



CODIGO DE BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

**PARA PROFESIONALES QUE UTILIZAN LA
VOZ COMO MEDIO PRINCIPAL PARA LA
EJECUCIÓN DE SU ACTIVIDAD LABORAL**

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS 2017



ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.....	3
2.-MARCO LEGAL Y CONCEPTOS BÁSICOS.....	4
3.-DERECHOS Y DEBERES DE EMPRESA Y TRABAJADORES.....	9
4.-USO PROFESIONAL DE LA VOZ : BUENAS PRÁCTICAS.....	12
4.1.- Funcionamiento de la voz	
4.2.- Trastornos de la voz	
4.3.- Factores de Riesgo	
4.3.1.- Factores Individuales	
4.3.2.- Factores Externos	
5.-MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.....	17
6.-FACTORES DE RIESGO ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN ALGUNAS PROFESIONES.....	19
7.-HÁBITOS SALUDABLES QUE AYUDAN AL CUIDADO DE LA VOZ.....	23
8.-NORMATIVA REGULADORA.....	25

1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La voz es el instrumento mediante el cual nos comunicamos diariamente, y en multitud de profesiones la herramienta fundamental para la ejecución de su actividad laboral, el uso correcto de la voz es la principal paso para evitar la aparición de lesiones. Durante el uso profesional de la voz, se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores ocasionando en determinados casos enfermedades profesionales o interrupciones indeseadas del proceso productivo.

Por este motivo, además de por ser requisito exigido por la legislación vigente para las empresas, se deben establecer las medidas oportunas para contribuir a la reducción o eliminación de estos riesgos laborales.

Estas medidas afectan a múltiples ámbitos de actuación, desde la formación de una organización preventiva en la empresa y su enraizamiento en la estructura jerárquica de la misma, a la aplicación de un plan de prevención del que no estarán ausentes la evaluación de los riesgos laborales y la consecuente planificación de la acción preventiva.

No menos importante resultará la formación de los trabajadores, facilitarles la información precisa así como habilitar los cauces oportunos de participación de los mismos en las decisiones que puedan afectar a la prevención de los riesgos laborales en la empresa.

A través de este código de buenas prácticas se pretende contribuir a mejorar la acción preventiva sobre el uso profesional de la voz, mediante la aplicación de acciones que incidan de manera especial tanto en la organización de la prevención en las mismas como en la planificación de acciones tendentes a disminuir la incidencia de aquellos factores de riesgo más frecuentes en el sector de actividad, además de informar a las empresas sobre algunos de los requisitos legales en materia preventiva que deben contemplarse.

Lo incluido en este documento se basa en criterios generales en función del contenido de la normativa, si bien debe recordarse que corresponde a los órganos jurisdiccionales la interpretación de dicha normativa, además de la aplicación que de la misma puedan realizar, para cada caso concreto, los órganos administrativos competentes.

2.- MARCO LEGAL Y CONCEPTOS BÁSICOS

La prevención de riesgos laborales en nuestro país se encuentra regulada, básicamente, por la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y sus reglamentos complementarios y de desarrollo. De éstos destaca por su importancia a efectos de organización y gestión preventiva en la empresa el Real Decreto 39/97 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, recientemente modificado por el RD 337/2010.

Los Reglamentos derivados o complementarios a la Ley, regularán aspectos particulares o más concretos del ámbito preventivo (Lugares de Trabajo, Equipos de trabajo, Señalización, Riesgo eléctrico, Riesgos en actividades de construcción, Equipos de protección individual, etc.)

Con independencia de ello, existe normativa que, siendo anterior a la vigencia de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, continúa vigente regulando aspectos particulares de la acción preventiva.

Igualmente existe numerosa normativa Jurídico-Técnica que, como su denominación parece hacernos ver, regula fundamentalmente aspectos técnicos, pero que pueden tener relevancia a efectos de prevenir riesgos durante el desarrollo de la actividad laboral (básicamente Reglamentos industriales).

Por último cabe destacar el papel que las normas convencionales (Convenios Colectivos) pueden desempeñar en la regulación de condiciones de trabajo a efectos preventivos en sus correspondientes ámbitos de aplicación.

La Ley 31/95 de Prevención de riesgos laborales constituye el marco básico en el que se desenvuelve la prevención en nuestro país. Establece un régimen de responsabilidades y obligaciones tanto de las empresas como de los trabajadores así como de las distintas administraciones públicas.

Por lo que respecta a las empresas, éstas están obligadas a desarrollar las actividades preventivas acogiéndose a alguna de las modalidades de organización específica que se les brindan, en función de sus particulares características (tamaño de la empresa, peligrosidad de la actividad desarrollada, etc.).

Igualmente deberán realizar cuantas actividades sean necesarias para que el desempeño de la actividad no represente un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Estas actividades se desarrollarán y articularán básicamente entorno al Plan de prevención, evaluación de los Riesgos, la planificación de la acción preventiva, la vigilancia de la salud, el desarrollo de la información y la formación de los trabajadores, etc.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales desarrolla algunos conceptos básicos y definiciones que pueden resultar importantes a la hora de clarificar determinados aspectos en materia preventiva. Se señalan a continuación algunos de ellos:

Prevención: Será “el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo”.

Riesgo Laboral: “la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo”.

Quizás uno de los más significativos por su repercusión y amplitud sea el de **Condición de trabajo** que se define en la Ley como “cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores”.

Dentro de esta definición se abarcan aspectos tales como:

Las características generales de los locales e instalaciones

- ¿donde se desarrolla la actividad?
- ¿en qué condiciones se encuentra?
- ¿con que medios de protección cuenta?
- ¿De qué medidas de emergencia y evacuación dispone?

Las características generales de los equipos, productos y demás útiles

- ¿Que equipos de trabajo, herramientas y productos se utilizan?
- ¿En que estado de conservación se encuentran?
- ¿Están sometidos a un mantenimiento y control periódico?
- ¿Cuentan con las protecciones adecuadas?

La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente (intensidades y concentraciones). Los procedimientos para su utilización

- ¿Existe exposición a agentes de este tipo?
- ¿Pueden resultar peligrosos?
- ¿Sus concentraciones o niveles de presencia pueden dañar la salud?
- ¿Se manipulan o utilizan de forma adecuada?
- ¿Se cuenta con los equipos de protección adecuados?

Otras características del trabajo incluidas las relativas a su ordenación y organización

- ¿Cuentan los trabajadores con la formación preventiva adecuada?
- ¿Han sido informados de los riesgos de su actividad y de las correspondientes medidas preventivas?

- ¿Cuenta la empresa con una organización preventiva apropiada?
- ¿Se encuentra adecuadamente integrada la prevención en la empresa?

Como se ve, las condiciones de trabajo a efectos de prevención de riesgos afectan a la práctica totalidad de los aspectos de la actividad dado que cualquiera de ellos, en circunstancias desfavorables puede incidir en la generación de riesgos para los trabajadores.

Es responsabilidad de la empresa que estas condiciones de trabajo no sean fuente de riesgo para los trabajadores.

Queda por ver, cómo la empresa podrá lograr el objetivo de que no se generen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Para ello la legislación nos da una serie de pautas:

- Estableciendo una organización preventiva adecuada a las circunstancias de la empresa.
- Integrando la prevención en el sistema general de gestión de la empresa como una actuación más a desarrollar, comprendiendo su conjunto de actividades así como a todos sus niveles jerárquicos. Esta integración se desarrollará a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Favoreciendo la colaboración de los trabajadores y su integración en materia preventiva a través de sus órganos de participación.
- Adoptando los instrumentos básicos para la gestión y aplicación del Plan de Prevención como son la Evaluación de Riesgos y la planificación de la acción preventiva.

El Plan de Prevención será el instrumento esencial a través del cual se integrará la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establecerá su política en materia de prevención. Deberá ser aprobado por la Dirección de la Empresa y asumido por su estructura organizativa.

La Evaluación de riesgos, como instrumento básico de la gestión y aplicación de la acción preventiva, se encuentra destinada a estimar la magnitud de los riesgos que no se hayan podido evitar obteniendo la información necesaria para que la empresa pueda decidir respecto a la adopción de medidas preventivas y, en su caso, sobre el tipo de medidas a adoptar.

