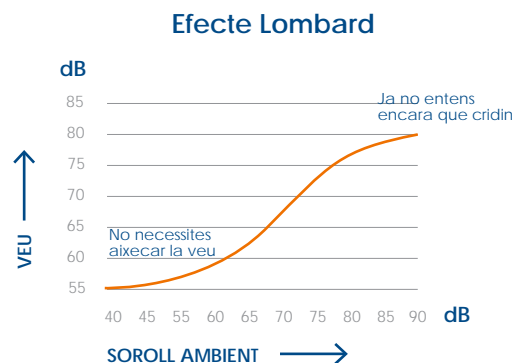


> Com actuem en els ambients sorollosos?

En presència de soroll ambiental, per mantenir la comunicació, qui parla **augmenta la intensitat de la seva veu**.

Aquest fenomen comença a manifestar-se a partir d'un nivell de soroll baix, 43 dB(A), i es defineix com a **efecte Lombard**.

Tot i que és un mecanisme d'adaptació útil, en entorns de contaminació acústica persistent genera un cercle viciós: com que les persones criden perquè se les senti, s'incrementa el soroll ambiental, cosa que força les altres persones a augmentar encara més el volum.



> Quins sectors són especialment vulnerables?



Els **docents** són el grup de més risc, ja que **sovint pateixen danys permanents a les cordes vocals** pel fet que han de sobrepassar el soroll de l'aula.



Professionals com els venedors o el personal sanitari també presenten **taxes altes de fatiga vocal**.



El **soroll als restaurants, els espais de treball amb molts membres o en entorns laborals amb presència de soroll ambiental** fomenta l'ús habitual de nivells de veu extrems, la qual cosa pot derivar en **patologies vocals**.

> Quines conseqüències té per a la salut vocal?

L'exposició perllongada a aquest esforç extra provoca canvis estructurals i fisiològics a la laringe cosa que dona lloc a:

- **Lesions benignes:** Aparició de nòduls, edemes, quists i pòlips a les cordes vocals.
- **Trastorns funcionals:** Disfonia, sequedat de la mucosa, mal de coll i gargamellejar constantment.
- **Impacte sistèmic:** L'Organització Mundial de la Salut (OMS) vincula el soroll crònic amb problemes de veu i també amb estrès, trastorns de la son i riscos cardiovasculars.

> Quines accions es poden aplicar?



No n'hi ha prou amb tractar la veu, també es poden adoptar altres mesures encaminades a **millorar l'acústica dels edificis** (com ara a les escoles i les oficines) per reduir el soroll de fons i mitigar l'efecte Lombard.



Els programes de salut laboral han d'incloure **formació en higiene vocal i detecció primerenca de lesions** per a sectors d'alt risc com l'educatiu.



El **soroll s'ha de tractar com un factor de risc de salut pública integral**, atesa la seva capacitat per degradar la comunicació humana i provocar patologies físiques i psicològiques cròniques.

