



16 d'abril de 2023

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**.



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.

En aquesta exposició hi participen els serveis d'Otorrinolaringologia, Rehabilitació, Fisioteràpia i Logopèdia.

- El Servei d'Otorrinolaringologia està format per sis persones que estan ubicades a la planta principal, color blau.
- Al Servei de Rehabilitació, Fisioteràpia i Logopèdia són tres persones les encarregades de les patologies de la veu. Estan ubicades a la planta principal, color taronja.



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



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.



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 s'hi 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



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: evitar cridar i ambients sorollosos. Repòs vocal.

Alimentació: evitar les begudes estimulants i amb gas. Incloure verdures i fruita. Reduir excés de picants i greixos. Evitar l'excés de sucres.

Descansar al vespre, fer àpats poc abundants. Controlar l'excés de calefacció i aire condicionat. Evitar canvis de temperatura sobtats. Mantenir ritme de descans i son nocturns. Potenciar un estat emocional adequat i evitar les situacions estressants i d'ansietat.

EDUCAR LA VEU CONEIXENT LES PRÒPIES CAPACITATS