

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

I tu, ja et cuïdes la veu?

Malgrat que la veu és un dels vehicles de comunicació més importants que tenim les persones, sovint no li donem la importància que té i no la cuïdem com es mereix

Redacció | FIGUERES

■ En la comunicació oral, la veu és el suport físic que transmet els nostres missatges. Sense la veu, o si no té la potència i la claredat necessàries, la comunicació es fa difícil o, a vegades, impossible. A més, és una marca d'identitat: els altres ens poden reconèixer per la nostra veu perquè és única. I també diu moltes coses de nosaltres: qui som, com estem i com ens sentim.

La veu es produeix per la coordinació de diferents estructures del nostre cos quan vibren les cordes vocals. Quan no es parla, les cordes vocals s'obren per deixar passar l'aire i permetre la respiració. Quan es parla, s'ajunten i, en circular l'aire dels pulmons, les cordes vibren i produeixen ones sonores que en passar pel coll, el nas i la boca generen el so característic de la nostra veu.

Ara bé, no sempre aquesta coordinació funciona eficaçment per factors que poden ser físics o psicològics. Quan passa això, pot tractar-se d'una situació puntual en què tenim problemes per fer-nos sentir o ens canvia el timbre de la veu. Com per exemple l'afonia lligada a un refredat a l'hivern. O bé podem estar davant un problema que s'allarga en el temps, la qual cosa, si no visitem un especialista, afectarà la nostra qualitat de vida. ■

QUINES PATOLOGIES HI HA?

1. La disfonia: la típica veu ronca produïda per problemes emocionals o malalties.
2. L'afonia: quan volem parlar i no ens surt la veu.
3. La disfonia funcional o benigna: és la patologia

més freqüent. Es produeix per fer-ne un mal ús i millora quan no es parla.

QUÈ LES PROVOCA?

1. El mal ús i l'abús de la veu. És molt freqüent en criatures i professionals que, pel seu lloc de feina, han de parlar moltes hores o criden (docents, locutors de ràdio, actors). S'agreja amb els

ambients secs, el fum del tabac i els ambients sorollosos.

2. Laringitis aguda. Una inflamació temporal de les cordes vocals provocada per refredats, gripes, infeccions respiratòries, al·lèrgies, estats d'ansietat o tumors.
3. Laringitis per reflux gastroesofàgic. Quan l'acidesa de l'estómac puja per l'esòfag i irrita les cordes vocals.
4. Nòduls o pòlips. La repetició d'episodis de ronquera provoca una inflamació progressiva de les cordes vocals que desemboca en la formació de nòduls o pòlips.

COM PODEM CUIDAR LA VEU?

1. Seguir un estil de vida saludable: practicar exercici físic, garantir el descans del cos i la veu, assegurar una bona hidratació.
2. Abandonar o reduir al màxim el consum de tabac i alcohol.
3. Fomentar una alimentació i una digestió lleugeres.
4. Evitar l'excés de climatització (calefacció o aire condicionat) i els canvis bruscos de temperatura.
5. Reduir l'estrès. Si el cos està tens, la veu també i cal fer un esforç complementari a l'hora de parlar.
6. Aprendre mesures d'higiene de la veu: respirar correctament, impostar la veu, etc.
7. Practicar activitats artístiques com el cant o el teatre, en què s'ha de procurar una bona qualitat de la veu.
8. Fer un ús prudent dels aparells de música i evitar els ambients sorollosos.

→ ATENCIÓ A LA VEU DELS INFANTS

→ L'any 2018, el Servei d'Otorinolaringologia de l'Hospital Polanco de Terol va dur a terme un estudi sobre els trastorns vocals en infants d'entre 6 i 12 anys. I els resultats van alertar de l'elevat índex de nens i nenes amb disfonia en comparació amb altres estats europeus. El 57% dels avaluats van presentar alteracions vocals i el 8,5% estaven ja dins el rang patològic. En canvi, el percentatge

d'infants amb disfonia fora de l'Estat espanyol oscil·la entre el 6% i el 25%. Amb aquests xifres a sobre la taula, es va fer evident que tenim un problema amb la veu, segurament relacionat amb la cultura: els infants d'aquest país tendeixen a parlar més fort que la resta de criatures europees.

Sandra Vergara, logopeda de l'Hospital de Figueres i del Centre Sociosanitari Bernat Jaume, recomana consultar el pediatra quan

«a més de tenir afonia o disfonia, la criatura es queixa que té mal d'orella, li costa empassar o respirar, perd pes o no respon al tractament. També cal estar atent si l'afonia dura més de dues setmanes o si apareix en infants menors de 2 anys». «En tots els casos el tractament és individual i varia en funció de les causes. Si l'afonia és recurrent, caldrà visitar un metge otorinolaringòleg o foniatre», explica Vergara.

Puntualitza que, en el cas dels adults, «és convenient consultar amb l'especialista quan tenim ronqueres de repetició, si duren més de deu dies o si tenim símptomes concrets durant un període llarg de temps de cremor d'estómac o refredat». I Sandra Vergara conclou que «quan la pèrdua de la veu es produeix per un mal ús, l'opció més recomanable és reeducar-la amb un logopeda especialitzat en trastorns de la veu». ■



Treballem amb els municipis per reduir les desigualtats socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona