

CUIDAR LA VEU

Com neutralitzar l'impacte del soroll i cuidar la veu?

1



Hidratació Activa

Beure **glopets d'aigua** cada **20 minuts**. Les cordes vocals necessiten una capa de moc fluid per vibrar sense danyar-se.

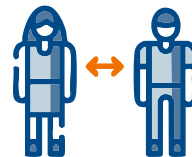
2



Control d'irritants

Cal **evitar el tabac, l'alcohol i l'excés de cafeïna**, ja que ressequen la mucosa. El reflux gastroesofàgic també irrita la laringe. **S'han d'evitar àpats pesants** abans de parlar molt.

3



Proximitat física

No s'ha de parlar a distància en entorns sorollosos. per reduir la necessitat d'augmentar la intensitat.

4



Ús de la "veu confidencial"

Després d'una jornada de crits, **parlar en un to suau** (però sense xiuxiuejar, ja que el fet de xiuxiuejar tensa més les cordes).

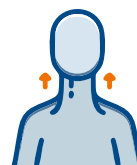
5



Descans vocal obligatori

Cal aplicar la **regla del "10x60"**: per cada 60 minuts d'ús de veu, guardar 10 minuts de silenci absolut.

6



Atenció a la postura

S'ha de mantenir el **coll alineat**. El fet d'aixecar la barbeta per cridar "estira" les cordes i les torna vulnerables.

7



Humidificació

En ambients secs o amb aire condicionat, cal fer servir un **humidificador** de vapor fred o fer bafes amb aigua (sense herbes) per **hidratar** directament la laringe.

8



Res d'escurar-se la gola

Si notem mucositat, **cal beure aigua o empassar-se saliva amb força**. Escurar-se la gola és com "donar un cop" directe a les cordes vocals.

9



Monitoratge de la son

El **cansament general es reflecteix en la veu**. Dormir menys de 7 hores afebleix la musculatura laringia. Per tant, cal **adoptar una higiene correcta de la son**. Per a més informació, accedeixi a aquest [enllaç](#).

10



Escoltar el cos

Si notem que **hem de fer força** perquè surti la veu, hem **d'aturar-nos**. L'esforç és l'avantsala de la lesió.



Més
informació