



Buenas prácticas
para el cuidado de la
**VOZ EN EL
MEDIO LABORAL**



ASEPEYO

1

¿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.

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.

2

¿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.

- ¿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 (toset)?
- ¿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?



Pautas a seguir para el CUIDADO CORRECTO de la función vocal

Las personas que emplean su voz de forma mantenida en el trabajo necesitan conocer y poner en práctica una serie de cuidados vocales encaminados a evitar el abuso vocal que suele ser el origen de los problemas de la voz. Es fundamental la actitud personal y que se instaure un estilo de vida acorde con el uso profesional de la voz:

- **Aprende a respirar correctamente** desde el fondo del diafragma para que la respiración sea natural y para permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente. Utiliza una postura adecuada, manteniendo una actitud de extensión en el eje vertical que permita una respiración profunda y una buena proyección del sonido.
- **Encuentra tu voz natural** y mantenla dinámicamente. No fuerces la intensidad de la voz, no “hables” con la garganta y nunca grites.
- **Evita hablar por encima del ruido ambiental.**
- **Mantén una correcta hidratación:**
 1. Bebe agua (de 6 a 8 vasos diarios) No bebas grandes cantidades en pocas tomas, mejor distribuye la ingesta en el tiempo.
 2. Limita el consumo de alcohol y café, que son factores irritantes para las cuerdas vocales.
 3. Evita la ingesta de líquidos muy calientes o muy fríos.
 4. No abuses de los caramelos y las sustancias derivadas del mentol y el eucalipto para aliviar tu disconfort, ya que ocasionan un efecto de rebote de irritación y sequedad, que aumenta la secreción de moco de consistencia alterada y condiciona el carraspeo. Y es importante que sean sin azúcar.
- 5. Evita enjuagues bucales que contengan alcohol u otras sustancias irritantes.
- **No fumes y evita el humo alrededor tuyo.**
- **Evita la acidez de estómago y el reflujo**, ya que puede dañar tu voz. El exceso de condimentos, el café y las grasas favorecen el reflujo gastroesofágico y muchos medicamentos aumentan la acidez gástrica.

El reflujo faringolaríngeo (RFL) se define como el paso retrógrado del contenido del estómago hacia la faringe y la laringe, de manera que el contenido gástrico contacta con la vía aerodigestiva alta.
- **Utiliza los medios de amplificación de voz** disponibles.
- **Descansa tu voz**, limitando el uso de la voz en el trabajo y destinando períodos de reposo de la voz durante el día.
- **Evita cambios bruscos de temperatura** que pueden causar molestias innecesarias. Utiliza ropa de abrigo adecuada.



4

¿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. Para mejorar la acústica de la sala existen múltiples soluciones; por ejemplo, a nivel de diseño constructivo, están basadas en absorbentes de la transmisión del ruido o la confinación acústica de las fuentes de ruido, en origen.

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.

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.

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.



¿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.

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.

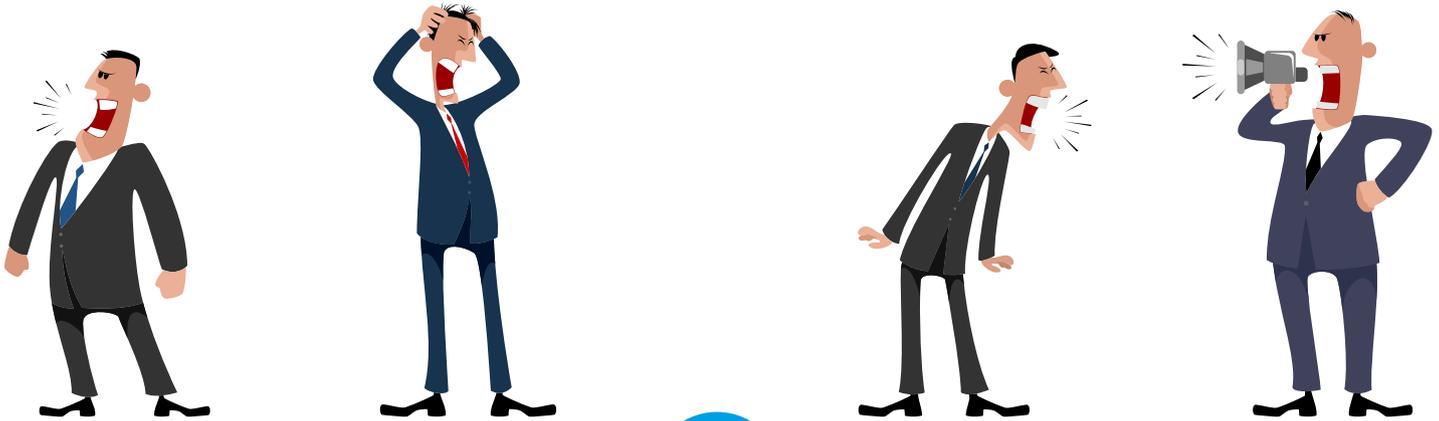
7. Asegurar espacios libres de humo del tabaco.

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.



CONCLUSIÓN

.....
¡**Aprende a querer tu voz!** Seguir una alimentación correcta, practicar actividad física moderada de forma regular y mantenida (un mínimo de 30 minutos, 5 días a la semana), y dormir 7-8 horas al día, permite afrontar mejor los retos de la actividad laboral, y ser menos vulnerables a las patologías relacionadas con la voz.



Información adicional

- Rodríguez Bayarri, M J, Oliveres Verges, J y col. **Descripción de las disfonías atendidas en una mutua durante el año 2013**. Arch Prev Riesgos Labor 2015; 18 (1): 12-16
www.archivosdeprevencion.com/view_document.php?tpd=2&i=4769
- Casanova C, Bosque LI, Vilaseca I, Rigual L. **Guía Clínica para el abordaje de la disfonía crónica en Medicina Primaria y Medicina del Trabajo**. INSSBT, en colaboración con el grupo EVES de la UAB, 2016
- **Real Decreto 486/1997**, sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo en su anexo III (Condiciones ambientales) de obligado cumplimiento.
- **El uso profesional de la voz**
treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/us_professional_veu_cast.pdf
- **Norma UNE-EN ISO 7730:1996** sobre condiciones termohigrométricas, no siendo ésta de obligado cumplimiento

