



Jardunbide egokiak
LANEKO
INGURUNEAN
AHOTSA ZAINZKEKO



ASEPEYO

1

Zer ARAZO ager daitezke lanean ahotsa erabiltzeagatik?

Ahotsa modu jarraituan erabiltzeak patologia bat agertzea ekar dezake. Arriskua baloratu eta kudeatu egin behar da, eta enpresaren prebentzio-dokumentazioan jaso behar da.

Ahotsaren ezaugarriak etengabe galdu ondoren, disfonia funtzional bat ager daiteke, lan gehiegi eta gaizki egiteagatik.

Disfonia da ahotsaren nahasmendu ororen izena, ahotsaren kalitatea edozein mailatan aldatzen denean, guztiz galtzen denean izan ezik; kasu horretan, afonia esaten zaio. Disfonia kronikotzat jotzen dugu 3 aste baino gehiagoko bilakaera duen disfonia isolatua (ez goiko bideetako infekzio-testuinguru batean).

Ahots-korden egitura histologikoari eragiten dioten lesio onberak arrisku-faktoreen ondorio izan daitezke, bereziki abusua eta ahotsaren erabilera okerra, fonotrauma sortuz antolatzen joango diren aldaketa histologikoak hasten baitituzte, lesio desberdinak sortuz.

Era berean, ahotsaren galera partziala bigarren mailakoa izan daiteke azpiko gaixotasun batekiko (adibidez, hipotiroidismoa), edo lesio larriagoa izan daiteke, tumore kantzerigeno bat, esaterako. Medikiak egoera horiek baloratu beharko lituzke. Adibidez, tabakoaren eta alkoholaren kontsumoaren testuinguruan disfonia kronikoa duen paziente batek otorrinolaringologoarengana bideratu behar du lehenasunez.

2

Zein dira ahotsaren arazotik eratorritako ALERTA-SINTOMAK?

Ahotsaren erabilera jarraitua eta jarraitua behar duen pertsonak sintomak ezagutzeko aukera izan behar du ahotsaren erabilera desegokiagatik, eta bere prebentzio-zerbitzuari kontsultatu beharko lioke sintomak 15 egunez mantentzen badira.

- Koskor edo hantura sentazioa dut eztarrian?
- Mukositate-sentazioa dut eztarrian eta/edo eztarria sarritan argitzen aritu beharra (eztula)?
- Ahalegin handiagoa egiteko beharra sentitzen dut hitz egiten dudanean?
- Mina eta tentsioa sentitzen ditut lepoan eta sorbaldaren goialdean nire eztarriaren inguruan?
- Nire ahotsa ahula da?
- Nire ahotsa zakarra da?
- Nire ahotsak okerrera egiten du egunean zehar?
- Nire ahotsa eten egiten da hitz egiten dudanean?
- Nire lankideek baino ozenago hitz egiten dut?
- Airez motz sentitzen naiz hitz egiten dudanean, arnasestuka nabil?
- Bularraldetik leporaino igotzen den azidotasa eta/edo erremina al dut?

Ahots-funtzioa BEHAR BEZALA ZAINTEKO jarraibideak

Beren ahotsa modu jarraituan erabiltzen duten pertsonak ahots-zaintza batzuk ezagutu eta praktikan jarri behar dituzte ahots-abusua saihesteko, ahotsaren arazoan sorburu izan ohi baita. Funtsezkoa da norberaren jarrera, eta ahotsaren erabilera profesionalarekin bat datorren bizimodua ezartzea:

- **Ikasi arnasa behar bezala hartzen** diafragmaren hondotik, arnasketa naturala izan dadin eta sabelaldea eta saihestarte libreak mugitu daitezela ahalbidetzeko. Mantendu jarrera egokia, eta izan luzapen-jarrera ardatz bertikalean, arnasa sakon hartzeko eta soinua ondo proiektatzeko.
- **Aurkitu zure ahots naturala** eta mantendu dinamikoki. Ez behartu ahotsaren intentsitatea, ez hitz egin eztarriarekin eta ez oihukatu inoiz.
- **Ez hitz egin inguruneko zarataren gainetik.**
- **Mantendu hidratazio egokia:**
 1. Edan ura (6 eta 8 baso bitartean egunero) Ez edan kantitate handirik hartune gutxitan, hobe denboran zehar banatzen baduzu.
 2. Mugatu alkoholaren eta kafearen kontsumoa, ahots-kordetarako faktore narritagarriak baitira.
 3. Saihestu likido oso beroak edo oso hotzak.
 4. Ez hartu mentoletik eta eukaliptotik eratorritako gozoki eta substantzi gehiegi zure deserosotasuna arintzeko; izan ere,

narritadura- eta lehortasun-errebotea eragiten dute, eta horrek trinkotasun aldatuak mukiaren jariaketa areagotzen du eta eztula baldintzatzen du. Eta garrantzitsua da azukrerik gabekoak izatea.

