

# TIPS PER CUIDAR LA VEU EN EL PERSONAL DOCENT



Loida Silvestre  
Logopeda 08-3329

- La veu, la nostra eina de treball
- Factors de risc
- Patologies més comuns
- Higiene vocal: què podeu fer.
- Proposta: presa de consciència

LA VEU,  
LA NOSTRA EINA DE TREBALL

# Què és la veu i quines qualitats té?

És el so produït per la vibració de les cordes vocals quan el fluxe d'aire les atravesa.

Té 5 qualitats:

- Intensitat
- Duració
- To
- Timbre
- Ritme

# INTENSITAT

Depenent de la força amb la que expulsem l'aire, hi haurà una intensitat o una altra.

Aquesta qualitat està relacionada, directament, amb el mecanisme respiratori.

Es mesura en db.

# DURACIÓ

Per a que la veu soni ha de durar; per això, depenent de la quantitat d'aire que expulsem la nostra emissió vocàlica pot durar uns segons o uns altres.

La mesura és relativa perquè es mesura segons el context de cada intervenció; normalment, mesurem el fonema o la paraula.

# TO

És l'alçada o l'elevació de la veu (dintre d'una escala tonal). S'associa, directament, amb el mecanisme fonador.

Depenent del número de vibracions serà més agut o més greu.

Aquí influeix molt la llargada de les cordes vocals i el seu gruix, així com les estructures associades.

Es mesura en hz

# TIMBRE

És la qualitat que dóna la personalitat a la veu; ens permet distingir a una persona d'una altra només escoltant-la.

També s'anomena “el color de la veu”.



# RITME

És una qualitat que fa que la nostra veu soni armònica.

Pot ser sostingut, irregular però és molt interessant que sigui melòdic.

FACTORS DE RISC

Els professors necessiteu de la vostra veu per a desenvolupar el vostre treball.

La càrrega vocal és molt alta; heu de parlar moltes hores, amb una alta intensitat i en condicions ambientals que no són favorables.

# Factors laborals:

## AMBIENTALS:

- Grau d'humitat:
  - La sequetat de l'ambient fa que les nostres mucoses estiguin seques. Hi ha una relació directa entre l'esforç de fonació i el nivell d'hidratació de les mucoses.
  - L'elevat nivell d'humitat també està relacionat amb al·lèrgies, tos irritativa,...
- Excès de fred o calor.
- Soroll ambiental, extern o de sales properes.
- Exposició a irritants o contaminants ambientals.
- Qualitat acústica de l'espai.

## ORGANITZATIUS:

- Sobrecàrrega de treball: condicionada, per exemple, en repetir consignes.
- Possibilitat de fer pauses. El poder fer pauses quan es fa ús prolongat de la veu redueix les afectacions laríngies.
- Falta de formació en l'ús de la veu.

# Factors personals:

## SALUT:

- Edat, sexe, constitució física.
- Haver patit disfonies prèvies o alteracions a nivell d'otorrinolaringologia.
- Dificultats o trastorns musculoesquelètics.
- Alteracions digestives.
- Alteracions endocrines.
- Medicaments
- Estrès

## HÀBITS TÒXICS:

- Tabac
- Alcohol

## ALIMENTACIÓ:

- Condiments
- Cafè o begudes gasificades
- Greixos

## ALTRES:

- Aerosols bucal
- Caramels

# PATOLOGIES MÉS COMUNS



- Disfonies funcionals
- Disfonies orgàniques
- Disfonies psicògenes

## Disfonies funcionals:

Es refereixen a aquelles alteracions de les qualitats de la veu on no hi ha lesió i la pèrdua de veu ve donada per un mal ús.

## Disfonies orgàniques:

Són aquelles disfonies que tenen una causa orgànica. Poden ser per alteració a la laringe, causes endocrines, neurològiques,...

## Disfonies psicògenes:

No hi ha una alteració física ni un mal ús de la veu.

És el resultat d'un procés psicològic, normalment, l'estrès.

HIGIENE VOCAL:  
A TENIR EN COMPTE  
QUÈ PODEM FER

# VEU

| A TENIR EN COMPTE                            | QUÈ PODEM FER                    |
|--|----------------------------------|
| No forçar la veu, no cridar.                 | Bona gestió de la respiració.    |
| No xiuxiuejar.                               | Prioritzar el descans vocal.     |
| No reprimir els estornuts.                   | Estornudar de forma natural.     |
| Evitar gargamellejar i tossir.               | Disposar d'aigua.                |
| Evitar els cops forts a l'inici de la frase. | Deixar sortir aire abans.        |
| Bona entonació i articulació.                | No fer ús d'una parla monòtona.  |
| No parlar de forma prolongada.               | Disposar d'espais de repòs vocal |

# POSTURA

| A TENIR EN COMPTE                | QUÈ PODEM FER  |
|----------------------------------|--|
| Evitar tensions corporals.       | Alliberar tensions associades a través d'exercicis o activitats de relaxació.  |
| Tenir una postura correcta.      | Tenir una postura òptima vol dir tenir les espatlles i esquena sense tensions. |
| Disposar d'una cadira "d'adult". | No fer ús de cadires infantils.  |
| Evitar la hiperextensió de coll. | No projectar el coll cap endavant.   |

# INGESTA D'ALIMENTS I LÍQUIDS

- Beure suficient aigua.
- Tenir cura de la temperatura, ni molt fred ni molt calent.
- Evitar picants o menjars forts.
- Controlar el nivell de sal.
- Deixar passar dues hores desde que sopem fins que anem a dormir.
- No abusar de begudes isotòniques o gasificades.
- Controlar l'ingesta de cafeïna.
- Evitar l'alcohol i el tabac.
- Evitar l'ingesta d'antiàcids.
- No fer ús de caramels mentolats.



**NUTRIR-NOS**

PROPOSTA:  
PRESA DE CONSCIÈNCIA

En una llibreta, anoteu durant una setmana les següents qüestions (separant matí, tarda i nit):

- COM ESTÀ LA MEVA VEU
- QUALITATS:
  - INTENSITAT
  - DURACIÓ
  - TO
  - TIMBRE
  - RITME
- HIGIENE VOCAL I FACTORS DE RISC
- ALTRES ASPECTES A DESTACAR
- REFLEXIONS DEL DIA



MOLTES GRÀCIES!



loidasilvestre@gmail.com  
+34 663 745 529