

¿COMO CUIDAMOS NUESTRA VOZ?

APRENDE A USAR TU VOZ

NO GRITES

RESPIRA CORRECTAMENTE

DESCANSA TU VOZ
DURANTE Y DESPUES DEL TRABAJO

BEBE AGUA DE VEZ EN CUANDO

EVITA IRRITANTES COMO BEBIDAS FRIAS ,
ALCOHOL Y TABACO



La voz humana es un instrumento maravilloso y es también importante en muchos casos a nivel laboral, por ello te ayudamos con la voz profesional y el cuidado de la voz. Es nuestro medio más eficaz para la comunicación. Utilizamos la voz en muchas áreas en nuestra vida social, en el ocio y también en el ámbito laboral. Cada persona tiene su propia voz, que la hace única, es parte de su identidad, lo que la identifica. Los usuarios de voz en un entorno laboral, como los cantantes profesionales, suelen ser muy conscientes de ello, de su calidad vocal; mientras que el resto de nosotros, los que no usamos la voz para ganarnos la vida, tendemos a ignorar los cambios de calidad de la voz hasta que se vuelve difícil continuar con nuestras actividades diarias o puestos de trabajo.

Desgraciadamente, muchos de nosotros no apreciamos la importancia de una voz sana hasta que llegamos a padecer una patología.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Los principios del uso de la voz sana se aplican a todo el mundo, es decir, tanto a profesionales de la voz como al resto de nosotros. Pero dado que son los profesionales los que dedican su vida a la voz, nos centraremos en esta entrada en algunos de los problemas que afectan precisamente a este colectivo. No obstante, son las mismas patologías que pueden aparecer en cualquier hablante, pero que pueden tardar más tiempo en manifestarse o ser menos reconocidas...



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

En general, una voz sana es una voz que no demanda esfuerzo, ni debe provocar dolor, o cambio significativo en la calidad. Por ello, el reconocimiento temprano de los cambios en la voz es importante para un oportuno diagnóstico y mejores posibilidades de recuperación de la voz



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Son considerados profesionales de la voz los que la utilizan de manera continua y de ella depende en gran medida la eficacia de su trabajo. Para estos profesionales, la voz es su herramienta de trabajo, es el medio por el cual ejercen su profesión y si existe alguna alteración en ella, se transforma en un motivo de preocupación.

Por ejemplo, cantantes, profesores, locutores de radio y televisión, actores, entre muchos otros, son profesionales de la voz.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Mientras algunos profesionales son más estrictos en el cuidado de su voz, como es el caso de los cantantes, por ejemplo, otras profesiones pueden ser más flexibles con el cuidado de la voz, ya que son menos conscientes de ella y pueden convivir con una ronquera aceptable en sus actividades diarias, como pueden ser sacerdotes, abogados, médicos, docentes, vendedores, entre otros. Pero solo cuando esta empeora progresivamente y su voz se debilita es cuando son más propensos a reconocer el problema. Es en este contexto donde la prevención ocupa un lugar fundamental, ya que la prevención de los problemas de la voz es el mejor remedio para una carrera larga y exitosa.

Las técnicas de prevención vocal están incluidas dentro del concepto de higiene vocal. La higiene vocal es en esencia medicina preventiva. Consiste en una serie de normas básicas dirigidas a preservar la salud de la voz y prevenir la aparición de alteraciones o molestias.

La prevención incluye una formación adecuada en cuanto al cuidado del tejido de los pliegues vocales a fin de reconocer uno mismo las señales de los problemas en la voz. Resulta muy útil saber identificar cuáles son esos posibles síntomas vocales para prevenir cualquier indicio de patología y acudir a la consulta con el médico especialista.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Por esta razón se recomienda que, en caso de sentir algún cambio en la voz, cansancio vocal o esfuerzo al producirla, y el síntoma persiste durante más de diez días, se consulte a tiempo al médico especialista. El diagnóstico otorrinolaringológico determinará el tratamiento que se debe realizar y en el caso de ser necesaria la posible terapia vocal, el paciente será remitido al rehabilitador vocal, fonoaudiólogo o logopeda especializado a fin de planear adecuadamente el trabajo para solucionarlo.

Así pues, la voz hablada y cantada es producto de un control correcto de la respiración y de los mecanismos vocales, y no de manejos desmesurados de estos. El manejo y la corrección de los problemas vocales implican un trabajo interdisciplinario donde paciente, profesor de canto, teatro, locución, otorrinolaringólogo, fonoaudiólogo, logopeda y otros especialistas trabajan en conjunto con el fin de restablecer la mejor voz posible tanto para la comunicación cotidiana como para el uso profesional.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



¿Qué problemas pueden aparecer por el uso de la voz en el trabajo?

El uso mantenido y continuado de la voz puede conllevar la aparición de una patología relacionada. El riesgo ha de ser valorado y gestionado, figurando en la documentación preventiva de la empresa.