Nos encontramos en este caso, ante un punto de partida, diagnóstico del estado de la empresa en materia de seguridad y salud, necesario para desarrollar ulteriores acciones de corrección si fuera necesario. En resumen, debo saber como me encuentro para determinar lo que debo hacer para que las “condiciones de trabajo” no sean lesivas para mis trabajadores.

Esta evaluación o diagnosis inicial deberá repetirse en determinadas circunstancias (cuando cambien las condiciones de trabajo, incorporación de nuevos trabajadores especialmente sensibles, cuando se hayan detectado daños para la salud de los trabajadores que hagan pensar en una inadecuación de las actividades preventivas o su insuficiencia).

Cuando el resultado de la evaluación ponga de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario deberá planificar la actividad preventiva con el fin de controlar o reducir dichos riesgos conforme a un criterio de prioridades en función de su importancia y/o número de trabajadores que puedan verse afectados.

En la planificación se tendrá en cuenta la posible existencia de reglamentación sobre riesgos específicos y los principios generales de la acción preventiva (Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Por tanto, una vez detectados los riesgos y evaluada su magnitud (Evaluación), se deben planificar las acciones tendentes a su reducción o eliminación.

La planificación deberá incluir necesariamente, no solo los aspectos técnicos o materiales sino también aquellos que afecten a la organización así como a la formación de los trabajadores de la empresa.

Por ultimo señalar que siempre se deberá prestar atención para poder desarrollar una política de prevención óptima, a la canalización y puesta en marcha de los mecanismos de información, consulta y participación de los trabajadores, elemento esencial en este ámbito.

3.- DERECHOS Y DEBERES DE EMPRESA Y TRABAJADORES

La legislación en prevención establece una serie de derechos y deberes de empresa y trabajadores en materia de prevención que, además de por ser requisito legal, constituyen una base imprescindible para conseguir una eficaz gestión de la prevención en la empresa y coadyuvan a la consecución de los objetivos deseados y ya señalados en apartados anteriores. Entre estos derechos y deberes podemos destacar:

Información

Se debe garantizar que los trabajadores se encuentren informados de los riesgos presentes en el trabajo tanto los generales de la empresa como los particulares de cada puesto o tarea, así como las medidas de prevención y protección aplicables a dichos riesgos y las medidas de emergencia previstas.

Tengamos en cuenta que resulta esencial que los trabajadores sepan qué riesgos genera la actividad y que medidas de prevención se deben adoptar para evitarlos. El conocimiento de los riesgos redundará en una mayor seguridad en la actividad.

Formación

Se debe asegurar que los trabajadores reciben una formación adecuada, teórica y práctica en materia preventiva, tanto en el momento de su incorporación como cuando se produzcan cambios en sus funciones, tareas o se introduzcan cambios en los equipos de trabajo que utilicen.

La formación deberá ser específica del puesto de trabajo o función que desempeñen.

Consulta y participación

El empresario debe consultar a los trabajadores, permitiendo su participación, en lo referente a las materias que puedan afectar a la seguridad y salud en la empresa. Los trabajadores podrán efectuar propuestas para la mejora de los niveles de seguridad y salud en la empresa.

Esta participación se podrá canalizar en la mayoría de los casos a través de órganos de representación de los trabajadores específicos en materia de prevención (Delegados de Prevención, Comités de Seguridad y Salud).

Vigilancia de la salud

La empresa debe garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su salud en función de los riesgos de la tarea.

Esta vigilancia, se llevará a cabo con el consentimiento del trabajador, exceptuando determinados casos.

Las medidas de vigilancia de la salud se llevarán a cabo respetando el derecho a la intimidad y dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.

