



## PREVENCIÓN PARA PATOLOGÍAS DE LA VOZ

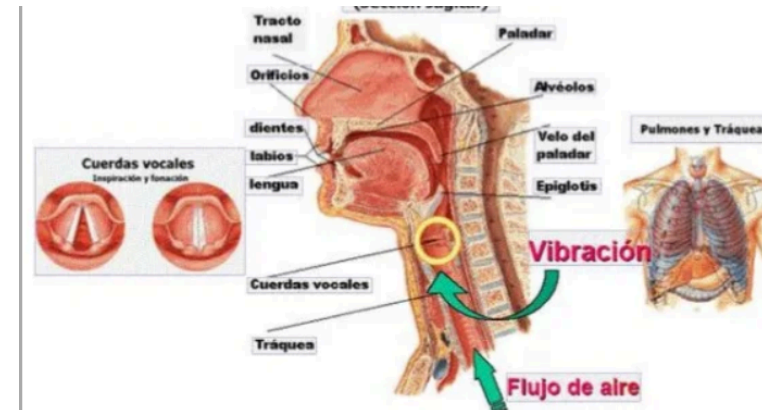


Herramienta fundamental del trabajador

La voz es el soporte más común e eficaz de nuestra comunicación.

## LA VOZ

Es el sonido producido por el paso del aire a través de laringe, que ocasiona la vibración de las cuerdas vocales. Estas vibraciones se amplifican gracias al órgano de la fonación.



Hay algunos órganos implicados:

- Cerebro
- Músculos faríngeos y cuerdas vocales
- Organos resonadores

## CUALIDADES DE LA VOZ



## FACTORES DE RIESGO



Encontramos diferentes factores que aumentan los riesgos de padecer patologías de la Voz con el uso profesional.

Estos factores pueden tener origen externos o de la organización y otros internos o personales.

| FACTORES EXTERNOS       |                                    |  | FACTORES INTERNO                                  |                       |
|-------------------------|------------------------------------|--|---|-----------------------|
| Factores ambientales    | Condiciones del espacio de trabajo | Actividad vocal y organización del trabajo | Higiene vocal                                     | Hábitos tóxicos.      |
| Falta de humedad        | Ruido                              | Sobrecarga de trabajo                      | Uso del volumen altos                             | Fumar                 |
| Exceso de calor, frío   | Falta de aislamiento               | Falta descansos                            | Mala respiración                                  | Beber alcohol.        |
| Ventilación escasa      | Instalación acústica incorrectas   | Jornadas laborales prolongadas.            | No tener un conocimiento del mecanismo de la voz. | No dormir suficiente. |
| Exposición a irritantes |                                    |  |   |                       |



## PROFESIONAL AFECTADO

Son aquellas personas que tienen la voz como herramienta de trabajo y medio principal para la ejecución de su actividad laboral.

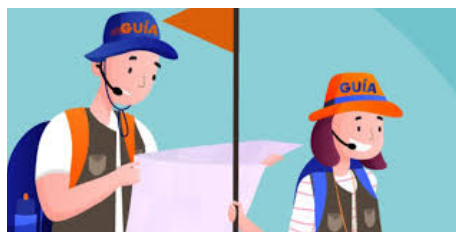
Personal docente



Personal de atención al cliente:  
- Líneas de atención telefónica.  
- Teleoperadores.  
- Comerciales y asesores

Guías :

- Guías Turísticos
- Guías de museos.



Actores y cantantes

## PRINCIPAL FACTORES DE RIESGO EN EL DOCENTE

- Hablar mientras se escribe al tablero.
- Querer imponer la autoridad con el grito
- Exposición a polvo de la tiza.
- Aulas grandes con reverberación del sonido.
- Subir la intensidad de la voz por encima del ruido ambiental.
- Edad y número de alumnos.

## Principales enfermedades de la voz

La disfonías, es definida como el trastorno de las cualidades acústicas básicas de la voz, que afecta a la comunicación de manera que le impide desarrollar con normalidad, confort e incluso, placer, las actividades cotidianas.

El trastorno de la voz, es la única enfermedad profesional para del colectivo docente reconocida en el Real Decreto 1299/2006, del 10 noviembre.



## SINTOMAS DE ALARMA

- Cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz.
- Carraspeo, ronquera.
- Necesidad de aclarar la voz (tosser).
- Sensación de tener un cuerpo extraño en la garganta o de hormigueo.
- Secreciones abundantes.
- Dolor y tensión en el cuello y parte alta de hombros.
- Escozor y quemazón
- Tensión o esfuerzos excesivo.
- Falta de aire al hablar.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

### ➤ Emisión correcta de la voz (técnica vocal):

- \* Es importante informar y formar al trabajador sobre la presencia del riesgo y las medidas preventivas.
- \* Articular los sonidos correctamente y de forma amplia para lograr mayor alcance y proyección de la voz.
- \* Utilizar un ritmo medio, ni muy rápido ni muy monótono.
- \* Variar el tono de voz mientras hablas.
- \* Cuidar la postura, es importante mantener una postura erguida con un posicionamiento firme y simétrico.
- \* Enseñarles técnicas de la forma correcta de respirar.
- \* Relajar la musculatura de la cara, el cuello y los hombros, realizando ejercicios de relajación.
- \* Reducir el uso de la voz en el trabajo y destinar períodos de descanso durante la jornada laboral.
- \* No grite o intente hablar sobre el ruido ambiental. Utilizar gestos o esperar a que las conversaciones se calmen o el origen del ruido baje.
- \* Beber agua a menudo. Ayuda a hidratar las cuerdas vocales y evita la tos.



### ➤ Hábitos saludables:

- \* Evitar fumar y tomar alcohol de forma excesiva.
- \* Evitar tomar bebidas ni muy frías ni muy calientes.
- \* Dormir como mínimo 7 ó 8 horas al día.
- \* Hacer ejercicio físico de forma regular.
- \* No tomar café antes de las clases. Tampoco se recomienda tomar caramelos.
- \* Evitar conflictos personales, mantener el estrés bajo control y tener un actitud positiva.
- \* No forzar la voz en casos de laringitis.





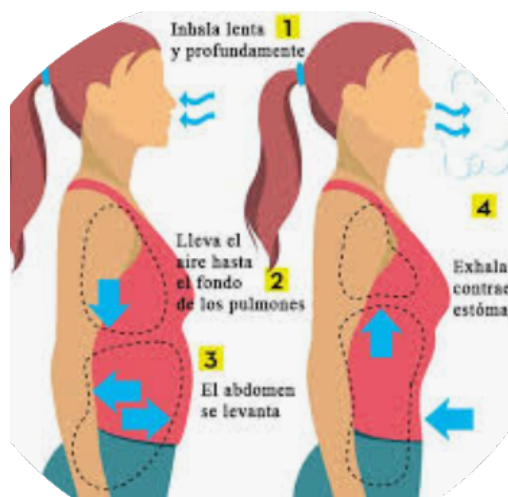


## RECOMENDACIONES DURANTE LA JORNADA LABORAL

### EJERCICIOS RESPIRACION

Para el uso adecuado de la voz es fundamental aprender a respirar

La respiración diafragmática o abdominal no solo ayuda al habla, sino a disminuir tensión y controla el estrés.





## BIBLIOGRAFIA.

Cuaderno Preventivo: La voz como herramienta de trabajo: factores de riesgo, problemas más frecuentes y su prevención.

Secretaría de Política Sindical / Salud Laboral de la UGT de la Unió General de Treballadors de Catalunya. Link de internet.

Real decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro (BOE núm. 302, de 19 de diciembre de 2006).