5. Saihestu alkohola edo beste substantzia narritagarri batzuk dituzten aho irakuzketak.
- **Ez erre eta saihestu kea zure inguruan.**
 - **Saihestu urdailaren azidotetasuna eta errefluxua,** zure ahotsa kaltetu baitezake. Gozagarri gehiegi izateak, kafeak eta koipeek errefluxu gastroesofagikoa errazten dute, eta sendagai askok azidotetasun gastrikoa areagotzen dute. Errefluxu faringolaringeoa (RFL) urdailaren edukiak faringerantz eta laringerantz egiten duen urrats atzerakoia da, eta, beraz, eduki gastrikoa goi-bide aerodigestiboarekin harremanetan jartzen da.
 - **Erabili ahotsa anplifikatzeko erabilgarri dauden bitartekoak.**
 - **Eman atsedean ahotsari,** mugatu ahotsaren erabilera lanean eta bideratu ahotsaren atsedean aldiak egunean zehar.
 - **Saihestu bat-bateko tenperatura-aldaketak,** beharrezkoak ez diren eragozpenak eragin baititzaizkete. Erabili beroki egokia.



4

Nola kontrolatu ahotsaren erabilera jarraituarekin lotutako laneko INGURUMEN BALDINTZAK?

1. Lan-esparruak baldintza akustiko bereziki zainduak izan behar ditu, aireko zarata-maila bereziki baxuak ezaugarri dituztenak.

Esparruaren akustikak tratamendu egokiak izan ditzan zainduko da, bertan pertsona askok batera hitz egin baitezakete aldi berean. Aretoaren akustika hobetzeko hainbat irtenbide daude; adibidez, eraikuntza-diseinuan, zarataren transmisioaren xurgatzaileetan edo zarata-iturrien konfinazio akustikoan oinarritzen dira, jatorrian.

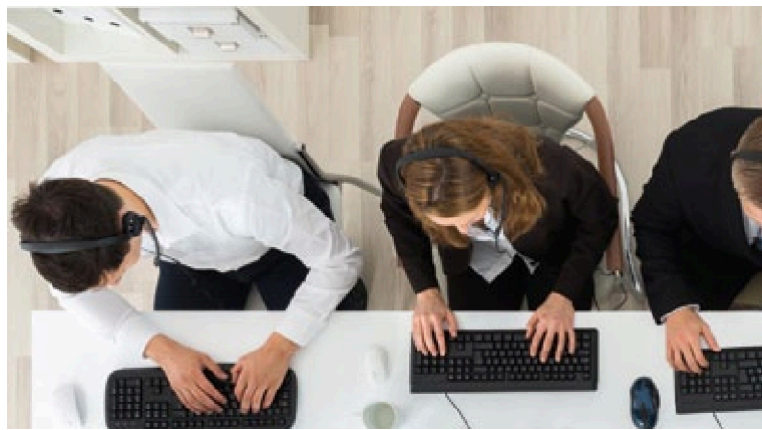
Lantokian zarataren intentsitatea oso aldakorra bada, ahotsaren igorpen-bolumena handitzen joateko joera dago, baina gero ez da aurreko egoerara itzultzen, eta, beraz, oso gogor hitz egiten da. Behar ez diren bolumen-aldaketak saihestu beharko lirateke, eta ahotsa emititzeko bolumen justuan egon beharko litzateke beti.

2. Era berean, hezetasun- eta temperatura-baldintzak lanaldian eta urte osoan % 30 eta % 70 bitartean mantendu ahal izateko moduan arautu behar dira.

Ohartarazi behar da aire beroa bultzatzeko berogailuak erabiltzeak korranteak sor diezazkiokeela langileari.

Konfort termikoa hobetzeko modu horrek nabarmen hondatuko du giroko airea, eta baldintzak okertzen lagunduko du.

3. Kontuan izan edozein kutsatzaile kimiko eta/edo biologikok eta partikula mineralek (adibidez, klarionak) ahotsaren arazo batekin lotutako sintomak ager ditzaketela. Horregatik, aire garbiaren berritza egokitu egingo da, baldintza onei eusteko.



Nola kontrolatu ahotsaren erabilera jarraituarekin lotutako laneko ANTOLAKUNTZA BALDINTZAK?