Los trabajadores, por su parte, deben velar por su propia seguridad y por la de aquellos otros a los que les pueda afectar su propia actividad. Conforme a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deben, entre otras cosas:

- Usar adecuadamente los equipos de trabajo, sustancias, etc.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa.
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad con los que pueda contar el centro de trabajo o los equipos utilizados.
- Cooperar con la empresa para que se puedan garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95) establece una serie de figuras para poder materializar la representación de los trabajadores en materia de seguridad y salud que, como se indicó con anterioridad, serán en muchos casos, las que canalizarán los derechos de información y consulta además de constituir, en uno de los casos, un importante foro de participación.

Delegados de Prevención

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales y serán designados por y entre los representantes del personal en el ámbito de sus órganos de representación.

Su número seguirá una escala relacionada con el número de trabajadores de la empresa desde un mínimo de 1 a un máximo de 8 Delegados de Prevención.

Comité de Seguridad y Salud

Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

Se formará un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuente con 50 o más trabajadores.

Estará formado por un lado por los Delegados de Prevención y por otro lado por el empresario y/o sus representantes en igual número al de los Delegados de Prevención.

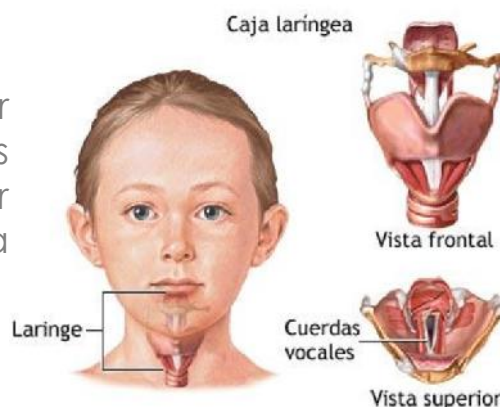
Se reunirá trimestralmente y siempre que sea solicitado por alguna de sus representaciones.

Entre sus funciones concretas estará la participación en la elaboración y puesta en práctica de los planes y programas de prevención y la promoción de iniciativas sobre métodos y procedimientos para la prevención de riesgos.

4.- USO PROFESIONAL DE LA VOZ : BUENAS PRÁCTICAS

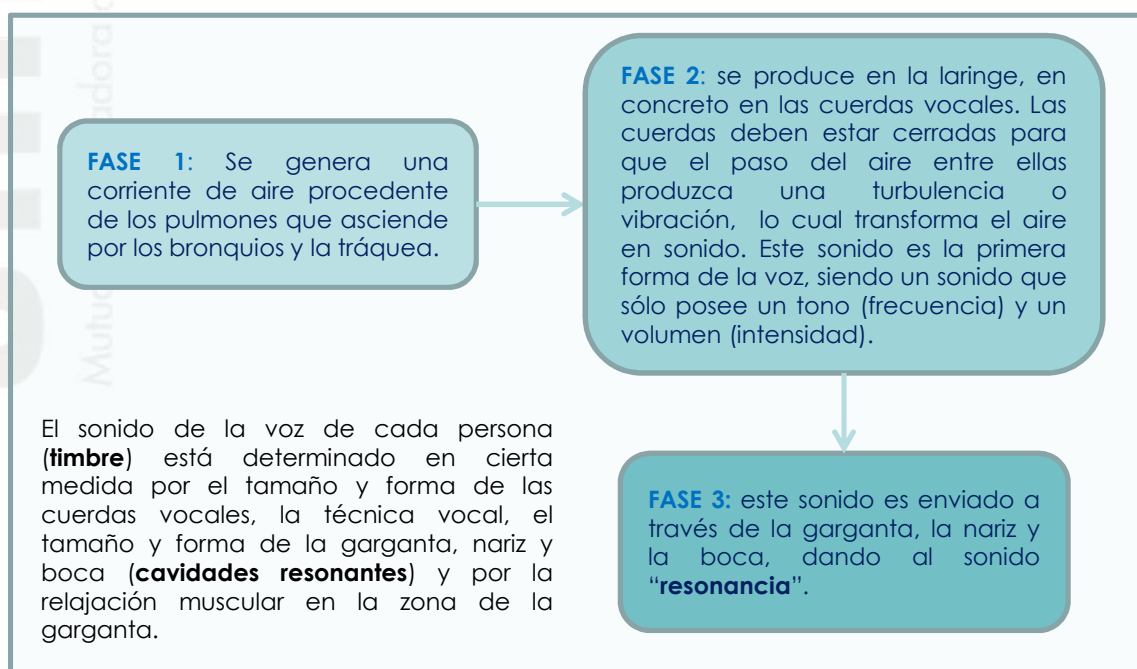
4.1.- Funcionamiento de la voz

La voz es el sonido que se produce por la vibración de las cuerdas vocales mediante el aire que es expulsado por los pulmones y sale a través de la laringe.



