

RISCS I MESURES PREVENTIVES

ALTERACIONS DE LA VEU



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Col·labora



**Mutua
Universal**



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Servei de Prevenció de Riscos Laborals

SUMARI

Introducció	3
Característiques de la veu	4
Trastorns de la veu	7
Recomanacions preventives	10
Bibliografia	12

La Llei 31/95, de prevenció de riscos laborals, destaca com a base fonamental per establir un adequat nivell de protecció de la seguretat i la salut dels treballadors i les treballadores la informació davant els riscos derivats del treball.

L'objectiu d'aquesta publicació, adreçada al personal de la Universitat de València, és recomanar una sèrie d'actuacions que permeten comportaments segurs durant la jornada laboral i, d'aquesta manera, protegir la seguretat i la salut tant individual com col·lectiva.

Risc laboral és la possibilitat que un treballador o una treballadora patisca un determinat dany derivat del treball.

Danys són les malalties, patologies o lesions sofertes per raó del treball.

Prevenció és el conjunt d'activitats o mesures adoptades o previstes en totes les fases d'activitat de l'empresa a fi d'evitar o disminuir els riscos derivats del treball.

CARACTERÍSTIQUES DE LA VEU

Els treballadors de l'ensenyament presenten una alta freqüència de problemes relacionats amb l'ús de la veu, que és la seua eina principal.

L'emissió de la veu es mesura mitjançant tres paràmetres bàsics:

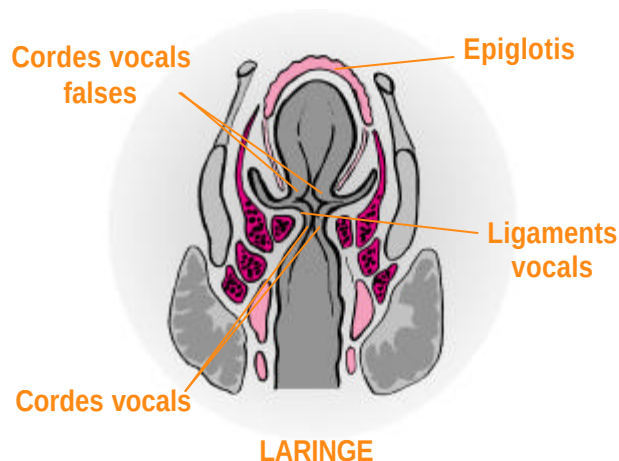
- Intensitat. Es mesura en decibels. Segons la quantitat de decibels les veus poden ser fortes o fluixes.
- To o freqüència de la veu. Es mesura en cicles per segon o hertzs. Segons el to, les veus poden ser greus o agudes.



- Timbre. Cada veu té un timbre característic, compost d'uns harmònics determinats. Segons el timbre, hi ha veus metàl·liques, veus apagades, etc. Les cavitats de ressonància determinen en part el timbre de la veu.

Formació de la veu

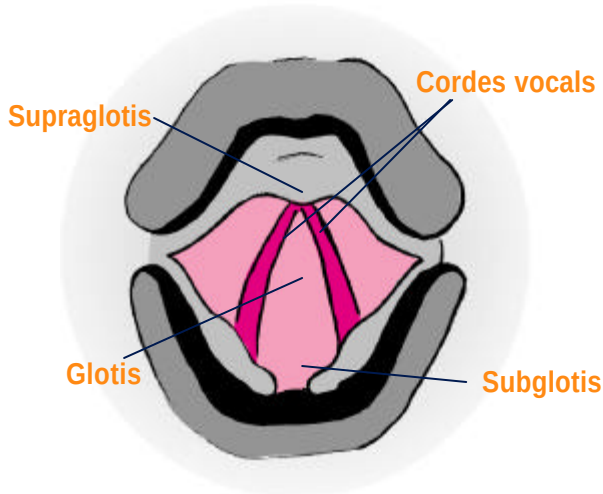
La laringe és un òrgan que es troba a la part anterior del coll, delimitat per uns cartílags a l'interior dels quals hi ha uns petits músculs d'uns 10 mm de longitud, anomenats cordes vocals.



La laringe es divideix en tres zones:

- Supraglotis, situada per damunt de les cordes vocals; és la part responsable del timbre i la qualitat de la veu.
- Glotis o espai que hi ha entre les cordes vocals.
- Subglotis, que és la zona situada per davall de les cordes vocals; la seua continuació és la tràquea.

