

## **MESURES PREVENTIVES**

Educar la veu constitueix una mesura de prevenció fonamental a fi d'evitar alteracions a la laringe i més específicament a les cordes vocals. És per això que recomanem:

1. Mantenir una bona hidratació; aconsellable mantenir la ingesta d'aigua freqüent entre 1,5-2 litres/ dia
2. De ser possible, cal regular la temperatura de l'ambient de treball evitant excessos
3. La respiració ha de ser nasal. Si no és així, cal consultar al/ a la professional de medicina
4. En cas de sequedat al coll, es poden fer bafs d'aigua i farigola, erísim o agrimònia
5. Mantenir una postura corporal correcta durant la parla
6. Controlar la velocitat de la parla, fent pauses entre frases
7. Parlar fent servir una articulació clara i precisa, sense tensió muscular
8. Utilitzar un volum de la parla adequat, controlar el volum en qualsevol ambient intentant no parlar-ne per sobre
9. Quan es pateixin processos inflamatoris, infecciosos o catarrals ( faringitis, laringitis, amigdalitis..) moderar la intensitat i l'ús de la veu
10. Afavorir el descans amb hàbits de son saludables.

## **EVITAR**

1. Els principals agents irritants laringis: el tabac i l'alcohol
2. Menjars i begudes que generin acidesa o reflux
3. Els ambients nocius: secs, molt freds o calorosos, canvis bruscos de temperatura, ambients carregats de fum i pols
4. Gargamellejar o tossir de forma persistent. Alternatives per evitar-ho: empassar saliva o beure glops d'aigua
5. La sensació d'esforç vocal: tensió al coll o manca d'aire al parlar. Si fos així, cal consultar al/ a la professional de medicina
6. Parlar massa ràpid
7. Parlar durant l'exercici físic extenuant

Davant canvis en la veu que persisteixin més de 2 setmanes, cal consultar l'especialista en otorrinolaringologia.