



LA VOZ, TU HERRAMIENTA DE TRABAJO

DEFINICIÓN:

LA VOZ: Es el principal medio de comunicación entre los seres humanos. Aquellas personas que lo utilizan como herramienta de trabajo, se consideran profesionales de la voz, entre lo que se incluye al personal docente. El sobreesfuerzo vocal un factor de riesgos característico en este sector.

La presencia de **nódulos en las cuerdas vocales** generalmente viene derivada de los esfuerzos mantenidos de la voz por motivos profesionales y tienen un gran impacto en actividades docentes. Esta patología está considerada **enfermedad profesional** conforme a lo dispuesto en el 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.



FACTORES DE RIESGO:

Los trastornos de la voz relacionados con el trabajo son multifactoriales. Intervienen aspectos como la persona, el entorno, la postura corporal o la organización del trabajo, que si bien, no provocan directamente disfonía, contribuyen en gran medida a su aparición.

Factores personales: Determinados factores individuales pueden favorecer la aparición de trastornos de la voz. La salud del órgano fonador, la morfología corporal, alergias respiratorias, así como malos hábitos o posturas respiratorias inadecuadas, consumo de alcohol y tabaco, el uso de corticoides o broncodilatadores, son importantes elementos de carácter individual.

Condiciones materiales y ambientales: Estos factores de riesgos pueden afectar a la inteligibilidad de la palabra y por lo tanto requerirán de un mayor esfuerzo vocal para facilitar la comunicación. Los más destacados son:

- **Ruido:** Parámetros como la geometría del lugar de trabajo, la textura y acabados de suelos y superficies, el aislamiento acústico o factores externos como el tráfico proximidad a zonas de paso concurridas, son elementos que pueden incrementar el nivel de exposición a ruido y dar lugar a la intensificación del esfuerzo vocal.
- **Temperatura y humedad relativa:** Lugares de trabajo con baja humedad resecan las mucosas faríngeas y los pliegues vocales, existiendo una relación inversamente proporcional entre el esfuerzo de fonación y el nivel de hidratación de las mucosas respiratorias.



Por el contrario, un grado de humedad excesivo, se relaciona con el aumento de incidencias alérgicas, tos irritativa, incremento de mucosidad y disfonías. El frío, el calor o las corrientes de aire también resecan las mucosas.

- **Contaminantes químicos:** La exposición a ciertos agentes químicos irritantes pueden afectar al aparato respiratorio y repercutir directamente en el estado de la voz. Ambientadores, productos de limpieza, insecticidas o materia particulada como humos o polvo en suspensión pueden contaminar el ambiente de trabajo.
- **Agentes biológicos:** Los microorganismos como los virus, las bacterias o los hongos y otras sustancias microscópicas como ácaros o restos de pelos presentes en el aire, pueden provocar irritación en las mucosas respiratoria y desencadenar procesos perjudiciales para la voz.

Postura corporal y hábitos personales: Adoptar una buena postura corporal ya sea de pie o en posición sentada, es importante para garantizar la correcta emisión de la voz y evitar la sobrecarga del aparato fonador. La falta de técnica vocal, volumen de voz elevado, inspirar por la boca, rápida articulación del lenguaje o factores como el consumo de alcohol y tabaco o la falta de sueño, pueden facilitar la aparición de trastornos de la voz.

Organización del trabajo: Factores de carácter psicosocial como la carga de trabajo, la autonomía para realizar pausas vocales, los ritmos de trabajo monótonos y rutinarios, así como la fatiga mental o el estrés, son elementos que sin duda tienen un impacto directo en el adecuado mantenimiento de la voz.



EFFECTOS SOBRE LA SALUD:

Los principales trastornos de la voz vendrán determinados por la sobrecarga vocal, el uso prolongado de la misma, en condiciones ambientales desfavorables, pueden dar lugar a la aparición de patologías como:

Disfonía: Conlleva la alteración de cualidades de la voz como el tono, la intensidad o el timbre. La mayoría de las disfonías son de carácter funcional y generan lesión.

Afonía: Es un trastorno vocal en grado máximo ya que supone la pérdida total de la voz, impidiendo a la persona afectada, la emisión de sonidos.

