



16 d'abril de 2025

Dia Mundial de la Veu

Aquest dia se celebra a tot el món i té com a objectiu **conscienciar sobre la importància d'una adequada cura de la veu.**



Professionals dels Serveis d'Otorrinolaringologia, Rehabilitació, Fisioteràpia i Logopèdia

L'any 1999, el **Dr. Nedio Steffen**, president aleshores de la Societat Brasileira de Laringologia i Veu, va dur a terme una **campanya per potenciar i donar a conèixer els recursos necessaris per tenir una adequada salut vocal** i, d'aquesta manera, prevenir possibles patologies.

El **Servei d'Otorrinolaringologia** està format per quatre persones i es troba a la planta principal, color blau.

Al **Servei de Rehabilitació, Fisioteràpia i Logopèdia** hi ha tres persones les encarregades de les patologies de la veu. Estan ubicades a la planta principal, color taronja.

A l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus ens preocupem especialment que els pacients amb problemes de veu siguin estudiats en profunditat per diagnosticar-ne la causa.



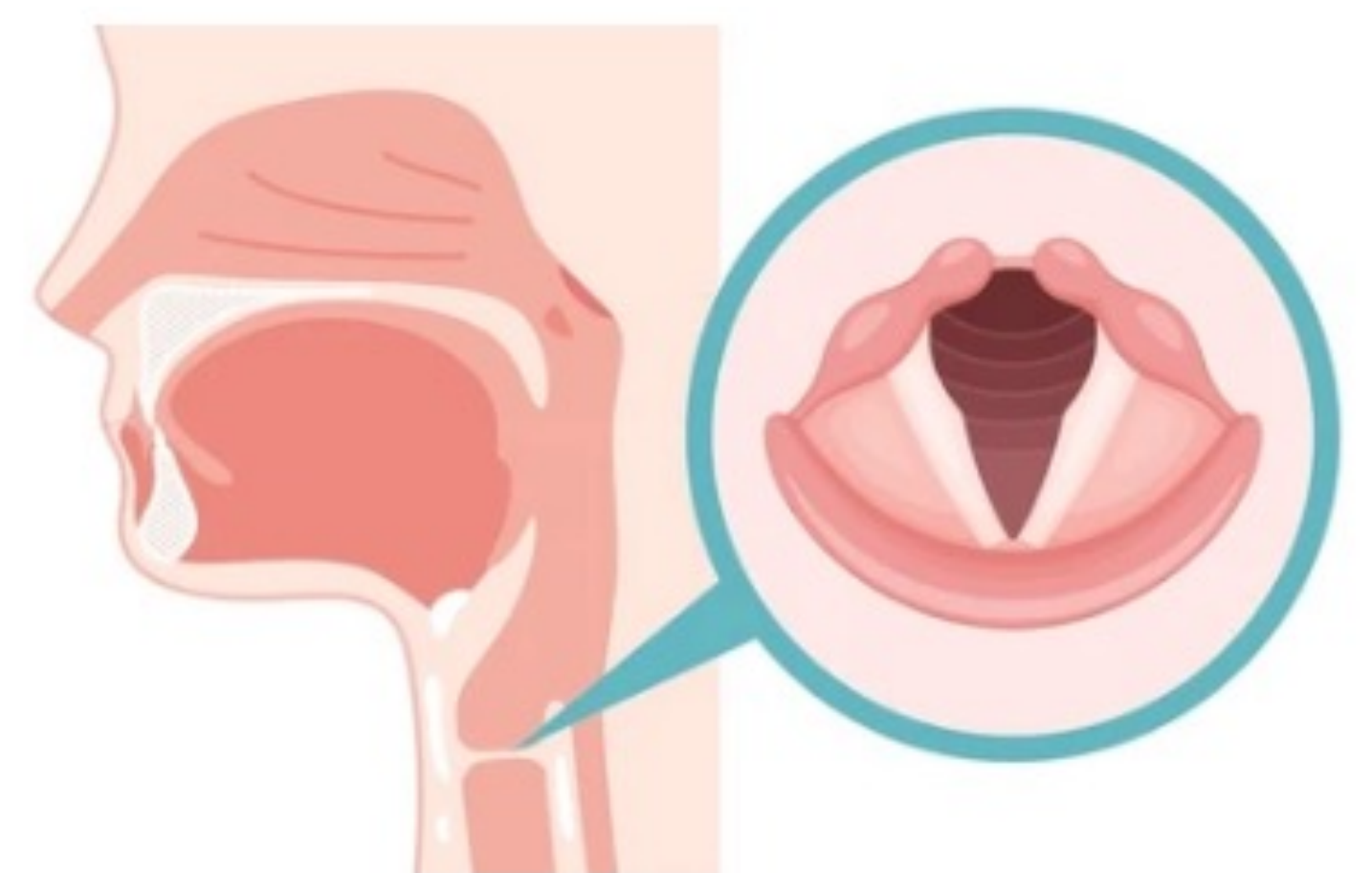
La veu és la principal eina per desenvolupar les relacions personals i socials, per tant, és imprescindible cuidar-la i controlar-ne qualsevol alteració.

La campanya vol informar la població sobre **com tenir cura de la veu**

- **Importància d'evitar el consum de tabac o altres substàncies tòxiques** que són cancerígenes, per tal de disminuir l'aparició del càncer de gola.
- **Vigilar els símptomes d'alerta visitant un professional de la veu i promoure el diagnòstic precoç**, ja que, amb una prevenció adequada i una ràpida actuació, millora el pronòstic de la malaltia.

Una disfonia no ha de durar **mai** més de 15 dies.

Dificultats com els **nòduls o pòlips**, per abús de la veu, poden desencadenar malalties oncològiques que afectin la **laringe** i que suposen encara, avui, un repte per als especialistes.



A l'Hospital, la veu i les seves alteracions es tracten de manera multidisciplinària per part dels **professionals de l'otorrinolaringologia, logopèdia, rehabilitació, oncologia i equip d'infermeria**, ja que és la millor manera d'oferir una solució òptima als pacients que les pateixen.

Es posa èmfasi en la **prevenció**, el **diagnòstic precoç** de l'alteració de la veu, el **tractament de la causa** i la posterior **rehabilitació de la veu** amb l'adquisició d'una **correcta tècnica vocal**.



La veu és una expressió de l'ésser humà
que implica tot el cos en la seva totalitat
física i emocional.

Estima la teva veu i cuida-la!

Hàbits principals



Higiene: Bucodental i de fosses nasals, faringe i laringe.

Gàrgares i bafs amb herbes adequades (farigola, melissa, regalèssia...).

Beure: força aigua.

Postura: ben alineada.

Fonació: eviteu cridar i ambients sorollosos. Repòs vocal.

Alimentació

- Eviteu les begudes estimulants i amb gas
- Incloeu-hi verdures i fruita
- Reduïu l'excés de picants i greixos
- Eviteu l'excés de sucres

Altres hàbits

- Descanseu al vespre
- Feu àpats poc abundants
- Controleu l'excés de calefacció i aire condicionat
- Eviteu canvis de temperatura sobtats
- Manteniu el ritme de descans i son nocturns
- Potencieu un estat emocional adequat
- Eviteu les situacions estressants i d'ansietat