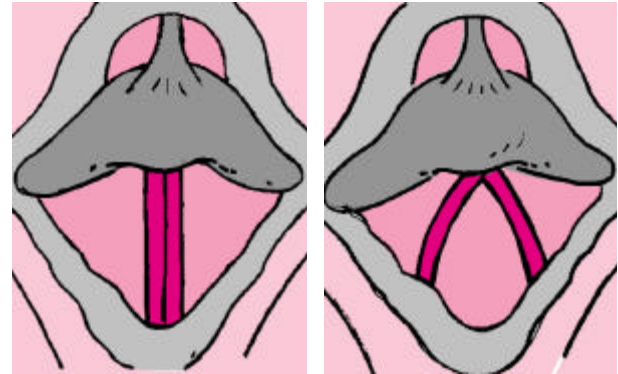
Esquema d'imatge laringoscòpica indirecta



La veu es produeix de manera molt simple, semblantment a la música que ix d'un instrument de vent. És un corrent d'aire que ascendeix per un tub (tràquea), que sobtadament es fa estret (cordes vocals).

L'estrenyiment fa que l'aire provoqui la vibració de les cordes vocals, però l'emissió de la veu és deguda a l'acció coordinada d'una infinitat de músculs i òrgans de l'abdomen, el tòrax, el coll i la cara.

Les cavitats de ressonància són indispensables per a l'emissió de la veu. Entre aquestes cavitats destaquen, de manera ascendent: la part baixa de la faringe, la cavitat bucal, els sinus paranasals i la rinofaringe.



Cordes vocals tancades

Cordes vocals obertes

TRASTORNS DE LA VEU

Les disfonies són alteracions del timbre de la veu que causen sensació de cansament i la inflamació de la zona laríngia.

Simptomatologia essencial

- Pèrdua del timbre normal de la veu per trastorns funcionals o alteracions orgàniques de la laringe.
- Sensació de bola en la gola, dolor, fatiga vocal.
- La pèrdua de veu és progressiva i, de vegades, arriba a convertir-se en una disfonia crònica.



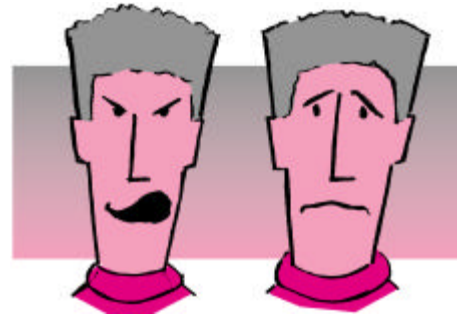
Simptomatologia associada

- Rigidesa i hipertonia de zona claviculotoràcica, muscles, coll, esquena i mandíbula.
- Sensació de fatiga general.
- Dispnees o augment del ritme respiratori i transformació en respiració cada vegada més superficial.
- Inflamació de la zona laríngia, raspera, sequedat amb sensació d'asfíxia.



Factors de predisposició

- Baix control de ritme i intensitat respiratòria.
- Mals hàbits de vocalització i control muscular i respiratori.
- Tabaquisme i alcohol.
- Personalitats ansioses i depressives.



RECOMANACIONS PREVENTIVES

- Eduqueu la veu. Cadascú ha de conèixer les seues capacitats.
- No feu ús de la veu durant massa estona en situacions de labilitat laríngia, com és ara un refredat, una congestió nasal, una hipersecreció de moc, determinats períodes d'al·lèrgies...
- Elimineu factors irritants sobre les cordes vocals (alcohol, tabac, presència de fum, l'estada en ambients secs i calents, canvis bruscs de temperatura).



