

Per evitar lesions cròniques que derivin en patologies permanents, és fonamental aprendre a **identificar els símptomes associats a la fatiga vocal en les seves etapes inicials**. L'alerta a temps **ajuda a prevenir i a contenir danys més greus**.

> Quins símptomes presenta?



Alteracions en la qualitat del so

- **Ronquera o veu amb aire:** la veu sona "airejada" o aspra, especialment al final del dia.
- **Pèrdua de control:** dificultat per mantenir les notes agudes o parlar a volums molt baixos (pèrdua de la dinàmica vocal).
- **Inestabilitat:** la veu "es trenca" o apareixen "galls" involuntaris durant la conversa.



Molèsties físiques (cenestèsia laringia)

- **Sensació de cos estrany:** notar un "nus" a la gola o la necessitat constant de gargamellejar (escurar-se la gola).
- **Sequedat persistent:** sensació que la mucosa està "encartonada" malgrat beure aigua.
- **Dolor o tensió:** molèsties en els músculs laterals del coll o a sota de la mandíbula després de parlar.



Esforz compensatori

- **Augment de l'esforç respiratori:** necessitat d'agafar aire amb més freqüència o sentir que "falta l'aire" per acabar una frase.
- **Tensió facial:** serrar les dents o tensar els llavis i la llengua per compensar la falta de potència de les cordes vocals.

> Si aquests símptomes persisteixen més enllà de dues setmanes, es recomana:

- Consultar un **otorrinolaringòleg** perquè faci proves diagnòstiques, per exemple, una estroboscòpia laringia (veure les cordes en moviment).
- Iniciar **teràpia amb un logopeda per reeducar** la tècnica i eliminar el mal hàbit de l'efecte Lombard.
- Fer servir eines d'**autoavaluació** com el Voice Handicap Index (VHI) per mesurar l'impacte de la veu en la vida diària.



Més
informació