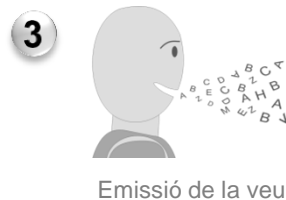
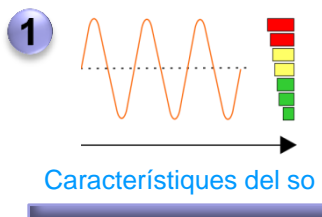


## La veu: conceptes generals i factors de risc



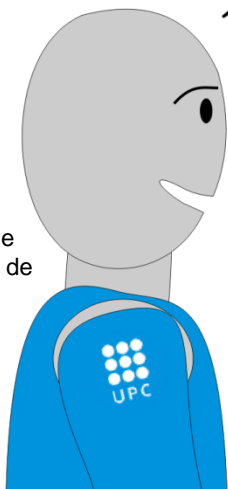
Professionalitza la veu si aquesta és la teva eina de treball

### LA VEU I LES QUALITATS ACÚSTIQUES DEL SO

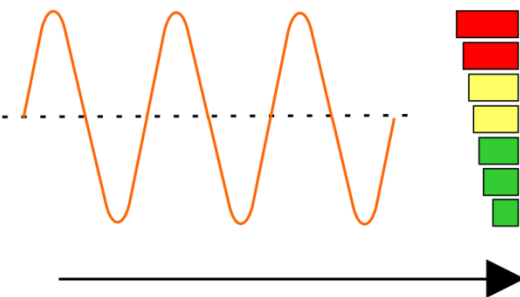
La veu està dotada de diferents qualitats acústiques. Aquestes estan directament relacionades amb la **postura** del cos, el **to muscular** i la gestió de les **emocions**.

La veu és el mitjà pel qual les nostres paraules i els nostres pensaments es poden transmetre

**TIMBRE:** So peculiar i característic de qualsevol font de so



**TO DE VEU: greu o agut**  
(Baixes o altes freqüències)



**INTENSITAT O "VOLUM"**

Potència amb que l'aire passa per la laringe i fa vibrar les cordes vocals

**DURADA:** temps que s'utilitza en emetre els sons

Qui es pot considerar professional de la veu?

Aquelles persones que utilitzen **la veu com a eina de treball** i com a mitjà principal per a l'execució de la seva activitat laboral.

Hem d'entendre la veu com una eina que ha de ser cuidada durant les **24 hores** del dia (**professionalitza la teva veu!**).

La major part de les alteracions de la veu es deuen a **sobreesforços i mals hàbits** en parlar a una intensitat elevada.



## La veu: conceptes generals i factors de risc



La **intensitat** (volum) de la veu varia en funció de la **força** amb la que **espirem** l'aire

### LA RESPIRACIÓ (Inspiració i expiració)

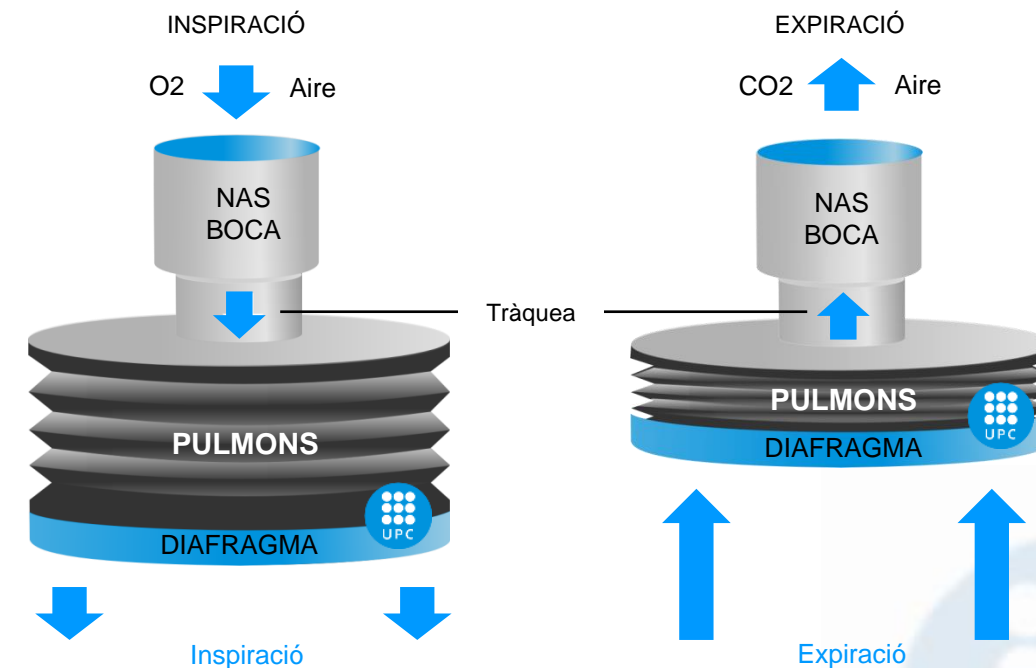
La respiració comporta un moviment d'inspiració on l'aire omple els pulmons, i un moviment d'expiració on l'aire surt dels pulmons cap a l'exterior. Aquest és un **procés necessari** per a l'**emissió de la veu**.