Pólipos vocales: Son crecimientos blandos, similares a una ampolla y que normalmente se desarrollan sobre una única cuerda vocal. Voz ronca o entrecortada son los síntomas más habituales.



Úlceras de contacto en las cuerdas vocales: Son pequeñas heridas provocadas por esfuerzo vocal, que obliga a que las cuerdas se junten excesivamente y se lesionen. Suelen cursar con cansancio de la voz y dolor de garganta.

Nódulos vocales: El mal uso de la voz o el sobreesfuerzo puede provocar la aparición de pequeños crecimientos benignos en las cuerdas vocales. Tienen forma de callo y normalmente aparecen en pares sobre aquellas áreas que reciben mayor presión vocal en la vibración. Los nódulos son la única patología vocal que se encuentra catalogada como enfermedad profesional propia del sector docente.

Pueden ser síntomas de alerta: Carraspeo, ronquera, necesidad de toser o aclarar la voz, dolor y tensión en el cuello o parte alta del hombro, sensación de hormigueo en la garganta, falta de control en la intensidad o tono de voz, rápida fatiga al hablar o esfuerzo en el habla.



MEDIDAS PREVENTIVAS:

Pautas de actuación sobre los factores de carácter individual: Es fundamental que el personal trabajador que hace un uso profesional de la voz, sepa hacerlo de forma correcta y eficaz. Algunas de las medidas propuestas son:

- Procurar hablar de cara al alumnado, evitando en la medida de lo posible, hacerlo mientras se escribe en la pizarra o pantalla digital.
- Emplear un tono de voz normal, con la intensidad adecuada y proyectando la voz sin forzar la garganta.
- Mantener una postura erguida, confortable y simétrica durante el habla. La emisión vocal puede alterarse debido al mantenimiento de posturas inadecuadas que a su vez cambian el equilibrio corporal. Por ello, se debe mantener la cabeza levantada y la espalda recta.
- Controlar las reacciones alérgicas y la auto ingestión de medicamentos.
- Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Mantener un estilo de vida saludable, limitando la ingestión de alcohol, café y té.
- No fumar.
- Mantener ritmos de sueño y descansos regulares.

Actuación sobre las condiciones ambientales: La adopción de medidas técnicas para evitar los factores de riesgos ambientales, vendrán determinadas por:

- Disminución del ruido exterior y mejora de la calidad sonora de los espacios de trabajo.
- En presencia de ruido ambiental no hablar de forma prolongada.
- Favorecer unas condiciones termohigrométricas adecuadas, evitar corrientes de aire y ambientes contaminados, facilitando la ventilación interior y sea de forma natural o mecánica.
- Evitar el uso de productos que generen polvo, vapores y mantener los espacios de trabajo limpios y ventilados.



- Control de los factores de riesgo psicosocial.
- Adecuación y control de temperaturas con sistemas de climatización interior.

Parámetro	Valores recomendados óptimos para interiores
Temperatura	21 - 23º C en invierno 23 - 25º C en verano
Humedad relativa	40-50% en invierno 45-60% en verano

Medidas organizativas: Se proponen las siguientes:

- Evitar, en la medida de lo posible, esfuerzos vocales de forma simultánea con otros esfuerzos físicos.
- Correcta distribución de las tareas, facilitando la alternancia de esfuerzos vocales con otras actividades de menor intensidad vocal.
- Realizar pausas que permitan una correcta hidratación y cambios en la postura habitual del hablante prevenir la fatiga vocal.
- Aplicar métodos de relajación muscular específica para las partes del cuerpo implicadas en la emisión de la voz.
- En caso de patologías de la voz, puede resultar de gran ayuda disponer de equipos auxiliares de ampliación de la voz que faciliten la comunicación.

Formación, información y promoción de la salud vocal.

- Promover hábitos como la práctica del calentamiento vocal y ejercicios respiratorios antes del inicio de la actividad.
- Informar al personal trabajador sobre los riesgos y las medidas preventivas para el uso continuado de la voz.
- Impulsar la participación del personal trabajador en actividades formativas para la prevención de trastornos de la voz.
- Aplicar programas de vigilancia de la salud específicos para la detección temprana de trastornos de la voz.
- Fomentar hábitos de vida saludable, una alimentación equilibrada rica en vitaminas y buenas prácticas en el uso profesional de la voz.