Las cuerdas vocales son dos músculos laríngeos localizados en la laringe e insertados en sus cartílagos. Al abrirse se respira y al cerrarse se produce la fonación. Éstas cuerdas vocales pueden tensarse o distenderse, lo que producirá una voz grave o aguda.

La laringe es el órgano más importante de la voz, y se encuentra localizada en la parte central del cuello y en el tramo final de la tráquea. Está formada básicamente por músculos y cartílagos. La voz se origina según el siguiente esquema:



4.2.- Trastornos de la voz

Los síntomas de las alteraciones de la voz se corresponden con: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz; ronquera, tos, picor, escozor, quemazón, dolor en la zona de la faringe y tráquea, fatiga de la voz, etc.

Como principales trastornos de la voz podemos citar:

- **La Afonía:** Supone la pérdida de la voz de carácter temporal o incapacidad de hablar.
- **La Disfonía o Ronquera:** se trata de trastornos que no suponen la pérdida total de la voz. Las disfonías pueden ser:

a) Funcionales, sin lesión en las cuerdas vocales, que a su vez se subdividen en:

- Hipertónicas** (exceso de tensión en la musculatura laríngea).
- Hipotónicas** (falta de tono de la musculatura laríngea).

La disfonía funcional es producida por un mal uso o abuso de la voz. Suele presentarse en mayor medida en aquellas personas que utilizan la voz como herramienta de trabajo: profesores, locutores, cantantes, vendedores, etc...

Las personas que padecen una disfonía crónica pueden acabar presentando una afonía en momentos puntuales, como consecuencia de un grito, un catarro o cansancio excesivo.

b) Orgánicas, en las que encontramos una lesión en el aparato fonador. Deriva de alteraciones de laringe o de algún otro órgano que modifican las características de la voz.

Las disfonías más comunes son:

- **Los nódulos de las cuerdas vocales**, la lesión orgánica más frecuente que causa disfonía. Se producen por el abuso continuo de las cuerdas vocales. Son lesiones bilaterales que en general se dan en el tercio medio de las cuerdas vocales. Estos tejidos pueden endurecerse y transformarse en lesiones semejantes a un callo. Cuanto más se alargue en el tiempo el abuso de la voz, más se agrandarán y endurecerán los nódulos. Se trata de la única patología del aparato fonador recogida en el cuadro de Enfermedades Profesionales como tal (2L0101).



- **Los pólipos**, suelen ser lesiones unilaterales secundarias a una irritación crónica de las cuerdas vocales. Son crecimientos blandos parecidos a una ampolla.
- **Las laringitis**, es la inflamación de la laringe y está asociada al consumo de ciertas sustancias o exposición a irritantes inhalados, como el tabaco, a infecciones, la tos prolongada, a las medicaciones inhaladas o el reflujo gastroesofágico.
- **El edema de Reinke** es una inflamación que se produce en las cuerdas vocales, en general por tabaco o abuso vocal, a causa de la acumulación de material mucoso.

4.3.- Factores de Riesgo

Los factores de riesgo los podemos aglutinar en dos grandes grupos: factores individuales y factores externos.

