

# ÚS PROFESSIONAL DE LA VEU

## SABIES QUE?

L'ús repetit de la veu pot produir patologies de l'aparell fonador a les persones que fan servir la seva veu com a eina de treball. Aquestes persones es consideren usuaris professionals de la veu.

## SUMARI

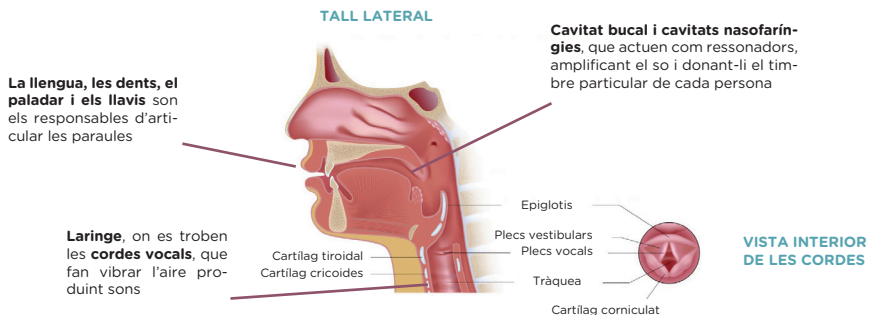
L'objectiu d'aquest manual és informar al personal de la Universitat de Barcelona que utilitza la veu com a eina de treball sobre els riscos i les mesures preventives a adoptar.

Complementa aquesta informació:

- [Manual Riscos generals a la UB.](#)
- [Manual Riscos associats a la docència i investigació.](#)
- [Manual Riscos associats al treball amb Pantalles de Visualització de dades.](#)
- [Configuració lloc de treball.](#)

## APARELL FONADOR

L'aparell fonador consta de l'aparell respiratori (que emet l'aire que modulem en parlar), la laringe i les cordes vocals (que fan vibrar l'aire produint sons), la zona bucal amb la llengua, les dents i el paladar (per mitjà dels quals articulem les paraules) i les cavitats nasofaríngees (que fan de ressonadors, amplificant el so i donant-li el timbre particular de cada persona).



## CURES BÀSIQUES DE L'APARELL FONADOR

Cuidar la veu és senzill. En hi ha prou amb aplicar algunes pautes:

■ **Hidratació:** a les cordes vocals els hi cal estar permanentment lubricades per tal de no irritar-se o fer-se mal en vibrar. És molt important beure aigua freqüentment quan es parla. L'aigua ha de estar a temperatura ambient o fresca, no freda. És millor prendre aigua que altres begudes. També s'ha de fugir de prendre begudes molt calentes.

■ **Descansar la parla.** Cal deixar descansar l'aparell fonador, alternant les tasques que requereixen parlar amb altres tasques.

En unes professions és més fàcil que en altres; un mestre pot alternar temps de presentació parlada amb temps de treball dels alumnes. Un teleoperador cal que tingui el treball organitzat de manera que pugui descansar periòdicament la seva veu.

■ **Ús òptim de la veu i entrenament de la parla.** Aprendre les tècniques de respiració i projecció de la veu i fer exercicis per a millorar la vocalització i l'articulació de les paraules.

■ **Fumar.** La fricció que suposa el fum irrita la gola i les cordes.

■ **Aliments que ressequen les cordes:** evitar mentol i eucaliptol. Millor caramels de malví, cítrics o erísim.

■ **Aliments que augmenten l'acidesa:** cal evitar tots els aliments que puguin produir acidesa en el tracte gastroesofàgic, per que l'acidesa ataca les cordes. Exemples: picants, begudes alcohòliques, cafè.

■ **Aliments que augmenten la mucositat:** evitar el consum abundós de plàtans o de lactis.

■ **Vigilància i cura de la salut.** Els usuaris professionals de la veu han de saber reconèixer quan poden tenir-la afectada, i acudir al metge de vigilància de la salut per tal que pugui diagnosticar-los i posar en pràctica les mesures de prevenció adients.

Consumir aliments rics en vitamina C i evitar exposar-se a temperatures extremes per evitar refredats.



## OBSERVAR EL TEU APARELL VOCAL

Quan l'aparell fonador treballa per sobre de les seves possibilitats, dona uns símptomes primerencs, que es precis aprendre a reconèixer: tos, carraspera, alteracions de la veu (com afonía, veu ronca, veu esquerdada...), irritació a la part de la gola (on es troben la larínge i les cordes vocals), sensació de tenir alguna cosa a la gola. Si els símptomes es mantenen, cal averiguar la seva causa assistint a la consulta del metge i informant-lo de l'activitat professional.