#### Pulmons

Mitjançant el moviment, els pulmons s'omplen amb l'aire de l'ambient (captant l'oxigen) i es buiden expulsant el diòxid de carboni.

#### Diafragma

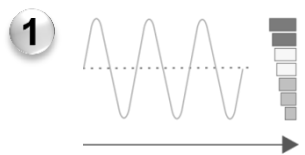
El **diafragma** és el múscul respiratori per excel·lència, encara que en el procés respiratori intervenen molts músculs.



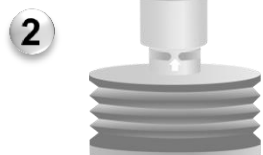
El diafragma es contrau i baixa deixant espai als pulmons perquè s'omplin d'aire. A més inspiració major volum d'aire.

El diafragma es relaxa i l'aire ubicat als pulmons surt. En funció de la força amb la que és expulsat, la veu emesa tindrà major o menor **intensitat** (volum).

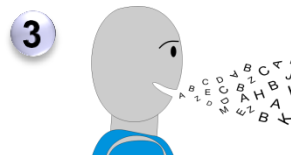
## La veu: conceptes generals i factors de risc



Característiques del so



La respiració



Emissió de la veu

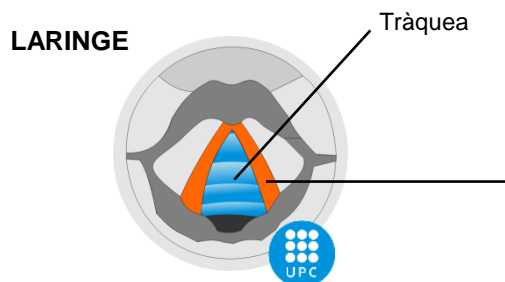


Factors de risc

La veu s'origina a la laringe quan el pas de l'aire fa **vibrar** les **cordes vocals**

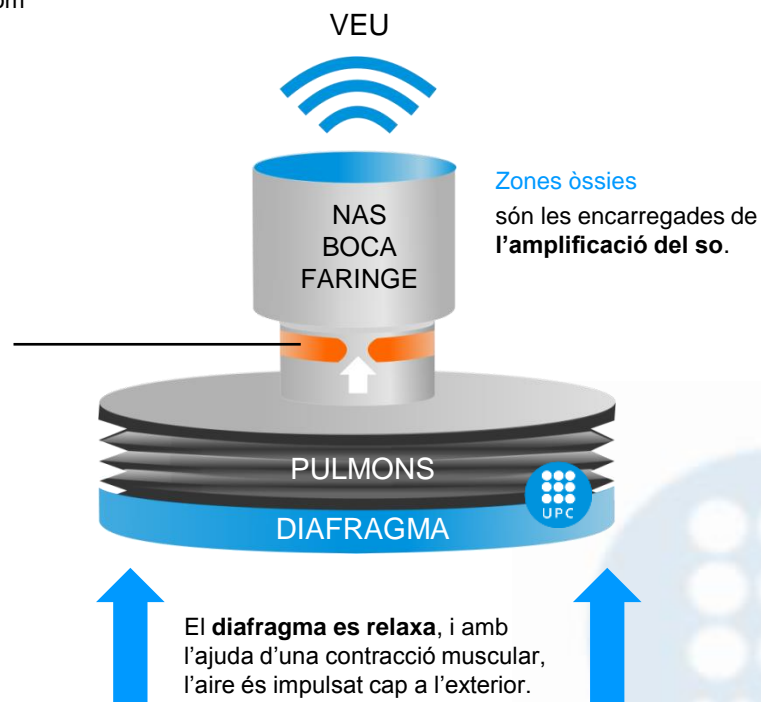
### ELEMENTS QUE INTERVENEN EN L'ÚS DE LA VEU

La veu s'origina per la **vibració de les cordes vocals** ubicades a la laringe com a conseqüència del pas de l'aire provinent de la caixa toràctica (pulmons).



Aparell vibrador

Cordes vocals

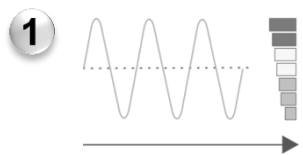


La **laringe** es mou quan l'aire es desplaça a través d'aquesta.

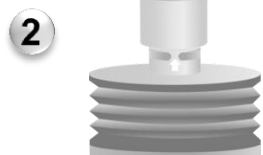
Quan més agut és el so que produïm, major serà la freqüència de vibració (les **cordes vocals** es mouran més ràpid).