1. **Ahotsa behar bezala erabiltzeko eta zaintzeko berariazko prestakuntza ematea, lotutako nahasmenduak prebenitzeko.**

2. **Lanaldia planifikatzea, etenaldiak eta ahotsaren atsedena ahalbidetuko duten zereginen txandakatze egokia ezarritz.**

3. **Hari gabeko aurikularren eta mikrofonoen erabilera sustatzea, lepoko muskulatura erlaxatuta mantentzeko.**

Ez jarri telefonoaren entzungailua buruaren eta sorbaldaren artean luzaroan. Jarrera hori oso ohikoa da hainbat gauza batera egiten ditugunean, eta tentsio muskularra sortzen du lepoan.

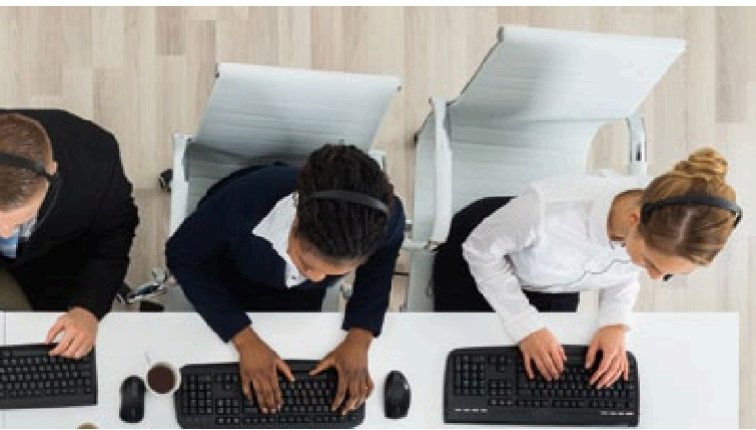
4. **Baliabide teknikoak erabiltzea, ahotsa zabaltzeko eta entzule batengana jotzeko, irakaskuntzaren esparruan. Beste baliabide pedagogiko batzuk erabiltzea kontuan hartzea, hala nola ikus-entzunezko laguntza-bitartekoak edo arbel digital interaktiboak, ahotsari atsedena emateko, eta ahotsaren bolumena eta laringeko kaltea ez igotzea.**

5. **Beti ahotsa entzuleengana proiektatuz hitz egitea.** Entzuleei bizkarra emanaz hitz egitea, ahotsa ikusleei begira dagoen lekura zuzenduz (pantaila bat, adibidez), disfonia handia izateko eta komunikazio ez oso eraginkorra izateko arrisku-faktorea da, ziurrenik.

6. **Edateko uraren iturriak edo beste sistema batzuk edukitzea lanpostuetatik gertu.**

7. **Tabako-kerik gabeko guneak ziurtatzea.**

8. **Ahots-gainkargaren arrisku-faktoreen aurrean osasunaren zaintza espezifiko bat bermatzea** aldian-aldian eta lanpostura itzuliz, ahotsaren erabilera egokia lortzera edo mantentzera bideratuta, baita lotutako patologia goiz detektatzera ere, sentsibilitate pertsonala badago, osasun-faktore individualen ondorioz.



ONDORIOAK

Ikasi zure ahotsa maitatzen! Elikadura egokia jarraitzeak, jarduera fisiko neurritsua modu erregularrean eta jarraituan egiteak (gutxienez 30 minutu, astean 5 egun) eta egunean 7-8 ordu lo egiteak lan-jardueraren erronkei hobeto aurre egitea eta ahotsarekin lotutako patologiekiko zaurgarritasun txikiagoa izatea ahalbidetzen dute.



Informazio gehigarria

- Rodríguez Bayarri, M J, Oliveres Verges, J eta kol. 2013an mutua batean artatutako disfonien deskribapena. Lan Arrisk Preben Artx 2015; 18 (1): 12-16
www.archivosdeprevencion.com/view_document.php?tpd=2&i=4769
- Casanova C, Bosque Ll, Vilaseca I, Rigual L. Guía Clínica para el abordaje de la disfonía crónica en Medicina Primaria y Medicina del Trabajo. INSSBT, UABko EVES taldearekin lankidetzan, 2016
- 486/1997 Errege Dekretua, lantokietako gutxieneko segurtasun- eta osasun-baldintzei buruzkoa, III. eranskinean. (Ingurumen-baldintzak) nahitaez bete beharrekoak.
- Ahotsaren erabilera profesionala
treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/us_professional_veu_cast.pdf
- UNE-EN ISO 7730:1996 araua, baldintza termohigrometrikoei buruzkoa. Arau hori ez da nahitaez bete behar.

