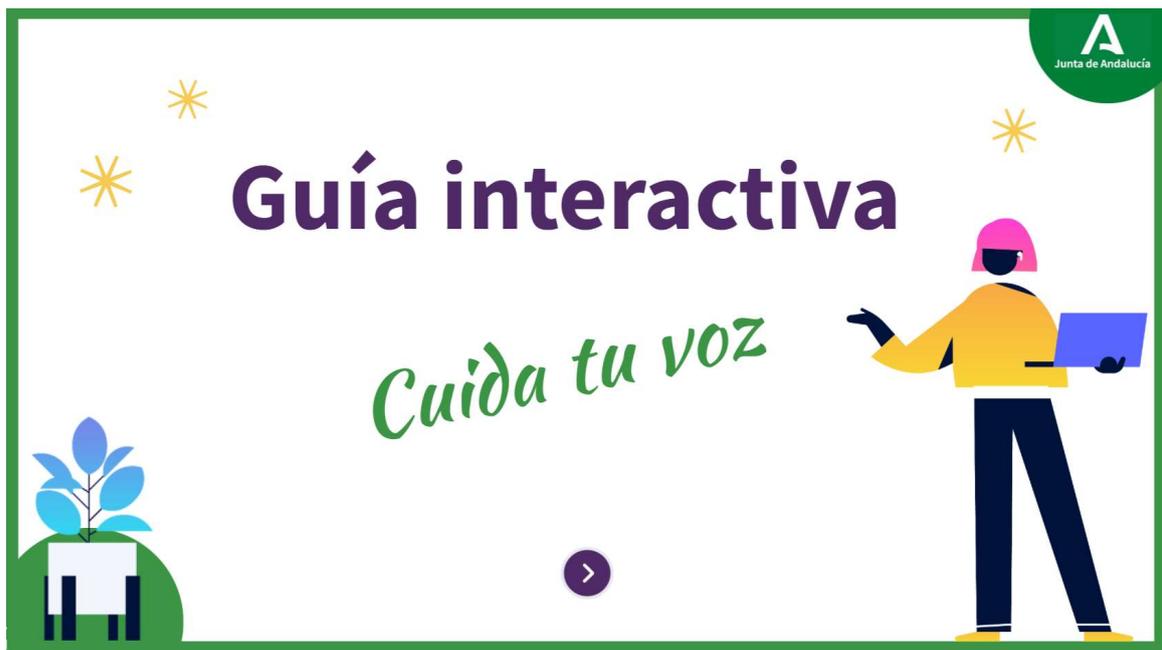


# GUÍA INTERACTIVA DE LA VOZ



Los riesgos vocales son un aspecto muy destacable en la salud laboral de los funcionarios/as de la Junta de Andalucía, especialmente en profesiones con un uso intensivo de esta como docentes o locutores/as.

Para abordar el cuidado de esta importante herramienta, se reunió un equipo interdisciplinar de profesionales de la vigilancia de la salud laboral de la Junta de Andalucía en una comunidad de prácticas del IAAP. Este equipo, compuesto por profesionales de medicina y enfermería del trabajo de centros de prevención de riesgos laborales de diferentes provincias, decidió aunar los conocimientos más actualizados y contrastados en una guía interactiva muy intuitiva y fácil de usar.

Es una guía muy completa, basada en la evidencia científica aportada por instituciones con credibilidad y prestigio reconocido (Universidades, Consejerías de Salud de diferentes Comunidades Autónomas, Ministerio de Sanidad). Dicha guía se beneficia de las nuevas tecnologías y herramientas digitales, haciendo la información más amena y comprensible.

En la siguiente imagen podemos conocer a los miembros del equipo.



La guía incluye diferentes apartados:

- Test de autoevaluación de la voz (VHI 10)
- Factores de riesgo y medidas preventivas
- Ejercicios de calentamiento vocal
- Preguntas más frecuentes
- Enlaces de interés
- Quiz Cuánto sabes sobre la voz
- Acerca de nosotros y créditos



El test de evaluación que se incluye es la versión abreviada del Índice de incapacidad vocal (Voice Handicap Index) VHI 10. Incluye el test en sí con la advertencia de que no es una herramienta diagnóstica sino orientativa. Este test de autopercepción, ampliamente utilizado en los servicios de vigilancia de la salud, orienta hacia la necesidad de una atención médica especializada por alguna patología de la voz.



