

16 d'abril de 2025 – Dia Mundial de la Veu

Cuida la teva veu: la teva eina més poderosa de comunicació!

Des de la Societat Catalana d'ORL et volem ajudar a prendre consciència sobre la importància de cuidar la veu. És essencial per comunicar-nos, treballar, relacionar-nos... i també per a la nostra salut! La veu és una eina fonamental per a la vida!

Trastorns de la veu: més comuns del que sembla

1 de cada 13 persones pateix trastorns de la veu. En col·lectius com els mestres, la xifra és molt més alta: 9 de cada 10 mestres d'infantil han patit disfonia. Molts no reben formació ni consulten especialistes. Segons la Societat Espanyola d'Otorinolaringologia i Cirurgia de Cap i Coll (SEORL-CCC), els factors de risc per als trastorns de la veu inclouen l'envelliment, l'ús ocupacional de la veu, els hàbits de vida i comorbiditats específiques com els trastorns hormonals.[\[1\]](#)

El risc de la “cachimba”, cigarrets electrònics i tabac en general

El càncer de cap i coll és el sisè càncer més freqüent del món. Fumar amb pipes, “cachimba” o cigarrets electrònics constitueix un factor de risc per al desenvolupament d'aquests càncers, entre d'altres. Les dades són alarmants. Segons un estudi de la SEORL-CCC el 40% dels adolescents d'entre 14 i 18 anys havia fumat “cachimba” l'últim mes i un 9,5% dels joves de 12 i 13 anys va reconèixer haver provat pipes d'aigua. La popularitat d'aquests dispositius s'explica per la falsa creença que no són nocius i que són menys addictius, una percepció similar a la dels “vapors”. Cal recordar que el consum de tabac és responsable del 85% dels tumors de laringe. [\[1\]\[2\]\[3\]](#)

La veu i el seu impacte en la vida personal i professional

La veu no només és fonamental per a la comunicació, sinó també per a l'èxit laboral i social. Una veu modulada i agradable s'associa amb una major credibilitat, competència i educació. D'altra banda, els trastorns vocals o la manca d'identificació amb la veu poden generar problemes de salut importants. La presència d'aquests trastorns també poden afectar la qualitat de vida, especialment entre aquells que no poden complir les seves responsabilitats laborals i esdevenen en un malestar psicosocial palpable. [\[4\]\[5\]\[6\]](#)

La veu en persones trans i discriminació sociolaboral

Les persones trans que no s'identifiquen amb la seva veu segons els cànons socials poden patir més trastorns d'ansietat, depressió i discriminació. 1 de cada 3 persones trans a Europa es sent discriminada en la recerca de feina a causa de la seva veu. El ministeri d'Igualtat al 2022 va fer difusió de dades en relació amb la inserció laboral i resulta que la taxa d'atur a la població trans a Espanya és fins a 3 vegades superior a la mitjana de la població general.

Consells per a la cura de la veu

- Evitar substàncies nocives com el tabac, l'alcohol.
- Portar una dieta saludable i evitar aliments processats, que poden provocar reflux i danyar indirectament la veu.
- Hidratar-se adequadament: beure molta aigua per mantenir les mucoses i les cordes vocals en bon estat.
- Controlar l'ús de la veu: evitar forçar-la en ambients sorollosos, no cridar i assegurar-se de descansar prou.
- No parlar amb la veu cansada o forçar-la durant una laringitis, ja que pot prolongar la recuperació. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)[\[4\]](#)[\[5\]](#)[\[6\]](#)

Referències

1. [Clinical Practice Guideline: Hoarseness \(Dysphonia\) \(Update\)](#). Stachler RJ, Francis DO, Schwartz SR, et al. Otolaryngology--Head and Neck Surgery : Official Journal of American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery. 2018;158(1_suppl):S1-S42. doi:10.1177/0194599817751030.
2. [Patients' Demographics and Risk Factors in Voice Disorders: An Umbrella Review of Systematic Reviews](#). Iliadou E, Fortune-Ely M, Melley LE, et al. Journal of Voice : Official Journal of the Voice Foundation. 2024;;S0892-1997(24)00080-8. doi:10.1016/j.jvoice.2024.03.006.
3. [Prevalence of Voice Disorders in the General Population, Based on the Stockholm Public Health Cohort](#). Lyberg-Åhlander V, Rydell R, Fredlund P, Magnusson C, Wilén S. Journal of Voice : Official Journal of the Voice Foundation. 2019;33(6):900-905. doi:10.1016/j.jvoice.2018.07.007.
4. [The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Byeon H. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019;16(19):E3675. doi:10.3390/ijerph16193675.
5. [AAPL Practice Resource for the Forensic Psychiatric Evaluation of Competence to Stand Trial](#). Wall BW, Ash P, Keram E, Pinals DA, Thompson CH. The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law. 2018;46(3):373. doi:10.29158/JAAPL.003781-18.

6. [Prevalence of Voice Disorders in the United States: A National Survey](#). Huston MN, Puka I, Naunheim MR. *The Laryngoscope*. 2024;134(1):347-352. doi:10.1002/lary.30929.