

RECORDA QUE...

Una mesura essencial per a la cura de la veu és saber respirar correctament. La respiració diafragmàtica o abdominal ens ajudarà també a reduir la tensió i controlar l'estrès.

Una prova senzilla i ràpida per saber si la nostra respiració és diafragmàtica consisteix a col·locar una mà sobre el pit i una altra sobre l'estómac. Durant un minut, respira amb normalitat. Observa les teves mans: quina es mou més?

- > Si és la mà que està sobre l'abdomen, estàs realitzant una respiració diafragmàtica.
- > Si és la mà que està sobre el pit, la respiració és pectoral o superficial, que és menys eficaç i no contribueix a relaxar-nos.

Practica la respiració realitzant aquest exercici:

1. **Inspira profundament** pel nas intentant desplaçar l'aire cap a la part baixa dels pulmons. Posa una mà sobre l'abdomen per notar com s'infla.
2. **Aguanta l'aire** durant un parell de segons.
3. **Expulsa l'aire lentament** relaxant l'abdomen i nota com la mà baixa. Repetir.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

AMBLA SALUT LABORAL | **AMB TU**
AMB LES PERSONES

CONEGUEM...

Ergonomia i Psicosociologia Aplicada:

CUIDA LA TEVA VEU



La **veu** és un dels principals mitjans que té l'ésser humà per comunicar-se i, per a alguns professionals com ara professors, teleoperadors, personal d'atenció al públic, locutors, cantants, etc., es converteix en la seva principal eina de treball.

Com a tal, **és important cuidar-la** per evitar trastorns de la veu o disfonies que ens afectin, no només durant el desenvolupament del treball, sinó en la nostra vida quotidiana.

COM PREVENIR ELS TRASTORNS DE LA VEU DURANT EL TREBALL?

Algunes de les **mesures preventives que pot aplicar l'empresa** són les relacionades amb:

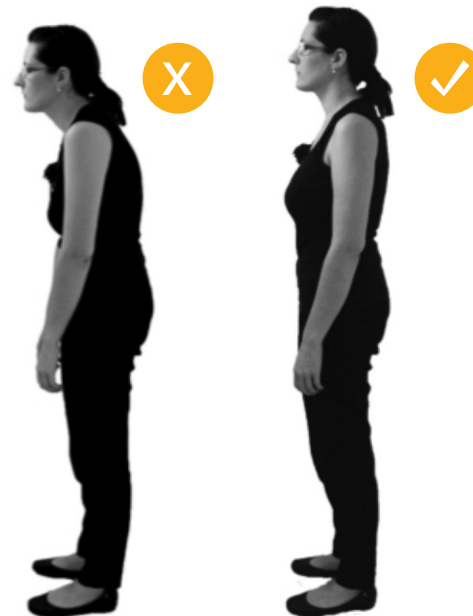
- > Les característiques acústiques dels locals: control del soroll ambiental, compartimentació, ús de materials fonoabsorbents, etc.
- > Mantenir unes condicions de temperatura i humitat adequades. Evitar corrents d'aire.
- > Garantir la qualitat de l'aire ambiental.
- > L'organització del temps de treball: pauses per descansar la veu o alternança de tasques.
- > La informació i formació dels treballadors, entre d'altres.



QUÈ PUC FER JO?

L'ús que fem a nivell individual de la veu condicionarà que tinguem major o menor risc de patir disfonies. Aplica els següents consells:

- > **Articula els sons** de forma correcta i àmplia, aconseguint un major abast de la veu, donant repòs als òrgans de fonació i permetent que es comprengui millor el discurs.
- > Empra un ritme d'emissió vocal correcte, ni excessivament ràpid ni monòton.
- > **Controla la postura**, ja que pot afectar en l'ús de la veu: mantingues l'esquena recta, les espatlles cap enrere i la barbata relaxada, i quan seguis no creuis les cames. Tots els músculs i òrgans que se situen en el tronc juguen un paper fonamental en la respiració i control de l'aire i, en conseqüència, en l'emissió de la veu.



- > Intenta no parlar mentre estiguis realitzant algun esforç físic.
- > Evita cridar i **no forçis la veu**.
- > Evita tant com sigui possible la tos, gargamellejar i els esternuts sorollosos (substituir aquesta conducta per badalls per relaxar la gola, beure aigua i empassar lentament).
- > Sigues conscient de la **respiració abdominal** o diafragmàtica quan parlis.
- > **Beu aigua** de forma freqüent (es recomanen 2 litres diaris, però presos en petites quantitats i espaiades). Procura no ingerir begudes molt fredes o calentes.
- > Evita el consum de tabac, cafeïna, begudes alcohòliques i espècies picants.
- > Procura també que a la sala existeixi una adequada renovació d'aire i es mantinguin unes condicions òptimes de temperatura i humitat: regulant adequadament el sistema de climatització, evitant els corrents d'aire (deguts a portes obertes, etc.) entre d'altres. Evita els canvis bruscs de temperatura.
- > Deixa **descansar la veu** durant les pauses i evita les exposicions perllongades (especialment si ja es pateix alguna alteració en la veu).
- > En cas d'irritació de gola, és millor ingerir caramels de mel o cítrics (llimona, taronja), en lloc de caramels de menta.

CONSELL:

Si vols saber més sobre higiene vocal, existeixen cursos de foniatria o tècniques de veu.