

# Consells per cuidar la veu

Servei de Logopèdia



Hospital d'Olot i Comarcal  
de la Garrotxa  
Av. Països Catalans, 86  
17800, Olot (Girona)  
972.26.18.00

## FOSES NASSALS:

- És important respirar pel nas: l'aire entra calent, net i humit.
- Cal tenir les fosses nassals ben netes: cal mocar-se bé; el sèrum fisiològic ajuda a treure les secrecions.

## FARINGE:

- Fer gàrgares amb farigola, pròpolis, aigua oxigenada o altres.

## LARINGE:

- Bafs (farigola, pròpolis, aigua sola, etc.)
- Eliminar factors irritants: alcohol, tabac, fum, ambients secs, productes tòxics, carraspeig.
- És aconsellable prendre les begudes ni massa calentes ni massa fredes, i beure l'aigua natural (temperatura ambient).

## POSTURA:

- Cal una postura ben alineada, no tensa.

## FONACIÓ:

- Evitar cridar.
- Intentar evitar ambients sorollosos, i si ens hi trobem, apropar-se a l'interlocutor per

minimitzar l'esforç, i vocalitzar.

- No xiuxiejar gaire estona (malgrat no es produeix veu, sí hi ha excés de força muscular al coll).
- No usar la veu durant massa temps en situacions de labilitat laríngia com en el cas de refredats, congestió nasal, hipersecreció de moc, períodes d'al·lèrgies...
- Evitar l'ús de la veu en situacions d'esforç físic considerable o quan s'empeny o es manté un pes important.
- Utilitzar la veu amb un volum moderat.
- Evitar parlar gaire quan la veu està alterada.
- Consultar el metge davant una alteració de la veu sobtada o persistent sense causa aparent.

## ALIMENTACIÓ:

- Evitar l'abús de begudes estimulants (te, cafè...) i de begudes amb gas.
- Incloure verdures, llegums i fruita a la dieta.
- Reduir l'excés de picants i greixos.
- Evitar l'excés de sucre i brioixeria (espesseixen la saliva).
- Beure força aigua: millor poc i sovint.
- És aconsellable no sopar massa ja que afavoreix el reflux del suc gàstric cap a la laringe produint irritació.