

# Consells logopèdics en temps de COVID19

## Docència, Mascaretes i altres consideracions.

Andreu Sauca i Balart (Logofoniatra)

Professor - Grau de Logopèdia UAB

Logofoniatra – Servei de Psicologia i Logopèdia (SPL) UAB



Aquests dies s'està parlant molt sobre les mascaretes i els seus suposats efectes negatius sobre la veu. Encara no tenim estudis suficients ni amb la profunditat adient com per a confirmar-ho o refutar-ho. Com a universitaris, docents i investigadors tenim una responsabilitat al respecte. El rigor científic s'ha d'imposar a l'opiniologia tant de moda avui dia. Mentre no arriba el moment de tenir estudis i resultats contrastats, algunes coses sí que les podem ja observar i tenir en compte. Aquestes venen de la mà del que ja sabem per l'experiència des de la vessant clínica. Compartim aquí aquestes reflexions sobre l'ús de les mascaretes i altres qüestions que s'hi relacionen, amb el focus posat en la nostra tasca docent universitària, particular en molts casos tant pel nombre d'alumnes com per les distàncies i el volum de les aules en què exercim fent ús de la veu.

## Mascaretes

*“El professorat mentre estigui impartint la docència, i sempre que es garanteixi la distància física interpersonal de seguretat, podrà prescindir de la utilització de la mascareta.”* (Segons indica la Instrucció Operativa UAB 12 COVID 19 d’Informació preventiva per a l’alumnat del 27 de juliol de 2020).

Aquesta instrucció s’ha de prendre amb cura:

En primer lloc, la mascareta té un doble objectiu, protegir-nos i protegir als altres, i per tant, la màxima protecció es produeix quan totes dues parts porten mascareta, sempre i quan aquesta sigui homologada. L’espai universitari és un lloc en què les *ràtios* de la docència tradicional no tenen sentit i l’elevat nombre d’alumnes, junt amb altres factors, augmenta el risc COVID 19. En conseqüència, ens haurem de plantejar a títol personal el nivell de risc que volem assumir.

En segon lloc, el contacte amb aerosols de les altres persones no és la única via de contagi. El virus pot quedar temps en suspensió en l’aire que respirem a l’aula, per la qual cosa és preferible portar la mascareta i ventilar correctament l’espai.

En tercer lloc, responent a la corrent *opiniològica* que circula per tot arreu, l’ús de la mascareta no disminueix ni la saturació d’oxigen en sang ni altera gaire l’audibilitat de la veu del docent. Sí que disminueix la comunicació no verbal i per tant, bidireccionalment, cert *feedback* amb l’alumnat. Cal tenir-ho en compte i adaptar l’atenció docent als aspectes tant comunicatius com de recepció de l’habitual i necessari *feedback*.

Respecte a l’ús de la mascareta específicament en docència:

Quan no parlem, hem de respirar pel nas, no per la boca, i encara menys abaixant i avançant la mandíbula. Això és important tant durant la sessió-classe com en els desplaçaments cap a l’aula, i

entre classes. La respiració oral fora dels actes de parla afavoreix un canvi de patró respiratori cap el toracoclavicular, abandonant el diafragmàtic necessari per a la projecció vocal.

Durant la parla respirem per la boca. Això, com a docents ens causarà dos problemes en la situació actual de COVID 19:

En primer lloc, hem de ser conscients que ens hem d'hidratar durant les classes igual que ho hem fet sempre. Ficarem el dit índex per dins de la mascareta a la zona de la barbata i l'aixecarem per poder beure aigua. D'aquesta manera no cal treure's la mascareta per a dur a terme aquesta acció.

En segon lloc, l'intercanvi d'aire per la respiració i la parla humidificarà la mascareta més enllà del normal en l'ús estàndard, reduint progressivament el seu efecte protector. És molt possible que una mascareta no ens serveixi durant les 4 hores de la seva vida útil (p.ex., en el cas de les quirúrgiques) i l'haguem de canviar amb freqüència. Cal fer-ho: respectar les hores d'ús d'una mascareta i canviar-la quan convingui. Si ja no està en condicions ja no protegeix.

Hem de fer servir mascaretes homologades (quirúrgiques, FFP2/3, KN95), no les de roba casolanes, ja que en aquestes la respirabilitat (a més a més de la protecció) pot estar compromesa. "Antes muerta que sencilla" no es la millor actitud. La mascareta no és un mitjà de comunicació ni d'expressió, és un estri de protecció de la salut.

