

## La veu és la teva eina de treball?

Treballes en una professió la finalitat de la qual és la **comunicació** amb els altres?

Ets docent, cantant, conferenciant, locutor/a de ràdio o televisió, operador/a de telefonia, intèrpret, personal de vendes, advocat/ada, treballador social, guia turístic?

## Alguna vegada has tingut algun problema amb la teva veu?

### DISFONIA

**Alteració de la veu** que dificulta la comunicació. Es caracteritza per:

- > **Dificultat** per mantenir la veu
- > Fer **esforç** en emetre sons
- > Variació de la **frequència**
  - > Manca de **volum**
  - > **Esgotament** al parlar
- > Acostuma a afectar les **cordes vocals**

### AFONIA

**Pèrdua total de veu** que causa incapacitat per a parlar. Les causes poden ser d'origen divers:

- > Malalties de l'**aparell respiratori** (laringitis, amigdalitis o faringitis)
- > **Lesió del nervi laringi** recurrent
  - > **Causes nervioses**
  - > **Mals hàbits** (parlar molt alt o cridant, ingerir productes tòxics o irritants com tabac, alcohol, prendre aliments o begudes molt fredes)

## Mesures preventives

- Actuar davant els **síntomes** que ens avisen: com les disfonies, dolor a la gola, tos...

**Consultar el metge** si els símptomes duren més de 10 dies.
- A l'inspirar per emetre els sons **no tensionar** la gola, ni coll, ni espatlles, ni tòrax.

Mantenir una bona **higiene postural**, realitzar exercicis de relaxació i estiraments.
- Evitar** els **mals hàbits d'abús vocal** de tipus nerviós, com carraspejar o parlar fins a quedar-se sense aire.

**Badallar** per relaxar la gola, **beure** aigua...
- Evitar** parlar en **entorns sorollosos**, contaminats o a l'exterior.

**Disminuir el soroll ambiental**, acostar-se per parlar, utilitzar tècniques de **projecció vocal**, hidratar-se bé.
- No generar frases llargues**.

Parlar amb la lentitud necessària. Fer **pauses**.
- Evitar** àpats forts, picants, amb excessos de sal, i **difícils de digerir**.

Seguir una **alimentació saludable**.
- No cridar**.

Picar de mans, utilitzar xiulets, **micròfons**...
- No parlar o cantar més enllà de l'escala en què ens trobem còmodes.

**Controlar el to i la intensitat** de la nostra veu.
- No parlar** si no és imprescindible mentre **realitzem exercici físic** o al manipular pesos.

Parlar quan la nostra **respiració s'hagi normalitzat**.
- Controlar els **nivells d'estrès**.

Tenir una **actitud positiva** i relaxada davant les adversitats i l'estrès. Dur un **estil de vida saludable**.
- No apretar les dents** ni tensar la mandíbula, ni la llengua.

Mantenir **separades les dents** superiors i inferiors.
- No utilitzar la veu si la notem tensionada.

Dedicar temps al **repòs de la veu**, ella també es fatiga.