Tras una pérdida persistente de las cualidades de la voz puede subyacer una disfonía funcional producida por un trabajo excesivo y mal ejecutado. Disfonía es el nombre que recibe todo trastorno de la voz cuando se altera la calidad de ésta en cualquier grado, exceptuando el total, en cuyo caso se denomina afonía.

Consideramos disfonía crónica a aquella disfonía que se presenta aislada (no en un contexto de infección de vías altas) de más de 3 semanas de evolución.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

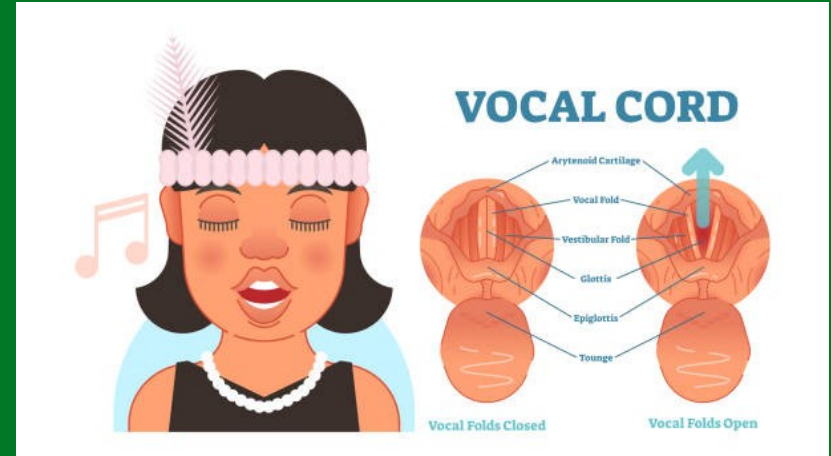
Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Las lesiones benignas que afectan la estructura histológica de las cuerdas vocales pueden ser la consecuencia de factores de riesgo, especialmente el abuso y el mal uso vocal que generando fonotrauma inician los cambios histológicos que se irán organizando, generando diferentes lesiones.

Así mismo, la pérdida parcial de la voz puede ser secundaria a una enfermedad subyacente (por ej hipotiroidismo), o tratarse de una lesión más grave, como un tumor cancerígeno, situaciones que debería valorar el médico. Por ejemplo, un paciente que presenta disfonía crónica en un contexto de consumo de tabaco y alcohol, debe derivarse de forma prioritaria al otorrinolaringólogo



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

¿Cuáles son los síntomas de alerta derivados de un problema de la voz?

La persona que precise de un uso mantenido y continuado de la voz en el trabajo tiene que poder reconocer los síntomas por un uso incorrecta de ella, y debería consultar con su servicio de prevención, si los síntomas se mantienen durante 15 días.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- ¿Tengo una sensación de bulto o inflamación en mi garganta?
- ¿Tengo la sensación de mucosidad en mi garganta y/o la necesidad de estar aclarando frecuentemente mi garganta (toser)?
- ¿Siento la necesidad de realizar un esfuerzo mayor cuando hablo?
- ¿Siento dolor y tensión en el cuello y parte alta del hombro alrededor de mi garganta?
- ¿Mi voz es débil?
- ¿Mi voz es ronca?
- ¿Mi voz empeora durante el día?
- ¿Mi voz se entrecorta cuando hablo?
- ¿Hablo más alto que mis compañeros de trabajo?
- ¿Me siento corto de aire cuando hablo, necesito jadear para tomar aire?
- ¿Tengo acidez y/o quemazón que sube desde el tórax hasta el cuello?



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

Pautas generales de higiene vocal para mantener una voz sana

. Beber de 8 a 10 vasos de agua diarios.

. Limitar el consumo de tabaco, alcohol y cafeína.

. Evitar hablar fuerte.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- . Toser o carraspear para limpiar la laringe puede dañar las cuerdas vocales. Se sugiere sorber pequeñas cantidades de agua para aliviar la inflamación de la garganta.
- . Prestar atención al reflujo gástrico. El reflujo gástrico frecuente o sensación de ácido en boca pueden ser síntomas cuando los ácidos del estómago llegan a la laringe y producen problemas vocales.
- . La utilización de fármacos (con prescripción o sin ella) pueden afectar a las cuerdas vocales
- . Protegerse de irritantes potenciales. Irritantes ambientales como polvo, químicos, tabaco, aire seco, aire acondicionado.
- . Evita el consumo de mentolados o regalices ya que resecan las mucosas y a la larga empeoran el problema.
- . Prestar atención a problemas odontológicos. Las infecciones en la boca pueden afectar el sistema inmune y como consecuencia repercutir en laringe.
- . Prestar atención al estrés (físico y mental). La voz se relaciona con las emociones (la tensión o depresión pueden reflejarse en ella). No grite cuando esté enfadado o ansioso.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- . Prestar atención a los cambios hormonales en cualquier etapa de la vida de la mujer y el hombre, niño o niña, ya que pueden producir problemas vocales.
- . Descansar y dormir suficiente.
- . Dieta equilibrada. Evitar comidas picantes y productos lácteos que puedan llegar a afectar la voz.
- . Voz ronca o soplada puede ser síntoma de un problema vocal.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

- . Tomar clases de técnica vocal.
- . Estar atento a los cambios de calidad vocal.
- . Mantener una buena postura.
- . Hablar en tono claro y óptimo. Evitar hablar muy agudo o muy grave, ya que se puede dañar el mecanismo vocal.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

¿Cómo controlar las condiciones ambientales de trabajo relacionadas con el uso mantenido y continuado de la voz?

