



DISFONIA



La disfonia és una alteració de la veu parlada o cantada.

QUÈ ÉS LA VEU?

La **veu** és el suport de la comunicació, transmet contingut emocional i forma part de la identitat de la persona.

Es produeix com a resultat de l'aire que surt dels pulmons. Quan l'aire passa per la laringe es tanquen i vibren les cordes vocals i es genera un so que és amplificat pels ressonadors (gola, boca i cavitat nasal).

CARACTERÍSTIQUES

La **disfonia** es manifesta amb alteracions de les qualitats de la veu: timbre, to i intensitat. Les alteracions del timbre poden ser, entre d'altres, veu rugosa, bufada o tensa. Les del to poden ser una veu massa aguda o massa greu o dificultat per fer variacions tonals. Pel que fa a la intensitat podem trobar una veu excessivament fluixa o forta.

A més, pot haver-hi sensació d'esforç, fatiga o dolor.





CAUSES

La **disfonia** es pot produir per lesions als òrgans fonatoris o per un mal ús de la veu.

Pot aparèixer per la pròpia lesió neurològica (ictus, traumatisme cranioencefàlic, lesió medul·lar, Síndrome de Guillain-Barré o malalties neurodegeneratives) o, en ocasions, per intubació ortotraqueal.

D'aquesta manera, l'afectació de la musculatura respiratòria, la lesió de les cordes vocals (paràlisi laríngia) o la incorrecta coordinació entre postura, respiració, mecanisme laringi i ressonadors poden ocasionar una disfonia.

Poden haver-hi associats mals hàbits previs a la lesió: postura o respiració inadequades o forçar la veu per fer-se escoltar.

Algunes persones que tenen disfonia poden presentar **disfàgia** (alteració de la deglució) o **disàrtria** (dificultat per la pronunciació i entonació).

La **disfonia** pot ser lleu, moderada o greu. La pèrdua total de la veu, és l'afonia.



EVOLUCIÓ

- Pot ser transitòria o permanent.
- La disfonia generalment tendeix a millorar. L'evolució dependrà de la malaltia causal, la gravetat, l'edat, l'estat general del pacient, la col·laboració de la família i la rehabilitació logopèdica.
- Les persones amb dany cerebral poden presentar dèficits cognitius que dificultin l'aplicació a la conversa de les pautes apreses.



REHABILITACIÓ

- Té com a objectiu aconseguir una veu funcional per a la comunicació.
- És important adquirir hàbits d'higiene vocal bàsics com mantenir una postura correcta o evitar la veu forçada, entre d'altres (veure RECOMANACIONS).
- La disfonia pot ser diferent en cada pacient i requereix una rehabilitació específica per a cada cas.





RECOMANACIONS PER A MILLORAR LA VEU

- Intentar mantenir una postura correcta per facilitar la respiració i l'emissió de veu.
- Mantenir una bona higiene nasal i, si és possible, la boca tancada com a postura habitual.
- Adoptar mesures d'higiene vocal:
 - Fer pauses freqüents. Evitar parlar de pressa.
 - Evitar aclarir la gola i tossir contínuament, poden ser factors irritants.
 - És important beure aigua de manera regular. Si la persona presenta disfàgia, seguir les pautes recomanades per a la hidratació.
 - No és recomanable parlar en ambients sorollosos, ja que, es tendeix a cridar i a fer un sobreesforç vocal.
 - Si hi ha fatiga vocal o si apareix qualsevol molèstia que afecti la veu (com ara un refredat), cal parlar poc i descansar. Es recomana no xiuxiuejar.
 - Evitar canvis de temperatura i corrents d'aire. Tenir en compte que l'aire condicionat i la calefacció ressequen les mucoses.
 - Evitar aliments excessivament freds o calents.
 - Evitar el tabac i ambients amb fum, ja que són irritants, produeixen sequedat i s'inflama la mucosa de la laringe.
- És important recordar al pacient les pautes amb freqüència (empassar saliva, parlar a poc a poc, recuperar aire sovint...).
A vegades, el pacient té dificultats d'atenció i memòria que dificulten adoptar nous hàbits.
- Fer amb la freqüència indicada els exercicis que proposa la logopeda, donat que afavoreixen la recuperació i la generalització de pautes.

Anotacions:
