

LA VEU ÉS LA TEVA EINA DE TREBALL: CUIDA-LA

Tots sabem la importància que té la veu per comunicar-nos, però també és cert que no hi donem el valor que té en realitat fins que ens falla i comença a limitar-nos en les nostres tasques quotidianes. Per tant, adquireix una especial importància en aquelles persones que tenen la veu com una de les seves eines de treball.

Per què en fem un mal ús?

Els problemes de la veu poden afectar tothom, però és evident que hi ha col·lectius que, per una sèrie de factors, tenen més predisposició a patir algun trastorn en l'aparell fonador. Un dels col·lectius més sensibles a aquests trastorns és el que es dedica a la docència.

Hi ha una sèrie de condicionants que envolten el docent i que fan que augmentin els factors de risc vinculats a tenir possibles problemes de veu.

Quins són aquests factors desencadenants?

El fet de treballar en un espai gran com és l'aula, sovint amb una acústica defectuosa, fa que el/la mestre/a hagi d'esforçar-se més per projectar la veu i fer que el missatge arribi bé als alumnes. Podem afegir-hi també que l'aula és un espai on s'acumula molta pols, a causa, sobretot, de la utilització de guix per escriure a les pissarres i de la calefacció. Tot això fa que l'ambient de treball sigui molt ressec i afecti la mucosa de la laringe.

Un altre factor important que afecta el docent i repercuteix en la seva veu és haver de parlar durant moltes hores al dia a una intensitat molt elevada per tal que el sentin tots els alumnes. Si hi afegim que el nivell de soroll a les aules sovint és molt elevat, el/la mestre/a ha de fer un esforç continuat per poder parlar per damunt del soroll de fons i fer-se entendre.

Tots sabem que parlar en públic suposa un desgast, però al docent se li afegeix a més la tensió constant que pateix per tal de controlar i mantenir l'atenció del grup classe, i sovint l'eina que utilitza per fer-ho és la veu. Això desgasta i fatiga els replecs vocàlics.

Tots aquests factors afavoriran que els/les mestres siguin un dels col·lectius que tingui més probabilitats de patir problemes de veu. Sabut això, és molt important que els docents coneguin i tinguin cura del seu aparell vocal. Per tal de prevenir és vital tenir la informació adequada sobre com fer un bon ús de la veu i com cuidar-la.

De quina manera podeu cuidar la vostra veu?

Hi ha una sèrie d'hàbits que cal conèixer perquè us ajudaran a mantenir una veu saludable, però sobretot us evitaran de patir qualsevol patologia i us seran beneficiosos per cuidar la vostra veu, uns hàbits que anomenarem HÀBITS D'HIGIENE VOCAL.

L'ambient ressec produït per la utilització de la calefacció o l'aire condicionat i de la pols que produeixen els guixos afavoreix que en parlar durant molta estona es ressequi la gola. Per tant, és bàsic mantenir la mucosa de la laringe ben hidratada, bevent aigua de manera regular.

Per tal de poder projectar la veu o dirigir-la cap als alumnes amb una certa intensitat, cal tenir una postura adequada per poder impulsar l'aire amb el diafragma

perquè aquest trobi com menys obstacles millor. Una postura encongida dificultarà que la veu surti amb facilitat.

L'estrès és un gran enemic de la veu. El ritme de vida accelerat, la poca capacitat de relaxar-se i les tensions de la vida diària, especialment a l'aula, propicien un ritme respiratori molt accelerat. Tot això provocarà que hi hagi manca de coordinació entre la parla i la respiració, cosa que sovint és un desencadenant per tenir problemes de veu.

La tensió/pressió que pot patir el docent per controlar la classe farà que la veu surti tensa, condicionada, reprimida segons el grup classe que tingui al davant. Aquesta tensió permanent a l'hora de parlar estressa també els replecs vocàlics, ja que estan sota la pressió constant de la musculatura del coll.

Els canvis sobtats de temperatura, tant de les coses que es prenen per via oral com de l'aire que respirem, inflamen la gola. És important que les begudes que ingerim estiguin a temperatura natural i que la respiració sigui nasal, perquè quan l'aire penetri pel nas es caldegi i adquireixi la temperatura corporal.

Si ja teniu problemes de veu, què cal fer?

En els casos en què de manera periòdica (cada setmana) una persona pateix problemes de disfonia és recomanable que primer faci un reconeixement amb l'especialista, en aquest cas l'otorrinolaringòleg, per tal de diagnosticar possibles patologies als replecs vocàlics. En segon lloc, cal posar-se en mans d'un logopeda per tal de reeducar la veu o bé prevenir qualsevol patologia.

Estel Martí Esteve

Logopeda de l'Escola de Patologia del Llenguatge.
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.