1. El recinto de trabajo debe tener unas condiciones acústicas especialmente cuidadas que se caractericen por unos niveles de ruido aéreo especialmente bajos.

Se cuidará que la acústica del recinto, en el que pueden coincidir muchas personas hablando simultáneamente, tenga tratamientos adecuados.

Si en el lugar de trabajo la intensidad del ruido es muy variable, se tiende a ir incrementando el volumen de emisión de la voz, sin que luego se vuelva a la situación previa, y por tanto se acaba hablando muy fuerte. Se deberían evitar los cambios de volumen innecesarios y estar siempre en el volumen justo de emisión de la voz.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

2. Así mismo, las condiciones de humedad y temperatura deben poder ser reguladas de forma que se puedan mantener entre el 30 % y 70 % durante la jornada laboral y durante todo el año.

Advertir que el uso de calefactores de impulsión de aire caliente puede generar corrientes hacia el trabajador.

Esta forma de mejorar el confort térmico reseca notablemente el aire del ambiente, contribuyendo a empeorar las condiciones.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía



3. Tener presente que cualquier contaminante químico y/o biológico, así como las partículas minerales (por ej. tiza) pueden incidir en la aparición de los síntomas relacionados con un problema de la voz. Por ello, la renovación del aire limpio se adecuará para mantener unas buenas condiciones.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

¿Cómo controlar las condiciones organizativas de trabajo relacionadas con el uso continuado de la voz?

1. Proporcionar formación específica para el uso y cuidado correcto de la voz para prevenir los trastornos asociados.
2. Planificar la jornada laboral, estableciendo pausas y una adecuada rotación de tareas que permitan el descanso de la voz.
3. Potenciar el uso de auriculares y micrófonos inalámbricos con los que se puede mantener relajada la musculatura del cuello.

Evita colocar el auricular del teléfono entre la cabeza y el hombro durante tiempos prolongados. Esta posición, muy común cuando hacemos varias cosas a la vez, produce tensión muscular en el cuello.

4. Utilizar medios técnicos que permitan amplificar la voz para dirigirnos a un auditorio, en el ámbito docente.

Considerar el uso de otros recursos pedagógicos, como medios de apoyo audiovisual o pizarras digitales interactivas, para descansar la voz, así como evitar elevar el volumen de la voz y el daño laríngeo consecuente



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

5. Hablar siempre proyectando la voz hacia el auditorio. Hablar de espaldas al auditorio dirigiendo la voz hacia donde está mirando el público (por ejemplo una pantalla) es probablemente un factor de riesgo de disfonía elevado y de comunicación poco eficaz.

6. Disponer de fuentes u otros sistemas de agua potable cerca de los puestos de trabajo.

7. Asegurar espacios libres de humo del tabaco.

8. Garantizar la vigilancia específica de la salud ante factores de riesgo de sobrecarga vocal de forma periódica y con la incorporación al puesto de trabajo, dirigida a adquirir o mantener un uso adecuado de la voz, así como orientada a la detección precoz de las patologías asociadas, si existe sensibilidad personal, consecuencia de factores individuales de salud.



Recuerde que su voz es su herramienta de trabajo, por ello valore su voz, escuche su voz, invierta en la salud y el cuidado de su voz y asista a revisiones periódicas de su voz con el médico especialista.



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía

BIBLIOGRAFIA

- . NTP 1148. Voz y trabajo formación para la prevención. INSST. Año 2020
- . NTP 1149. Voz y trabajo procedimiento preventivo. INSST. Año 2020
- . INSST. Voz y Trabajo: Procedimiento preventivo. Madrid: INSST 2020. Notas Técnicas de Prevención. NTP 1.149 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <http://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
- . NSST. Concienciación de directivos en PRL (I): fundamentos. Madrid: INSST 2013. Notas Técnicas de Prevención. NTP 961 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/327567/ntp-961w.pdf/3d7c602f-10ed-435b-8229-e4565f7b4dde>
- . INSST. Guía clínica para el abordaje de la disfonía crónica en Medicina Primaria y Medicina del Trabajo. Madrid: INSST: 2017. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/-/guia-clinica-para-el-abordaje-de-la-disfonia-cronica-en-medicina-primaria-y-medicina-del-trabajo-ano-2017>
- . 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. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>.
- .https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/R6E18104-Folleto-Buenas-pr%C3%A1cticas-para-el-cuidado-de-la-voz_Asepeyo.pdf



Delegación Territorial de Empleo,
Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

Junta de Andalucía

Centro de Prevención de Riesgos Laborales



Junta de Andalucía