cal fer servir la veu i què cal evitar. Per això és important:

- Saber quins elements o factors poden afectar la veu i
- Tenir present altres consells que poden ser útils per evitar o minimitzar els efectes que perjudiquen la veu.

## **Què perjudica la veu**

Cadascú ha de tenir molt present en quin entorn treballa i conèixer què pot arribar a perjudicar la veu.

Els problemes vocals poden aparèixer per un abús dels òrgans de la veu que pot ser provocat per forçar la veu, parlar molt en veu alta, refredats, canvis sobtats de temperatura, ...

Sovint, es cau en aquest excés perquè no es tenen presents les limitacions que hi ha, i que cal respectar.

Cal saber diferenciar quins d'aquests problemes són una conseqüència del mal ús de la veu i quins són causats per les condicions en què es treballa o es viu:

- Com em trobo? Estic en forma? Em molesta el coll?
- Em sento cansat o no em trobo bé? He dormit el que necessitava?
- Estic envoltat de soroll o de fum?
- Fa massa calor o massa fred?
- L'aire és massa sec i em resseca la gola? Necessito beure aigua?
- Em sento estressat a la feina o a casa?

Cal reflexionar sobre aquestes qüestions, i d'altres de relacionades, i observar-les en la vida quotidiana.

## **Respectar els propis límits**

Cal saber respectar els límits que tothom té, atès que quan se sobrepassen ens generen problemes. Cal ser conscient de les pròpies capacitats i també de les limitacions: és la manera més senzilla de ser eficient en allò que es fa.

Sobre la veu, hi ha dues consideracions que cal tenir presents:

- No s'ha de forçar la veu més enllà de les pròpies possibilitats. Cal parlar amb la intensitat i tessitura adequades;
- Cal donar un descans a la veu quan calgui. A més de no parlar de tant en tant, i descansar bé quan es dorm, fet fonamental, cal beure de tant en tant una mica d'aigua; d'aquesta manera s'hidratarà la mucosa... , a més, es "descansa" una estoneta.

Cal procurar seguir les propostes amb seny i cal saber adaptar-les a les característiques particulars de cadascú. A més no s'ha de perdre de vista l'estat corporal del moment i les condicions que sempre ens envolten. Així, si hi ha soroll, és més fàcil forçar la veu; si la calefacció o l'aire condicionat són forts, caldrà una bona hidratació.

## **Tenir una actitud corporal adequada**

Una determinada actitud mental porta a una disposició corporal determinada. Cal parlar amb l'actitud de voler transmetre el propi missatge als que ens escolten.

L'actitud corporal té relació amb la postura que el cos adopta; implica un determinat to muscular i un estat psíquic concret. No es pot deslligar el cos de la ment.

En l'acte de comunicació amb els altres, cal parlar amb l'actitud de voler transmetre el propi missatge; és important fer-ho amb aquesta disposició psíquica, amb aquesta motivació. Aquesta actitud es pot concretar en tres idees:

- Cal mantenir el cos actiu, alineat i sense esforç;
- Cal evitar qualsevol tipus de rigidesa i sentir-se còmode;
- Una determinada actitud implica una postura corporal concreta. Per exemple, un bon somriure genera una sensació d'espai intern: s'obren bé les narius, es crea més espai a la boca, s'abaixa la laringe i el diafragma treballa amb més amplitud.