4.3.1.- Factores Individuales

- Falta de conocimiento sobre el funcionamiento de la voz y cómo prevenir sus alteraciones.
- Emplear un volumen de voz demasiado alto. La consecuencia es la irritación de la mucosidad que recubre los pliegues bucales y la fatiga de los músculos de la laringe.
- Hacer un uso incorrecto de las cajas de resonancia.
- Articular de forma rápida y pobre sin marcar las letras y vocales.
- Utilizar tonos de voz muy graves o excesivamente agudos.
- Presentar estrés, estar tenso y contracturado. Cuando la voz se emite con hipertensión muscular en la parte anterior del cuello y laringe, la ondulación de las cuerdas vocales origina un duro impacto entre ambas y la mucosa de sus bordes se irrita.
- Inspirar permanentemente por la boca y de forma incorrecta o insuficiente, ya que al inspirar aumenta la hipertensión en cuello y porque se produce un soplo fonatorio breve e insuficiente para mantener una voz sostenida y firme.
- Subestimar los trastornos de la voz, por lo que éstos se agudizan al utilizarla de igual modo. Insistir en emplear la voz en el trabajo cuando por enfermedad de las vías aéreas superiores deberían estar en reposo de su aparato fonatorio.
- No consultar a especialistas de la voz y automedicarse, para continuar haciendo el mismo uso de la voz.

- Adoptar hábitos de vida poco saludables como fumar y beber alcohol, ya que se irritan las mucosas de la garganta, así como no dormir suficientemente lo cual aumenta la fatiga.

4.3.2.- Factores Externos

Se detallan en la siguiente tabla:

FACTORES EXTERNOS	EFECTO SOBRE LA VOZ
Falta de humedad en el ambiente	Reseca las mucosas nasofaríngeas
Exceso de frío o de calor, cambios bruscos de temperatura, ventilación escasa o corrientes de aire, aire acondicionado, etc..	Pueden irritar las mucosas
Ruido (ambientes ruidosos que obligan a forzar la voz)	Esfuerzo vocal (aumento de intensidad de la voz) y mal uso vocal
Exposición a irritantes u otros agentes ambientales adversos (ejemplo: polvo/humo)	Cambios en mucosa nasal y laríngea que comprometen respiración, vibración cordal y resonancia: esfuerzo fonatorio, carraspeo frecuente y sensación de sequedad.
No realización de pausas en el trabajo (uso de la voz).	Los músculos encargados de la voz deben realizar descansos con el fin de poder recuperarse físicamente, si no se realizan, se genera: Tensión muscular, cansancio vocal, mal uso de la voz, esfuerzos fonatorios y pérdida de cualidades de la voz.
Condiciones del entorno (falta de aislamiento, acústica incorrecta)	Esfuerzo vocal (aumento de intensidad de la voz) y mal uso vocal.
Ingesta de ciertos medicamentos, por ejemplo, los que se toman para combatir los resfriados o las alergias	Producen deshidratación de las cuerdas vocales y mejoran los síntomas, pero 'secan' los tejidos del tracto vocal y respiratorio.

5.- MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

La principal medida preventiva personal para evitar los trastornos de la voz es hacer un uso correcto de la misma, para ello:

- **Beber agua a menudo**, y tragar lentamente, para mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales, hacer gárgaras, tomar vahos o limpiar la lengua y la boca con frecuencia.
- **Evitar hablar excesivamente durante largos periodos** de tiempo, establecer periodos de descanso, en los que poder recuperar la voz e hidratarse, con objeto de no forzarla. Procurar realizar pausas de voz cada 60 ó 90 minutos.
- **No hablar con una intensidad o tono más alto de lo que corresponde**. Si utiliza la voz cantada conozca la clasificación de su voz, y cante sólo dentro de su gama vocal.
- **Adoptar posturas corporales adecuadas**. Mantener la espalda vertical, evitando los problemas de tensión muscular en el eje de la columna.
- **Evitar realizar comidas copiosas** antes de emplear la voz de forma prolongada, ya que favorecen el reflujo del jugo gástrico.
- **Disminuir el uso de la voz cuando** en forma simultánea **deba realizar un ejercicio físico fuerte**.
- Para hablar **en ambientes ruidosos, utilizar amplificación** (por ejemplo, micrófono). Evitar hablar por encima del ruido ambiental forzando la voz.
- **Entrenar la voz** para usarla con un tono apropiado y con inflexiones adecuadas.
- **Entrenar la respiración** para usarla en forma coordinada con la fonación.

