

CCOO Andalucía en el marco de la campaña “**Ponle cara a la Enfermedad. Tu salud no está en Nómina**” advierte que las patologías de la voz son una consecuencia de la falta de formación e información a las personas trabajadoras y por tanto una falta de medidas de prevención adecuadas en el trabajo.

TRASTORNOS DE LA VOZ

El nuevo cuadro de enfermedades profesionales reconoce como enfermedad profesional los nódulos en las cuerdas vocales. Que tienen como agente causante los esfuerzos sostenidos de la voz.

La voz es un instrumento fundamental para la comunicación con los demás pero para algunos profesionales es además su herramienta de trabajo.

El uso correcto de la voz requiere un aprendizaje.

Afonía: es la pérdida de la voz (temporal) o la incapacidad de hablar.

Disfonía: se llama también ronquera es un trastorno de la voz que no supone la pérdida total (afonía).

La mayoría de trastornos vocales se han asociado generalmente a factores individuales de las personas trabajadoras incluso en ocasiones a causas del género sin tener en cuenta otros como los ambientales y organizativos de las empresas. Cuales son estos:

FACTORES EXTERNOS

Factores ambientales inadecuados: Falta de humedad ambiental, exceso de frío o calor, polvo, humo, etc.

Condiciones del espacio de trabajo: Ruido.

Factores organizativos: Sobrecarga de trabajo, no realizar pausas que nos permitan recuperar físicamente los músculos.

FACTORES INDIVIDUALES

- Volumen de voz demasiado alto.
- Inspirar constantemente por la boca y de forma incorrecta o insuficiente.
- Articulación rápida y pobre sin marcar las letras y vocales.
- Utilizar tonos de voz demasiado graves o demasiado agudos.
- Estar tenso, estresado y contracturado.
- No dar importancia a los trastornos de la voz, por lo que éstos se agudizan.
- Malos hábitos como fumar, beber alcohol y no dormir suficientemente porque aumenta la fatiga.

Sectores expuestos:

Docentes: la voz es la herramienta principal de trabajo que no puede ser suplida, permite, transmitir conocimientos y emociones.

Se utiliza la voz proyectada, es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas.

Operadores de Telemarketing Su trabajo se realiza en call-centers en habitáculos abiertos con un ordenador, cascos y micrófono. Los principales problemas son:

- Hablar la mayor parte de la jornada, entre 7 y 8 horas.
- No disponer de tiempos de descanso adecuados para poder descansar la voz.
- Los tiempos de descansos se regulan por la fatiga visual: 5 minutos cada hora de trabajo.

Comerciales, asesores, etc. Pese a que en estos sectores la voz es imprescindible, no se tiene conciencia de ello.

- Falta de concienciación del uso de la voz como herramienta de trabajo.
- Falta de formación e información de los riesgos de la voz y sus medidas preventivas.
- Uso continuado de la voz en condiciones no adecuadas por ejemplo: música de fondo, ruido, acústica inadecuada, aire libre, etc.

¿Cómo prevenir los trastornos de la voz durante el trabajo por parte de la empresa?

Organizar el tiempo de trabajo para que se puedan realizar pausas que permitan descansar la voz o la posibilidad de alternar con otras tareas que no requieran hablar.

Realizar una buena formación e información de las personas trabajadoras que les permita utilizar de forma adecuada la voz. Etc.

¿QUÉ PUEDO HACER?

La manera que tengamos de usar la voz condicionará el que tengamos mayor o menor riesgo de padecer disfonías.

Consejos preventivos:

Articula los sonidos de forma correcta y amplia, logrando un mayor alcance de la voz, dando reposo a los órganos de fonación y permitiendo que se comprenda mejor el discurso.

Emplea un **ritmo** de emisión vocal **correcto**, ni excesivamente rápido ni monótono.

Controla la postura mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y la barbilla relajada, al estar sentado no cruces las piernas.