**Questionario Índice de capacidad vocal abreviado (VHI 10)**  
 Centro de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Andalucía

¿Experimenta estos síntomas actualmente?

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
La gente me oye con dificultad debido a mi voz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La gente no me entiende en sitios ruidosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis problemas con la voz afectan mi vida personal y social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento desplazado de las conversaciones por mi voz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi problema con la voz afecta al rendimiento laboral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que necesito tensar la garganta para producir la voz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
La calidad de mi voz es impredecible	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi voz me molesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi voz me hace sentir cierta minusvalía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La gente me pregunta ¿qué te pasa con la voz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PUNTUACIÓN TOTAL 5

*Recuerde la puntuación para valorar su resultado*

**PUNTUACIÓN**

<b>10 PUNTOS O MENOS</b> Sin alteraciones significativas/ leves	<b>11 A 20 PUNTOS</b> Moderada	<b>21 A 30 PUNTOS</b> Severa	<b>31 A 40 PUNTOS</b> Grave
--	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

[VOLVER A LA GUÍA DE LA VOZ](#)

El siguiente apartado contempla los factores de riesgo y medidas preventivas más importantes acerca de la voz.



Los factores de riesgo se agrupan en 6 grandes áreas: organización del trabajo, materiales, condiciones ambientales, malos hábitos, mal uso vocal y factores personales. Para cada factor, se han elaborado fichas explicativas.

# Factores de riesgo



Organización del trabajo



Materiales



Condiciones ambientales



Malos hábitos



Mal uso vocal



Factores personales



## Factores personales

- **Edad:** Los cambios hormonales tanto en la adolescencia como en la edad adulta pueden favorecer las disfonías vocales.
- **Sexo:** las disfonías son más frecuentes en el sexo femenino, asociadas a la distribución del colágeno y ácido hialurónico en las cuerdas vocales.
- La **constitución física** y haber padecido **disfonías** en la infancia o en los primeros años de utilización profesional de la voz.
- **Procesos patológicos respiratorios** como faringitis, rinitis o alergia.
- **Anomalías musculoesqueléticas** que comprometen la movilidad, sobre todo en región cervical y hombro.
- **Alteraciones digestivas** que implican reflujo gastro-esofágico y trastornos endocrinos.
- **Insomnio persistente.**



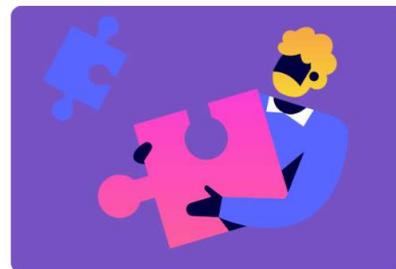
Para más información:

[Guía de la voz Junta de Andalucía](#)



## Factores de riesgos organizacionales

- La **falta de descanso vocal.** Tras dos horas de hablar o leer en voz alta, aparecen signos de cansancio laríngeo. En docentes, esta falta de descanso se asocia a clases continuas sin pausas entre ellas. En otras profesiones puede estar relacionada con programaciones intensivas de espectáculos o jornadas de trabajo prolongadas.
- **No contar con medios auxiliares** que puedan disminuir la sobrecarga vocal (pizarra digitales, diapositivas, micrófonos).
- Auditorio con una **excesiva distancia** con los oyentes o una colocación inadecuada de estos.
- **Hablar de espaldas** a los oyentes (p.ej. al escribir en la pizarra).
- **Hablar al aire libre** donde el sonido se dispersa más, sin contar con medios auxiliares como megáfonos.



- **Falta de formación** en el uso de la voz y la prevención de sus trastornos.

Para más información:

[Guía de la voz Junta de Andalucía](#)



Por su parte, las medidas preventivas se clasifican en 8 grandes grupos: alimentación e hidratación, otros hábitos saludables, hábitos vocales, vigilancia de la salud, formación e información, materiales auxiliares, condiciones ambientales y medidas organizativas. De la misma manera que para los factores de riesgo, para cada grupo se han elaborado fichas que de forma breve pero exhaustiva, contemplan los principales aspectos a tener en cuenta.

## Medidas preventivas



Alimentación e hidratación



Otros hábitos saludables



Hábitos vocales



Vigilancia de la salud



Formación e Información



Materiales auxiliares



Condiciones ambientales



Medidas organizativas



VOLVER A LA GUÍA DE LA VOZ



### Hábitos saludables para el cuidado de la voz

- Dormir una media de 8 horas diarias.
- Evitar el tabaco (el humo es un irritante).
- Realizar actividad física de forma regular.
- Mantener una adecuada higiene bucal.
- Practicar ejercicios de relajación para evitar el estrés, la fatiga y la tensión emocional.
- Son aconsejables ejercicios de control de la respiración (ej. respiración diafragmática).

Más info sobre hábitos saludables:

[Mi guía de salud](#)

[Dejar de fumar](#)

[Ejercicios de relajación](#)



### Consejos de Alimentación e hidratación

- No coma justo antes de la actividad vocal, especialmente chocolate, leche, nueces, palomitas de maíz.
- No tome bebidas con cafeína, teína o alcohol, ya que influyen en el ritmo respiratorio.
- No haga comidas copiosas antes de la actividad vocal, provocan somnolencia y pesadez. Trague despacio.
- Es aconsejable no cenar demasiado, para evitar el reflujo de los jugos gástricos que irritan la laringe.
- Limite alimentos grasos y picantes (provocan sequedad en la boca).
- Evite el abuso de caramelos mentolados, que conlleva una mayor sequedad de garganta.
- Beba abundantes líquidos, ni demasiado fríos ni calientes, sobre todo agua (media de 2 l. al día).

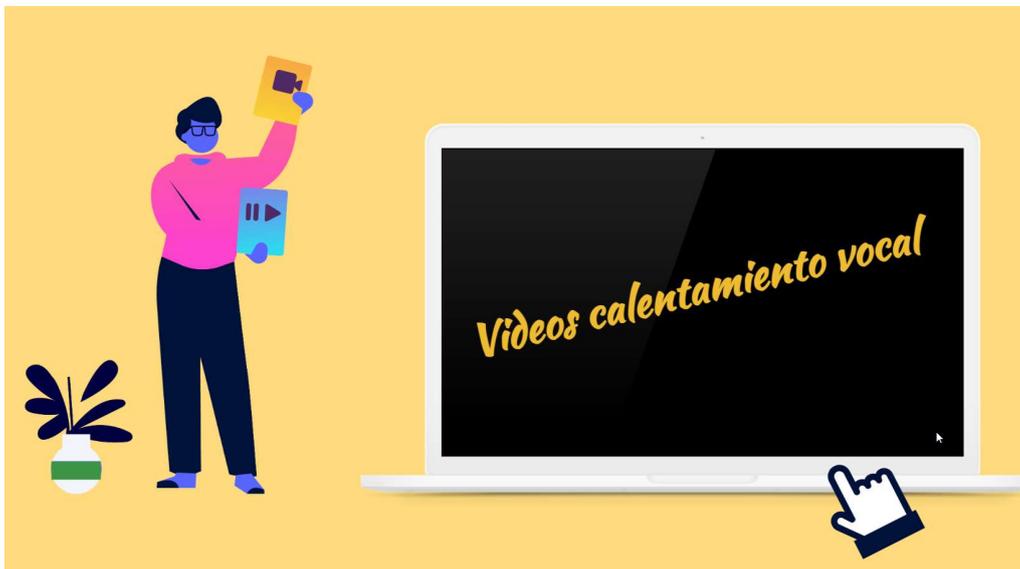


Para más información:

[Red Andalucía Saludable](#)



En el tercer apartado podemos encontrar diferentes videos de calentamiento vocal. Son videos muy cortos y didácticos. Hay videos sobre estiramiento muscular general, ejercicios respiratorios, estiramientos de cuello y hombros, ejercicios de musculatura facial, lingual y labial, ejercicios vocales de calentamiento y un último video que engloba todos los demás (calentamiento completo).