- **Evitar ambientes secos y poco húmedos**, como los que puede generar el aire acondicionado o la calefacción excesiva, debido a que reseca las mucosas nasofaríngeas.
- **Evitar “Carraspear” o toser frecuentemente**. Bostezar para relajar la garganta.
- **Evitar chillar o gritar** frecuentemente.
- **No hablar susurrando** durante excesivo tiempo.
- **No forzar la voz** haciendo imitación de voces.
- **Respirar adecuadamente** inspirando por la nariz, evitando respirar por la boca: una inadecuada respiración contribuye a reducir la calidad de la voz.
- **Acortar la distancia con el interlocutor**, en los puestos de trabajo que requieran de comunicación.
- **Emplear formas no verbales para solicitar la atención**, tales como palmadas, silbidos o golpes, con objeto de proteger la voz.
- **Mantenerse relajado al hablar**: evitar tensionar los músculos del cuello, hombros, mandíbula y lengua. No utilizar la voz cuando la sienta tensa o cansada.
- **Aprender estrategias para hablar en público** de manera eficaz, y poder controlar la energía de proyección vocal.
- **Evitar formular frases demasiado largas**.
- **Respetar el turno de palabra** de los demás. Hablar cara a cara y colocarse cerca de quien nos escucha.
- **Utilizar la voz con moderación**.
- **Información y formación sobre los riesgos y las medidas de prevención** de los problemas de la voz de origen laboral.

6.- FACTORES DE RIESGO ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN ALGUNAS PROFESIONES

Son muchas las profesiones en las que los trabajadores tienen la voz como herramienta de trabajo, veamos a continuación los factores de riesgo y propuestas preventivas específicas para algunas de ellas:

Docentes

Principales Factores de Riesgo

- **Explicar** mientras se escribe en la pizarra, **dando la espalda** a la clase, lo cual obliga a elevar el tono de voz.
- Querer **imponer la autoridad elevando el tono** de voz o mediante el grito.
- **Exposición a polvo de tiza**. El óxido de cal de la tiza da lugar a diversos grados de alergia. Esto produce una irritación que provoca carraspera, congestión, sensación de picor o de cuerpo extraño.
- **Aulas grandes con reverberación del sonido**. Falta de aislamiento de los lugares de trabajo. Instalaciones acústicamente incorrectas.
- **Ambientes ruidosos en el aula** por lo que el docente se ve obligado a subir la intensidad de la voz por encima del ruido para poder ser escuchado.
- El **número de alumnos por clase**, a mayor número de alumnos mayor ruido ambiental.

Medidas preventivas

- **Colocar los tableros/pizarras a una altura apropiada**, de manera que cuando el docente escriba y hable en forma simultánea no genere posiciones forzadas con su cuerpo que repercutan en el correcto funcionamiento del aparato fonador.

- Diseñar **aulas** para la formación **con ventilación apropiada** y por parte del docente tomar medidas que prevengan los efectos de los cambios bruscos de temperatura.
- **Implementar el uso de tableros acrílicos, o pizarras digitales** interactivas, para evitar el uso de tiza que puede ser perjudicial especialmente para docentes que tienen problemas alérgicos. En caso de ser necesario su uso, utilizar tizas hipoalergénicas, y borrar el tablero de forma adecuada para disminuir la dispersión del polvo.
- **Controlar el uso vocal prolongado.** El uso sin control y por un tiempo excesivo lleva a cansancio vocal y se manifiesta en la pérdida de las cualidades de la voz. El uso de la voz profesional por los docentes conlleva moderación en su uso, y hace necesario la realización de ejercicios de calentamiento vocal, previos al uso de la voz por tiempo prolongado.
- **Utilizar un micrófono** para dar la clase.
- **Reducir el ruido de fondo** que pueda existir en el entorno de clase.
- **Evitar hablar** de manera prolongada a **larga distancia y en el exterior.**
- **Aprender técnicas de proyección vocal** adecuadas.
- **Esperar** a que los alumnos estén en **silencio para comenzar a hablar.**
- **Beber agua frecuentemente,** para mantener hidratadas las cuerdas vocales.

Teleoperadores, Servicios de atención al público

Principal Factor de Riesgo

- **Hablar** la mayor parte de la jornada, **y no disponer** de tiempos **de descanso** adecuados para poder descansar la voz.