## ACTUAR SOBRE L'ENTORN ACÚSTIC

Per superar el soroll ambiental, hem de multiplicar per més de 8 vegades la potència de la nostra veu. Algunes accions per reduir el soroll ambiental son:

- Reduir el soroll provinent de les converses: mantenir silenci a les aules, reduir el volum en parlar per telèfon, fer servir micròfons i altaveus.
- Millorar acústicament els locals. Separar de la zona de treball tots els focus de soroll (impressores, zones de reunió, maquinària...).

## ACTUAR SOBRE L'ENTORN ATMOSFÈRIC

L'entorn en el que es treballa afecta l'aparell vocal. Per tal que sigui òptim, cal tenir cura d'alguns aspectes:

- Temperatura i humitat. Mantenir una temperatura al voltant dels 25° C (la normativa estableix entre 17°C i 27° C), i un nivell d'humitat al voltant del 50% (entre el 30% i el 70%).
- Contaminació ambiental: els contaminants atmosfèrics habituals (partícules, gasos com l'ozó, el monòxid de carboni, el diòxid de carboni, i els gasos nitrosos, el pol·len...) cal que es trobin dintre dels límits saludables. Per això, cal ventilar amb aire net.
- Contaminació interior: contaminants generats a l'interior, com pols de guixos, vapors despresos després de pintar o procedents de mobiliari nou, cal que siguin evitats.



# PREVENCIÓ TRASTORNS DE LA VEU

## LA VEU, EINA DE TREBALL

La veu és una de les principals eines de treball en les professions en les que la comunicació és la base del treball. Malhauradament, són pocs els qui la cuiden i porten a terme les mesures que cal per que no pateixi alteracions que puguin arribar a ser greus.

La cura de la veu significa tenir cura de la pròpia salut i del treball; cal concienciar-se de la importància de mantenir la prevenció i els bons hàbits.

## ALTERACIONS DE LA VEU

- Ronquera, dolor, cremor, sequetat, carraspera.
- Disfonies per mal ús i abús; mals hàbits.
- Nóduls, pòlipsp vocals, quistes de la laringe, edema, càncer.

## CURA DE LA VEU

- Respiració correcte: inspirar pel nas, fent baixar el diafragma provocant una distensió abdominal, fer una petita pausa i expirar per la boca, suaument.
- Relaxació muscular: durant la respiració no s'ha de contraure la musculatura del coll. Cal eliminar les tensions musculars, fent exercicis de relaxació:
  - Zona del coll: Moviments suaus del cap a esquerra i dreta, inclinant el cap cap al davant.
  - Zona clavícula: Aixecar les espatlles cap amunt amb els braços caiguts i mantenir aquesta posició uns segons. Deixar-los caure. Repetir diverses vegades amb inspiracions profundes.
- Fer exercicis de manteniment, preparació i escalfament de la veu. Es pot fer servir l'App "Cuida tu voz".



## BONS HÀBITS

- Beure aigua de manera abundant; que no estigui ni freda ni calenta.
- Reduir el consum de begudes alcohòliques, cafè i tabac.
- Menjars poc condimentats, lleugers i saludables. Verdures, hortalisses, peix, carn blanca, cereals, farines integrals, fruita. No abusar de fregits ni adobs.
- Aprendre a fer servir correctament la veu i evitar l'abús vocal. No cridar.
- Control del grau d'humitat i temperatura dels llocs de treball.
- Utilitzar tècniques de relaxació muscular i de control de l'estrès.
- Aprendre a la respiració abdominal.
- Dormir un mínim de 6 a 8 h.
- Fer controls d'audició. Una pèrdua d'audició fa que s'augmenti el volum de la veu de manera involuntària.
- Consultar qualsevol alteració d'ela veu que es detecti amb l'otorrilingòleg.

## ERRADES HABITUALS

- No hidratar-se durant la sessió de parla.
- No tenir una bona higiene vocal.
- Fer servir un to monòton sense modular.
- Abusar del cafè i del tabac.
- Excessiu consum de begudes alcohòliques o de begudes carbonatades.
- Parlar seguit durant tota la jornada de treball. Cal alternar la parla amb espais sense parlar.
- No fer servir amplificadors de la veu en espais oberts o molt grans.
- No descansar la parlar un cop finalitzada la sessió. El silenci és bo per a la veu.
- Escurar el coll de manera repetida i intensa.
- Tossir de manera brusca. Cal intentar suavitzar la tos respirant profundament.
- No controlar la temperatura i la humitat d'ela sala. És important mantenir la humitat al voltant del 50%.
- No mantenir un estat físic adequat.
- Cridar.