

La veu, suport de la comunicació i expressió de la identitat

La nostra vida està emmarcada per la veu. Naixem amb un plor i morim amb un sospir. En la comunicació oral, la veu és el suport físic que transmet els nostres missatges. Sense la veu, o amb una veu que no tingui la potència i la claredat necessàries, la comunicació es fa difícil o, a vegades, impossible.

Però la veu també és un senyal d'identitat. Ens reconeixen en la veu; els altres saben qui som i també com estem. La veu diu moltes coses de nosaltres. Ens sentim molt més que no pas ens veiem. La nostra veu ens acompanya sempre i, malgrat que no sempre la reconeixem quan la sentim enregistrada, és una de les nostres marques d'identitat.

La veu evoluciona amb l'edat

La veu que avui tenim no sempre ha estat la mateixa. La veu evoluciona amb l'edat. El plor del nadó és molt agut (oscil·la entre 440 i 500 Hz), presenta un timbre molt sonor (amb un reforç harmònic sobre els 3000 Hz) i una forta intensitat (uns 90 dB). Tot plegat permet que el plor del nadó sigui un magnífic sistema d'avís per a la mare, que el sent malgrat que hi hagi soroll ambiental o que l'habitació del petit estigui a força metres d'on ella es troba.

a fer-ho en el La de la primera. Les noies també agreugen la seva veu, però només en un interval de tercera. Aquest moment del canvi de veu té una durada molt variable i en alguns nois és viscut de manera una mica angoixant. La por que surtin "galls" o a no saber si sortirà veu d'home o de nen pot fer que alguns nois evitin la conversa en les situacions més compromeses.

Podem néixer amb petites alteracions de les cordes vocals o bé generar lesions per l'ús poc adequat de la veu



Fins als cinc o sis anys, la veu dels infants va fent-se una mica més greu i té la mateixa alçada. Cap als set anys, la veu dels nens es fa més greu que la de les nenes. Aquesta diferència es fa del tot manifesta en la pubertat. En aquell moment de canvi hormonal, físic i psicològic, la veu també fa un tomb espectacular. Els nois baixen la seva veu una octava, passen de parlar en la zona del La de la segona octava

La veu és fràgil

A vegades sentim persones que tenen la veu sempre enrogallada o que parlen molt fluix, amb molt d'aire en la veu, com si xiuxiuegessin o també sentim mestres que ens diuen que al final de la setmana laboral no tenen veu o que els han operat d'una o altra lesió de les cordes vocals. També hi ha nens que

tenen la veu peculiar: veus que rasquen, que sembla que s'escanyin, que no sentim, etc. La veu emmalalteix, s'espantilla.

La veu es produeix per la coordinació de diferents estructures del nostre cos. Aquesta coordinació no sempre funciona eficaçment i

el producte sonor, la veu, no té les característiques que ens agradaria que tingués. La veu pot espatllar-se pel mal ús o l'abús i també per certes anomalies en la conformació de les cordes vocals. Podem néixer amb petites alteracions de les cordes vocals o bé generar lesions per l'ús poc adequat de la veu.

Guia per guarir la veu

Quan la veu emmalalteix cal fer-hi alguna cosa. La veu és eina de comunicació i manifestació del ser, no podem deixar que es malmeti i que no pugui acomplir les seves funcions satisfactòriament. Si observem que un nen presenta una veu diferent, cal que demanem ajuda als professionals sanitaris especialitzats. Hem de demanar una valoració mèdica de l'otorinolaringòleg o del metge foniatre, i, si cal, demanar també el treball reeducador del logopeda especialitzat en trastorns de la veu. El diagnòstic mèdic prendrà en compte l'evolució del nen, valorarà la qualitat i característiques de la seva veu i explorarà la seva laringe mitjançant diversos aparells. Es tracta, normalment, d'una exploració poc molesta,

Els nens també poden patir alteracions de la veu; malgrat que la seva laringe té unes característiques diferents i que la majoria d'ells criden força en les seves estones d'esbarjo, alguns infants presenten veus diferents i en alguns casos tenen lesions als plecs vocals.

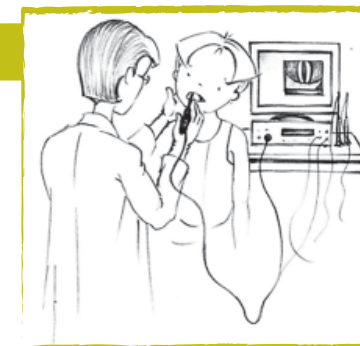
però que pot ser difícil en alguns casos de nens més petits de sis o set anys. Amb la informació del metge, la família pot demanar la participació del logopeda, i aquest, mitjançant exercicis de consciència i domini del cos i de la veu, donarà més recursos expressius al nen i afavorirà la millora de la veu i la desaparició, si és possible, de les lesions. En alguns casos, la indicació terapèutica pot ser la cirurgia. Si és així, caldrà estar ben convençuts que el nen podrà seguir les indicacions dels professionals respecte al procés postoperatori i a la recuperació posterior. Cal sempre una comunicació franca i eficaç entre els professionals i la família.

Pistes per mantenir una bona salut vocal

Podem tenir cura de la veu. Hi ha algunes precaucions que ens poden ajudar a conservar-la. Mantenir un bon ritme de descans, una alimentació i digestió lleugeres, un ús prudent dels aparells de música i un control sobre els nivells de soroll ambiental, una vigilància de la intensitat habitual de la veu, la promoció d'activitats artístiques com el cant o el teatre (en què s'ha de procurar una bona qualitat de la veu), mantenir una bona hidratació, etc. Són moltes les coses que podem fer per conservar la veu.

La cura de la veu també passa per tenir cura de les nostres relacions emocionals. La veu ens permet la relació i també pateix les seves dificultats. Hem de vetllar perquè les nostres

relacions humanes siguin sanes i perquè les angúnies i malestars no afectin el nostre cos. La veu és una de les funcions més sensibles al malestar. Amb els infants, a casa i a l'escola, podem promoure la salut vocal si afavorim al màxim una bona comunicació.



Josep Maria Vila i Rovira
Universitat Ramon Llull. FPCEE Blanquerna
josepmvila@blanquerna.url.edu