Medidas preventivas

- Establecer **periodos de descanso**, en los que poder recuperar la voz **e hidratarse**, con objeto de no forzarla.

Comerciales, vendedores, asesores, abogados, etc.

Principales Factores de Riesgo

- **Falta de concienciación** sobre el uso de la voz como herramienta de trabajo.
- **Falta de formación e información** específica sobre los riesgos y las medidas preventivas para evitar problemas de la voz.
- **Uso continuado de la voz** en condiciones inadecuadas por ejemplo: con ambientes ruidosos, al aire libre al aire libre con cambios bruscos de temperatura o en grandes instalaciones con pésima acústica. etc.

Medidas preventivas

- **Recibir formación e información** específica sobre los riesgos y las medidas preventivas para evitar problemas de la voz.
- **No competir** con el **ruido ambiental** excesivo.
- **Utilizar la voz con moderación.**

Cantantes, actores, periodistas y locutores

Principales Factores de Riesgo

- Las programaciones intensivas o **jornadas de trabajo prolongadas**.
- **Esfuerzos sostenidos de la voz** (uso mantenido y continuo de la voz).



Medidas preventivas

- Establecer **periodos de descanso**, en los que poder recuperar la voz e hidratarse, con objeto de no forzarla.
- Si utiliza la voz cantada conocer la clasificación de la voz, y **cantar sólo dentro de su gama vocal**.
- **Entrenar la voz** para usarla con un tono apropiado y con inflexiones adecuadas, así como la respiración para usarla en forma coordinada con la fonación.
- **Recibir formación e información** específica sobre los riesgos y las medidas preventivas para evitar problemas de la voz.

7.- HÁBITOS SALUDABLES QUE AYUDAN AL CUIDADO DE LA VOZ

- **Dormir** un mínimo de **8 horas diarias**.



- **Practicar ejercicio** regularmente.



- **Mantener una alimentación equilibrada**, (alimentación variada, ni muy caliente, ni muy fría), bebiendo agua a menudo (al menos 1,5 l. al día) ayuda a cuidar la voz. Recordar que el exceso de condimentos picantes y las grasas favorecen el reflujo gastroesofágico.



- **Consumir de forma moderada café, té o refrescos con cafeína**, evitar tomar caramelos y chicles mentolados o el uso de sprays balsámicos, ya que provocan deshidratación de las cuerdas vocales.



- **Evitar fumar.** Es la causa principal del cáncer de laringe y, además, el humo del tabaco irrita la laringe, favorece las infecciones e inflama las cuerdas vocales.



- La disfonía o alguna alteración al respirar o al tragar, pueden ser un indicativo de desórdenes en el tracto vocal. **Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal,** y si algunos de estos síntomas persisten durante más de 15 días, **consultar a un especialista.**



- **No automedicarse,** si se detectan síntomas de desorden de la voz, consúltelos con un especialista para que sean estudiados y controlados, en forma oportuna.



- **Cuidar la higiene de la boca, dientes y lengua.** Las infecciones en la boca pueden afectar el sistema inmune y como consecuencia repercutir en la laringe.



8.- NORMATIVA REGULADORA

En aplicación de la Ley 31/1995 Ley de Prevención de Riesgos Laborales que determina la necesidad de proteger a los trabajadores de todos los factores de riesgos, incluidos el sobreesfuerzo de la voz la empresa debe:

- Realizar la evaluación de riesgos con respecto a los problemas derivados del uso profesional de la voz.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de trabajar con la voz y las medidas preventivas para evitarlos.
- Llevar a cabo la vigilancia de la salud de los trabajadores. Los protocolos para realizar los reconocimientos médicos en aquellas personas que utilicen la voz como herramienta de trabajo deben contemplar la revisión del sistema fonatorio.
- Aplicar las medidas de prevención necesarias que se establezcan en la evaluación de riesgos.

Recordar que el Real Decreto 1299/2006, 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 establece que: *“Los nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales”* es la única patología relacionada con la voz que se reconoce como enfermedad profesional.