El siguiente apartado es un repositorio de las preguntas más frecuentes sobre el uso de la voz laboral. Para formularlas se contó con la colaboración de diferentes colectivos como profesorado y atención al cliente. Las respuestas se proporcionan mediante breves fichas informativas.

### PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL USO DE LA VOZ

- 1 ¿Cómo se produce la voz?
- 2 ¿Cuáles son las profesiones con mayor riesgo vocal?
- 3 ¿Cuáles son las patologías más frecuentes en profesionales con riesgo vocal (docentes, locutores, actores)?
- 4 ¿Hay alguna enfermedad relacionada con la voz que se considere enfermedad profesional?
- 5 ¿Cuáles son los signos de alarma vocales a tener en cuenta para consultar a un especialista?
- 6 ¿Qué aspectos pueden valorarse en la voz?
- 7 Si tengo un catarro ¿puedo dar clases o podría originar una alteración de mi voz o empeorar alguna previa?
- 8 ¿Qué puedo hacer para prevenir alteraciones de la voz antes de comenzar el curso?
- 9 Cuando el aula es muy grande o el auditorio numeroso ¿debo tomar alguna precaución sobre mi voz?

➔

genially Education

## Características del auditorio y la voz

- De forma general, la sala debe presentar adecuadas condiciones de limpieza, temperatura, humedad y ventilación, evitando corrientes de aire.
- Con aires acondicionados o calefacción alta, se aconseja humidificar el ambiente.
- Utilizar sistemas de amplificación del sonido, como micrófonos o altavoces, u otros medios que ayuden a descansar (diapositivas, transparencias).
- Realizar un calentamiento vocal previo, ayudándonos de gestos, timbres o palmas para llamar la atención.
- Situar al auditorio lo más cerca posible, en forma de U, evitando hablar de espaldas a este (por ejemplo, al escribir en la pizarra).
- Seguir las medidas generales para el uso intenso de la voz: hidratación, control de la respiración, higiene postural...



+ INFO

## Patologías de la voz consideradas enfermedad profesional

- Actualmente, solo los nódulos de cuerdas vocales han sido reconocidos como enfermedad profesional por el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales (anexo 1, grupo 2, agente L, subagente 01, actividad 01, código 2L0101).
- Los nódulos vocales son lesiones benignas (no cancerosas) de pequeño tamaño en el borde de las cuerdas vocales. Están muy relacionadas con el uso mantenido de la voz, siendo algunas de las profesiones más afectadas el profesorado, cantantes, operadores/as de telefonía, locutores/as...



+ INFO

Por último se ha elaborado un repositorio de enlaces de interés a páginas con solvencia y credibilidad reconocidas.

### ENLACES DE INTERÉS

- Guía de buenas prácticas para la prevención de los trastornos de la voz en los profesionales del sector educativo de Andalucía
- Soy docente ¿cómo cuidar mi voz para no tener problemas? Hospital Manises
- Uso profesional de la voz de la Generalitat de Catalunya
- NTP 1148. Voz y trabajo: formación para la prevención
- Consejos para el cuidado de la voz del Hospital Clínico San Cecilio
- Cuidando tu voz, NIDCD
- Recomendaciones ante disfonía de la SEORL

Además de todo esto, la guía también incluye un divertido juego para comprobar los conocimientos previos que se tienen sobre un correcto cuidado de la voz.



Con esta guía, el equipo de profesionales de vigilancia de la salud de los distintos centros de prevención de riesgos laborales que la han elaborado, espera contribuir a enriquecer la labor de protección y prevención de la salud laboral que se desarrolla en dichos centros, así como impulsar una promoción de la salud accesible a todos los profesionales de la Junta de Andalucía de forma actualizada, contrastada e innovadora.