La sensació que se'ns sent menys amb la mascareta és en principi això, una sensació. En general, estem acostumats a una veu projectada, suficient perquè no ens afecti en cas que fos així, i dominem prou la veu com per no alterar-ne el to. Fins i tot amb dues mascaretes posades alhora (p.ex. KN95+quirúrgica) gairebé no s'altera l'audibilitat. El que és important és vetllar per no augmentar la intensitat de la veu de forma innecessària, com ja fèiem en alguna mesura abans del COVID 19, donat que en aquest

cas estaríem aplicant un esforç vocal que podria arribar a ser lesiu per les nostres cordes vocals.

També és cert que no podem ser categòrics quan diem que l'audibilitat no es veu alterada per l'ús de la mascareta. No hi ha estudis suficients i menys en docents, amb els trets diferencials de la nostra veu a l'aula. A la Universitat xilena de Temuco, el professor i fonoaudiòleg Gonzalo Inostroza té en marxa un estudi sobre aquest aspecte. Esperem els seus resultats, entre d'altres.

Certes mascaretes de roba, casolanes o no, subjecten massa el nas i la barbata alhora pel seu disseny. Aquestes poden dificultar l'articulació i per tant la comprensió per part de l'alumnat. Això no passa amb les homologades. Si ens fan repetir les coses perquè a la primera no ens han entès, a la segona, la nostra tendència inconscient serà pujar la intensitat (quan probablement la intensitat no era el problema). Compte! no hem de forçar la veu.

D'altra banda, la mascareta oculta informació no verbal. Quan aquesta informació no està present a l'acte de parla (un exemple conegut seria quan parlem per telèfon), la tendència és la de pujar la intensitat. No hem de caure al parany, no cal cridar més, sinó potenciar l'expressió facial en la zona d'ulls, celles i mans. En la nostra cultura, no hauria de costar-nos gaire. Ara bé, siguem conscients que les distàncies entre nosaltres i els alumnes, necessàries ara, no ajudaran.

Si tenim a l'aula alumnes amb sordesa profunda, hem de tenir en compte que les mascaretes amb zona de plàstic transparent per a facilitar la lectura labial no tenen una bona respirabilitat per a fer-les servir parlant amb veu projectada durant les hores que duren les nostres classes, i si porten vàlvules i filtres, a més a més comprometen la seguretat. Acabarem fent respiració oral y variant el patró respiratori, passant a control perilaringi de la veu enlloc d'abdominal, i fent atacs glòtics durs i constricció en coll per a allargar l'aire disponible a final de frase (o a meitat...).

## Ventilació

Tant important com les mascaretes és la ventilació de l'aula, tot i la dificultat que això comportarà amb el canvi de temps.

Si és possible, haurem de mantenir una ventilació constant que permeti renovar l'aire de l'aula durant tota la classe. En aquells casos en què, bé per la situació de l'aula sense finestres a l'exterior, bé per les inclemències del clima, no sigui factible, com a mínim es procurarà la ventilació entre classes. En cas d'impossibilitat de ventilació, la mascareta hauria de ser obligatòria en tot moment, tant per a docents com per a l'alumnat, donat que podria donar-se la presència de virus en suspensió.

És molt probable que la necessitat de ventilar l'aula durant la classe, quan les condicions ho permetin, augmentarà el soroll ambiental que entra habitualment per les finestres, la qual cosa sí que pot afectar a l'audibilitat si no fem servir mitjans tècnics.

## Ajuts tècnics per a la Veu

Per tal d'evitar esforços inconscients innecessaris i lesius, així com per resoldre qualsevol pèrdua d'audibilitat que pugui concórrer, i també per potenciar la prosòdia, sense forçar la veu, per facilitar la comprensió, podem fer servir els ajuts tècnics adients:

1. El sistema de microfonia i megafonia propi de les aules. Si aquests no funcionen, o l'aula no en disposa, els sistemes d'amplificació portàtils (micro i altaveu penjat) són econòmics i efectius.

Cal considerar el bon servei d'aquests instruments per fer servir la veu en espais



sorollosos, tant per soroll exterior com per l'interior (veus dels alumnes, aires condicionats, ordinadors,...), i fins i tot l'ajut que proporcionen en moments en què, per la raó que sigui, la nostra veu no respon com sempre.