

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

# I tu, ja et cuides 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 cuidem 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, aquesta coordinació no sempre 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 una problemàtica que s'allarga en el temps i acaba afectant la nostra qualitat de vida.

## QUINES PATOLOGIES HI HA?

- ◆ La disfonia: la típica veu ronca produïda per problemes emocionals o malalties.
- ◆ L'afonia: quan volem parlar i no ens surt la veu.



- ◆ La disfonia funcional o benigna: és la patologia de la veu més freqüent. Es produeix per fer-ne un mal ús i millora quan no es parla.

## QUÈ LES PROVOCA?

- ◆ El mal ús i l'abús de la veu. És molt freqüent en criatures i professionals que pel seu lloc de treball han de parlar moltes hores o criden (docents, locutors de ràdio, actors). S'agreuja amb els ambients secs, el fum del tabac i els entorns sorollosos.
- ◆ Laringitis aguda. Una inflamació temporal de les cordes vocals provocada per refredats, gripes, infeccions respiratòries, al·lèrgies, estats d'ansietat o tumors.

- ◆ Laringitis per reflux gastroesofàgic. Quan l'àcidesa de l'estómac puja per l'esòfag i irrita les cordes vocals.

- ◆ 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?

- ◆ Seguir un estil de vida saludable: practicar exercici físic, garantir el descans del cos i la veu, assegurar una bona hidratació.
- ◆ Abandonar o reduir al màxim el consum de tabac i alcohol.

- ◆ Fomentar una alimentació i digestió lleugeres.

- ◆ Evitar l'excés de climatització (calefacció o aire condicionat) i els canvis bruscos de temperatura.

- ◆ Reduir l'estrès. Si el cos està tens, la veu també i cal fer un esforç complementari a l'hora de parlar.

- ◆ Aprendre mesures d'higiene de la veu: respirar correctament, impostar la veu, etc.

- ◆ Practicar activitats artístiques com el cant o el teatre, en què s'ha de procurar una bona qualitat de la veu.

- ◆ Fer un ús prudent dels aparells de música i evitar els ambients sorollosos.

## Atenció a la veu dels infants



→ Sandra Vergara, logopeda de l'Hospital de Figueres i del Centre Sociosanitari Bernat Jaume, recomana consultar l'especialista en pediatria 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 atents si l'afonia dura més de dues setmanes o si apareix en infants menors de dos 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 otorrinolaringòleg o foniatre», explica Vergara.

Puntualitza també que, en el cas dels adults, «és convenient consultar l'especialista quan tenim ronques 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 conclou que «quan la pèrdua de la veu es produeix per un mal ús, l'opció més recomanable és reduir-la amb un logopeda especialitzat en trastorns de la veu». ■



C. Pere III, 41 - 17600 Figueres  
repcio@clinasantacreu.com  
clinasantacreu.com

URGÈNCIES  
24 h

Demana hora:  
972 50 36 50