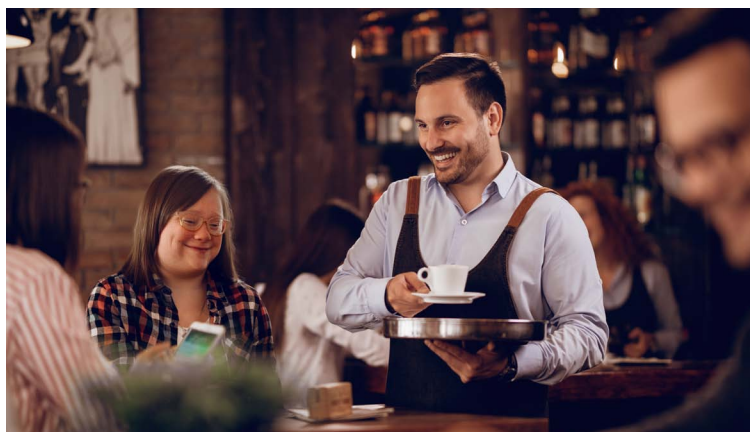


### > Quins canvis es produeixen a la veu derivats de treballar en entorns sorollosos?

Quan ens exposem al soroll, el cervell activa una **resposta subcortical involuntària** que no només **augmenta el volum**, sinó que **altera tota l'arquitectura de la veu** per garantir la **intel·ligibilitat**.



### > Canvis acústics i estratègies de protecció vocal



#### La veu es torna més aguda, s'afina

Augmenta el **to** de la veu. Quan hi ha molt de soroll ambiental, el cervell ordena a les cordes vocals que es tensin. Això fa que la veu es torni **més aguda**.

Els sons aguts sobresurten més per sobre del soroll ambiental que els sons greus.



#### Canvia la pronunciació per parlar més clarament

Quan es parla amb soroll, inconscientment es canvia la forma de la boca i la posició de la llengua per **"equalitzar"** la veu. L'objectiu és reforçar certes freqüències perquè les paraules sonin més nítides i clares, tot aconseguint que el missatge travessi el soroll en lloc de barrejar-s'hi.



#### Es perllonga la durada vocal

Qui parla tendeix a **allargar la durada de les vocals i les síl·labes accentuades** per donar més temps per processar el missatge a qui escolta.



#### Més esforç glòtic

S'incrementa la pressió subglòtica i la força amb la qual xoquen les cordes vocals, la qual cosa **augmenta el risc de traumatismes** com ara **nòduls** o **pòlips**.



### > Què es pot fer per mitigar aquests efectes en entorns sorollosos?

#### Modificar l'entorn



Reduir el temps de reverberació en els llocs de treball mitjançant panells o materials absorbents.



Apagar els equips electrònics sorollosos o col·locar **topalls de goma** a les cadires i les taules per evitar el soroll d'arrossegament, així com instal·lar i mantenir adequadament **sistemes d'amortiment** en els equips de rebal per evitar la transmissió de soroll a l'ambient.

#### Aplicar tècniques d'higiene vocal personal



Beure com a mínim entre 1,5 i 2 litres d'aigua diaris per mantenir la mucosa de les cordes vocals lubricada i resistent a la fricció.



Fer **períodes de silenci total** (de 5 a 10 minuts) després de períodes intensius d'ús de la veu.



Fer **exercicis suaus** com el murmuri nasal (és a dir, emetre un so suau amb la boca tancada, com una "m") o fer vibrar els llavis abans de començar la jornada laboral. Aquestes tècniques ajuden a despertar la musculatura de manera progressiva sense forçar la gola.

#### Fer servir eines de suport



Fer servir **micròfons de solapa o diademes** en els espais grans per evitar la necessitat d'alçar la veu.



Picar de mans o fer servir **campanes o gestos visuals** per captar l'atenció sense cridar.