

Cuidem sempre la veu

i especialment quan és la nostra eina de treball

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

061 CatSalut
Respon
canalsalut.gencat.cat



No fumar



Dormir les hores
necessàries



Aprendre a fer
una emissió
saludable
de la veu

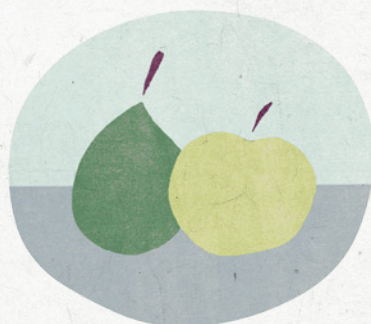
La prevenció
de la disfonia
comença amb
un estil de vida
saludable



Fer activitat física
saludable



Hidratar-se



Alimentar-se
saludablement



Controlar l'estrès
i els factors
emocionals

La veu és un instrument de comunicació

La veu s'origina quan l'aire expel·lit pels pulmons fa vibrar les cordes vocals i produeix un so; aquest so és amplificat pels resonadors del tub vocal i articulat de manera precisa amb una finalitat comunicativa.

Eina de treball

És el principal sistema de comunicació humana. El 30% de la població laboral utilitza la veu com a principal eina de treball.

La disfonia, patologia de la veu

L'alteració patològica de la veu s'anomena disfonia i es defineix com l'alteració de les qualitats acústiques bàsiques de la veu (timbre, altura o to, i intensitat). Les disfònies poden ser de curta durada (agudes) o de llarga durada (cròniques). L'afonia es l'absència total de veu.

Les disfonies, què cal saber-ne?

Les disfonies agudes solen ser d'origen víric i solen durar entre 7 i 14 dies

Normalment es produeixen en el context d'un quadre infecciós de vies respiratòries altes. Es tracten amb repòs vocal i es pot prendre algun antiinflamatori. No cal prendre antibiòtics. La durada habitual del quadre sol ser de 7 a 14 dies.

Les disfonies cròniques apareixen de manera aïllada i duren més de tres setmanes

Apareixen fora d'un context d'infecció de vies altes i normalment estan originades per un mal ús o abús de la veu, fet que provoca un sobreesforç de l'aparell fonador i, sovint, l'aparició de lesions a les cordes vocals. Poden desaparèixer amb repòs vocal i tornar a aparèixer amb una activitat vocal intensa.

La causa més greu de disfonia crònica és el càncer de laringe

Una causa poc freqüent, però greu, de disfonia crònica és el càncer de laringe. Qualsevol disfonia de més de dues o tres setmanes que aparegui en persones més grans de 40 anys, especialment si són fumadores, requereix una revisió immediata de la laringe.

Molt sovint, les disfonies cròniques en adults són d'origen professional

Els professionals de la veu són totes aquelles persones que fan servir la veu com a eina de treball i mitjà principal per a la realització de la seva activitat laboral (professors, cantants, operadors de telefonia, personal de vendes i, en general, qualsevol persona que en la seva feina atengui o s'adrexi al públic). Les disfonies professionals són atribuïbles a factors laborals (ambientals i organitzatius) i personals.

Els nòduls de les cordes vocals estan reconeguts com a malaltia professional

El Reial decret 1299/2006, de 10 de novembre, pel qual s'aprova el quadre de malalties professionals del sistema de la Seguretat Social i s'estableixen criteris per notificar-les i registrar-les, reconeix com a malaltia professional l'existència de nòduls a les cordes vocals. L'aparició d'una alteració de la veu en un entorn professional que comporti un esforç mantingut de la veu requereix que la mútua col·laboradora de la Seguretat Social faci una valoració laboral d'aquesta contingència per determinar-ne l'origen.



L'empresa és la responsable de prevenir la disfonia d'origen laboral

L'empresa, mitjançant el seu servei de prevenció, ha d'avaluar els riscos i adoptar les mesures necessàries per prevenir-los (ambientals, organitzatives, formatives i de vigilància de la salut). Les instal·lacions on es porta a terme la feina han de ser silencioses, sense reverberació excessiva, ben ventilades, sense pols, amb un nivell d'humiditat adequat i amb fonts d'aigua accessibles. El ritme de treball ha d'evitar el sobreesforç vocal. De vegades poden ser útils els mitjans d'amplificació de la veu. A més, les persones afectades han de rebre formació específica i se'ls ha de garantir una vigilància de la salut específica i adequada al risc professional.

L'ús correcte de la veu dels professionals implica un aprenentatge

Per això és necessari conèixer el mecanisme de la fonació i els recursos de la veu per prendre consciència dels propis hàbits i corregir-los mitjançant l'exercici i l'automatització dels mecanismes més adequats.

Cal identificar precoçment els primers signes de fatiga vocal

En cas d'aparèixer indicadors persistents, com ara canvis del to, el timbre i la intensitat de la veu, tos, raspada, coentor, cremor, tensió o esforç excessiu, falta d'aire per parlar, dolor a la gola, sequedat, dificultat per mantenir la veu al final de la jornada o dificultat per ser entès, les persones afectades han de consultar amb el metge d'atenció primària i, en el cas dels professionals de la veu, el servei sanitari del departament de prevenció de l'empresa.

L'èxit del tractament rau en el diagnòstic precoç

Les disfonies es poden guarir fàcilment si es diagnostiquen i tracten precoçment i adequadament. Normalment, n'hi ha prou amb rehabilitació vocal i, només de vegades, cal intervenir quirúrgicament les cordes vocals.