

LA VEU I ELS DOCENTS

CARME LLORETA OLIVA

Col·legiada núm. 732

*Grup de Treball de Salut, Terapèutica i Qualitat de Vida
Col·legi de Pedagogs de Catalunya*

La veu del professorat és un instrument del qual s'ha de tenir cura.

El col·lectiu de mestres i professors, pel fet d'utilitzar la veu moltes hores al llarg de la jornada laboral, està exposat a tenir alteracions i patologies molt freqüentment.

Tots els professionals, ja siguin d'Educació Infantil, Primària, Secundària, i en alguns casos també el professorat universitari, pel fet de parlar durant moltes hores seguides i en alguns casos, no poder fer cap repòs vocal al llarg de la jornada laboral, han de tenir una bona informació sobre els hàbits d'higiene vocal, com a tractament preventiu dels problemes de la seva veu.

Cal tenir present que una veu sana es deu a un conjunt de factors, tots ells importants, com és mantenir una dieta saludable, fer exercici regularment per tenir la musculatura en forma, un control postural adequat al llarg de les hores de classe, i especialment una bona respiració nasal, que és la que manté el grau d'humitat de la mucosa de tota la via respiratòria que facilita la fonació.

Aquesta humitat necessària s'obté amb la hidratació, que pot venir de l'interior a través de la ingesta de líquids, de l'alimentació, i de la humitat de l'aire ambiental. Quan pel fet d'estar parlant moltes hores, sumat a certes condicions laborals, no és suficient aquesta hidratació natural, cal buscar l'ajuda de l'aigua per a mantenir un bon funcionament.

L'aigua, el fet de tenir a l'abast una ampolla d'aigua i poder anar bevent, és un hàbit d'higiene vocal saludable i indispensable. Per tant, beure aigua no és només un dret sinó que s'hauria de convertir en una obligació per tot el personal docent.

Els i les professionals de la veu admeten que no beuen prou durant la impartició de les seves classes, perquè no hi pensen, no en saben els beneficis, o no tenen a l'abast la font d'aigua necessària. Però en molts casos la causa és externa a ells, l'Equip Directiu no ho autoritza, els argumenten que està mal vist, que no poden beure davant dels seus alumnes.

Cada docent el primer que hauria de fer com a norma és beure dos o tres gotes d'aigua en dejú. (Si s'està refredat millor aigua tèbia). A continuació fer un escalfament suau de la veu, cantant o taral·lejant una cançó, ja sigui a la dutxa o pel camí a la feina, com qui fa gimnàstica.

Hauria de tenir a mà aigua durant tot el dia i anar bevent de manera sovintejada, en glops petits i empassant l'aigua poc a poc. Si es beu molt ràpid no s'hidrata la capa mucosa de l'aparell fonatori, l'aigua passa directament a l'estómac.

En situacions de tensió dins l'aula, és quan es pot fer indispensable. Quan cridem es produeix un cop de glotis, que provoca un fregament bruscat de les cordes vocals. Aquest efecte, cada vegada que es crida, es va sumant, podent-se arribar a la inflamació de tota la zona. Abans de respondre amb un crit, si tenim una ampolla d'aigua a mà es pot tenir l'oportunitat de pensar abans de contestar. Potser els resultats no es veuran immediatament, però de ben segur que s'evitarien moltes situacions estressants.

Una bona actitud, equilibrada i amb un bon control de les situacions emocionals evitarà els crits, i l'acumulació de tensió. No convé utilitzar tampoc una veu monòtona, és un signe de bona salut vocal la prosòdia, la veu puja i baixa d'intensitat, a la vegada que manté l'interès de l'alumnat. El ritme de la parla ha de ser normal, si es parla massa de pressa no es respira adequadament.

Cada dues hores de classe cal poder fer un repòs vocal de com a mínim 5 minuts continuats. Repòs vocal vol dir no parlar, no pas parlar sense volum o xiuxiuejar, que és molt contraproductiu perquè es realitza un sobreesforç tot i que no ho sembla aparentment. Més de set hores seguides parlant ja es podria considerar un ús excessiu o un abús vocal.

El to i el volum de la veu ha de ser el "normal" de la persona, no ha de cridar ni mantenir un volum elevat sempre. Si la tècnica vocal no és l'adequada per aquella situació (potser hi ha sorolls ambientals, pols a l'ambient, etc.) el docent respira més sovint de l'habitual i amb una respiració bucal. Fer escurament de la gola de manera continuada, irrita la zona i és un desgast d'energia inútil, és recomanable tossir breument.

Durant la parla la respiració és bucal, per tant cal poder anar fent pauses al llarg de les explicacions i tancar la boca per esforçar-se a fer inspiracions nasals, necessàries per evitar el ressecament de la boca i de la laringe.

Quan la respiració que s'empra és la de les vies altes, és a dir, amb la part alta del tòrax, es fa un esforç que crea més tensió en la zona. Com més alta és la respiració més sequedat de les mucoses. D'aquí la necessitat d'estar en bona forma física per no tensionar excessivament la zona cervical, l'esquena, les espatlles, etc. Al mateix temps són molt recomanables els exercicis de relaxació i estiraments.

Cal evitar el costum de prendre caramels, xiclets o productes de farmàcia que faciliten una salivació artificial que no hidrata i a la llarga és perjudicial per l'efecte rebot de sequedat que produeix.

El tabac, l'alcohol, la pols, les condicions climatològiques, la calefacció, l'aire condicionat, la pol·lució, etc., són factors que agredeixen i que afecten de diferent manera depenent de les condicions personals.

Un cop acabada la jornada laboral, i sempre que es consideri necessari perquè hi ha hagut agents que han afectat la mucosa de les vies respiratòries, que és on es troba l'aparell fonatori, seria recomanable prendre una sèrie de precaucions.

Tenir una bona higiene passa per fer una neteja nasal, per eliminar les impureses cal mocar-se bé, es pot fer, si escau, un rentat amb sèrum fisiològic o amb aigua i sal (amb un comptagotes o una xeringa). Per suavitzar els efectes irritatius de la faringe podem fer gargarismes suaus amb aigua, o amb un col·lutori rebaixat amb aigua, durant uns minuts per a relaxar la musculatura.

Pel que fa a la laringe i a les vies respiratòries baixes només hi podem arribar a través de la respiració, per tant el recomanable és fer inhalacions amb vapor d'aigua, sense eucaliptus ni cap derivat mentolat, simplement amb aigua bullida.

Així es realitzarà una cura de l'ús o de l'abús de l'aparell fonatori i es prepararà per al repòs nocturn.

No cal dir que dormir les hores convenientes també ajuda a relaxar la tensió, i cal procurar que la respiració nocturna sigui nasal.

Aquestes són pautes preventives i orientatives, però no descarta que si hi ha alguna disfunció o la disfonia persisteix cal visitar al laringòleg i, si ho prescriu, fer rehabilitació logopèdica.

UNA BONA PREVENCIÓ EVITARIA MOLTES BAIXES LABORALS.

*Carme Lloreta Oliva
Pedagoga i logopeda
Col·legiada núm. 732
Grup de Treball de Salut, Terapèutica i Qualitat de Vida
Col·legi de Pedagogs de Catalunya*