## La veu: conceptes generals i factors de risc



Característiques del so



La respiració



Emissió de la veu



Factors de risc (1/2)

Principals **factors de risc ambientals** (termohigromètrics i acústics) que poden influir en l'ús de la veu

Els **factors de risc** són circumstàncies o situacions que poden generar o incrementar el risc de patir alteracions de veu.

### Factors de risc ambientals

Condicions ambientals que poden influir **negativament** en l'ús continuat de la veu:

#### Condicions termohigromètriques:

- **Temperatura**

↓ 17°C      ↑ 27°C

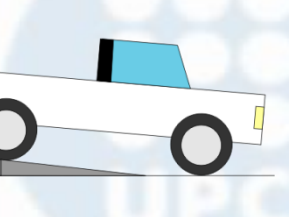
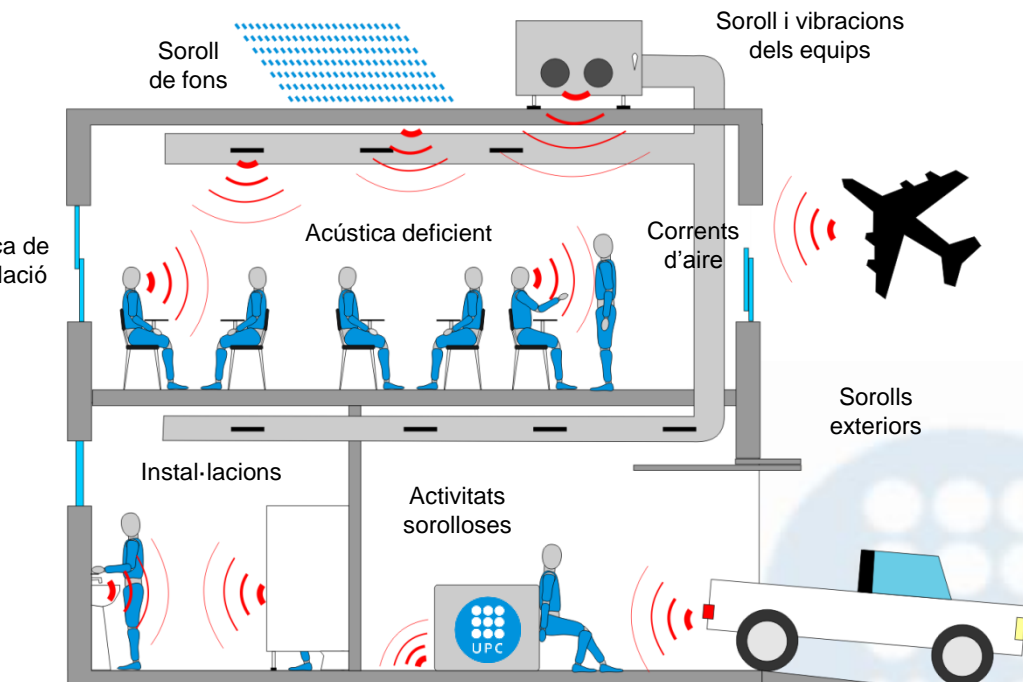
- **Humitat relativa**

↓ 30%      ↑ 70%

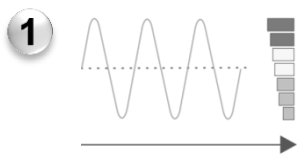
- **Corrents d'aire**

#### Condicions acústiques:

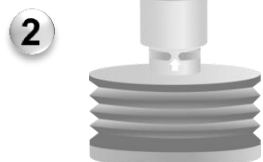
- **Acústica deficient:** la persona tindrà dificultats per escoltar-se i ser escoltada, i dificultarà el control de la seva veu.
- **Soroll de fons** que obliga a parlar a una intensitat elevada per poder ser escoltat.



## La veu: conceptes generals i factors de risc



Característiques del so



La respiració



Emissió de la veu

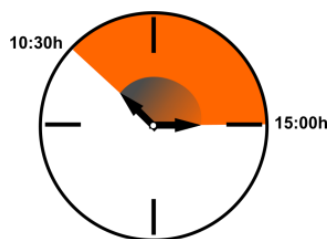


Factors de risc (2/2)

Principals **factors de risc organitzatius i personals** que poden influir en l'ús de la veu

### Factors de risc organitzatius

- **Jornades** prolongades de treball, fent ús de la veu de manera continuada, per temps superiors a 4 hores.



- **Manca de pauses** que contribueixin a la recuperació de la veu.

- **Manca de formació** en l'ús professional de la veu.



### Factors de risc: hàbits individuals



- **Hàbits tòxics i alimentació:**
  - Tabac i alcohol.
  - L'excés de condiments, el cafè i els greixos.
- **Hàbits posturals:**
  - Postures inadequades de treball.
  - Tensió muscular.