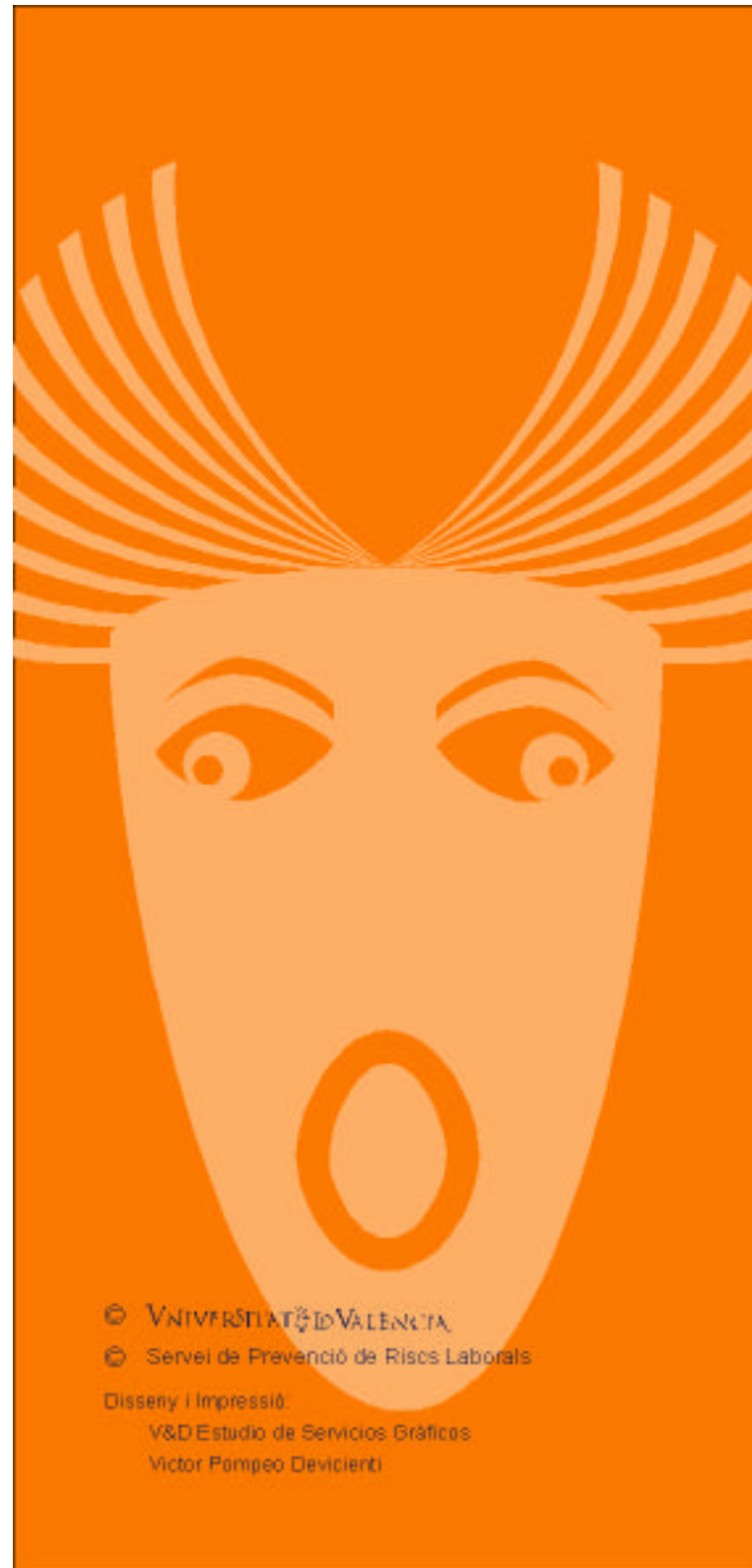
- Eviteu l'ús de la veu en situacions en què feu un esforç físic considerable.
- Crideu com menys millor. No augmenteu la intensitat de la veu en les grans multituds o llocs de considerable soroll.

- És recomanable que feu habitualment exercicis de respiració i exerciteu la musculatura que intervé en la fonació.
- Practiqueu una bona higiene alimentària. Ingeriu aliments rics en vitamines.
- Minimitzeu l'ús de la veu si aquesta està alterada.
- Mantingueu les cordes vocals hidratades.
- Eviteu situacions d'esforç físic no desitjat i situacions d'ansietat, descontrol emocional i altres alteracions que pertorben l'equilibri emocional.
- Mantingueu un ritme adequat del son i descans nocturn.
- Utilitzeu la veu sempre amb un volum moderat i fent ús del micròfon a les aules.

***Recordeu que la veu es fa malbé
més pel desús,
que per l'ús***

BIBLIOGRAFIA

- PEÑA-CASANOVA, J. Manual de logopedia. Masson. Barcelona. 2000.
- PERELLÓ GILBERGA, J., SALVÀ MIQUEL, J. A. Alteraciones de la voz. Científico-Médica. Barcelona. 1980.
- LE HUCHE, F., ALLALI, A. La voz : anatomía y fisiología, patología-terapéutica. Masson. Barcelona. 1994.



© UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
© Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Disseny i Impressió:
V&D Estudio de Servicios Gráficos
Victor Pompeo Devicienti