Intenta **no hablar** mientras estés **realizando** algún **esfuerzo** físico.

Evita gritar y **no fuerces la voz**.

Sé consciente de la **respiración abdominal** o diafragmática cuando hables.

Bebe agua en pequeñas cantidades frecuentemente. Procura no tomar bebidas excesivamente frías o calientes.

Procura **no consumir** tabaco, cafeína, bebidas alcohólicas y especias picantes afectan a la voz.

Deja **descansar la voz** durante las pausas y evita las exposiciones prolongadas (especialmente si ya se padece alguna alteración en la voz).

En caso de **irritación de garganta**, es mejor tomar caramelos de miel o cítricos, que de menta.

Para el cuidado de la voz es esencial saber respirar correctamente. La respiración diafragmática o abdominal nos ayudará también a rebajar la tensión y controlar el estrés. Practica la respiración realizando el siguiente ejercicio:

Inspira profundamente por la nariz intentando desplazar el aire hacia la parte baja de los pulmones. Pon una mano sobre el abdomen para notar como se hincha.

Aguanta el aire durante un par de segundos.

Expulsa el aire lentamente relajando el abdomen y nota como la mano baja. Repetir.

Para prevenir estos trastornos de salud la empresa tiene la obligación de ofrecer formación e información específica sobre el cuidado de la voz.

ACUDE A TU DELEGADO O DELEGADA DE PREVENCIÓN E INFORMATÉ

CCOO Andalucía
C/Trajano 1 - 6ª planta
41002 Sevilla

CCOO Almería
C/Javier Sanz, 14
04004 Almería

CCOO Cádiz
Avda. Andalucía nº 6
11008 Cádiz

CCOO Córdoba
Avda. Gran Capitán, nº 12
14001 Córdoba


CCOO Granada
C/Periodista Francisco Javier Cobos, nº 2
18014 Granada


CCOO Huelva
C/Martín alonso Pinzón, nº 7
21003 Huelva

CCOO Jaén
C/Castilla, nº 8
23007 Jaén

CCOO Málaga
Avda. Muelle de Heredia, nº 26
29001 Málaga

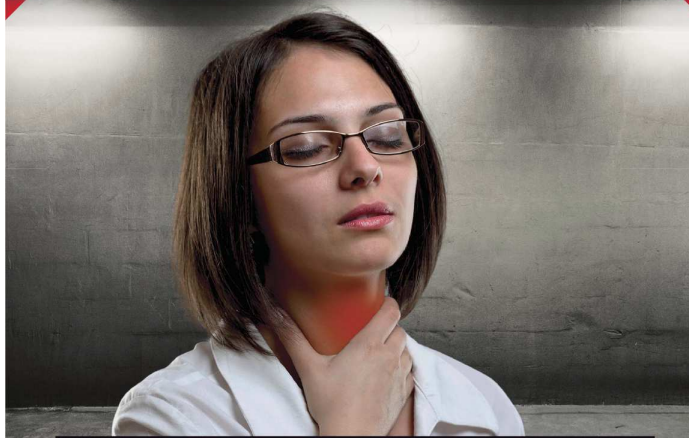
CCOO Sevilla
C/Trajano, 1, 4ª planta
41002 Sevilla

Con la financiación de:
 FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

CCOO 


PONLE CARA A LA ENFERMEDAD **12** meses, enfermedades laborales

ENFERMEDADES DE LA VOZ



CCOO advierte que las enfermedades laborales de la Voz perjudican gravemente la salud del profesorado, cantantes, teleoperadores, locutores, etc.

RECONOCER para PREVENIR

Tu salud no está en nómina 

Infórmate, denuncia y comparte tu historia en: 902 55 57 57
www.tusaludnoestaennomina.com - [#misaludno](https://twitter.com/misaludno)

Enfermedades de la Voz

CCOO 
andalucia.ccoo.es

CON LA FINANCIACIÓN DE:
IT- 0176/2013

 FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES