

MEDIDAS AMBIENTALES

Tener unas condiciones adecuadas en los **ambientes de trabajo** repercute favorablemente en la salud de los trabajadores (R.D. 486/1997, de 14 de abril):

- ✓ Humedad relativa
- ✓ Temperatura
- ✓ Renovación del aire
- ✓ Ventilación
- ✓ Nivel de polvo, Productos químicos, Ruido.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

➤ Medidas respecto a la HIGIENE VOCAL:

- **No fumar.** El tabaco provoca pérdida de movilidad de las cuerdas vocales.
- **No abusar de bebidas alcohólicas** antes de un uso intenso de la voz.
- **Evitar picantes** en la alimentación.
- Llevar una **alimentación equilibrada.**
- **No tomar bebidas muy frías o muy calientes.**
- **Beber agua** con frecuencia.
- Mantener un ritmo regular de **sueño.**
- **Respirar** adecuadamente.

➤ Medidas de TÉCNICA VOCAL:

- Incrementar la auto percepción del entorno y del modo en que usamos la voz.
- Utilizar **sistemas de amplificación** de la voz.
- **Control** de la **conducta emocional** en situaciones de tensión.
- **Evitar** hablar con **intensidad alta.**

➤ Medidas respecto a LA VOZ:

- ✓ **Conocer límites propios** en cuanto al tono y la intensidad de la voz.
- ✓ Aprender a **detectar** los primeros **signos de fatiga** vocal.
- ✓ Realizar **controles periódicos** de la voz.
- ✓ **Vigilancia de la salud específica** para sobrecarga de la voz.
- ✓ Promover la **disciplina en el aula.**
- ✓ **No forzar la voz** por encima del ruido ambiental.
- ✓ Con procesos patológicos en la laringe no forzar la voz
- ✓ Hacer **reposo.**
- ✓ **Evitar** el uso de la voz en **estados de agotamiento** físico y/o mental.
- ✓ Aprender una **técnica vocal adecuada.**
- ✓ Se deben utilizar **medios de amplificación** de la voz disponibles.

ACUDE A TU DELEGADO DE PREVENCIÓN DE CSIF PARA CUALQUIER CONSULTA

MEDIDAS DE REHABILITACIÓN

El **objetivo** de la rehabilitación vocal está en la corrección de la fisiología alterada mediante diferentes técnicas como las de **relajación, respiración y articulación** (que supone un proceso de reeducación que libera al aparato fonador de las causas ajenas que impiden su óptimo funcionamiento, y prepara al profesional de la voz para una fonación fluida y descansada).



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



LA VOZ

como herramienta
de trabajo

CUALIDADES DE LA VOZ

La **VOZ** es un sonido que necesita de la voluntad del que lo emite a través de su aparato fonador. La voz es, junto a los gestos, el instrumento más antiguo que posee el ser humano para comunicarse.

FACTORES LESIVOS Y CONSECUENCIAS PARA LA VOZ

Existen diferentes **factores lesivos**, relacionados entre sí, que pueden atentar contra la integridad de la voz:

- **Factores laborales:** Ambientales (tóxicos, exceso de ruido), Organizativos (mal uso de la voz, jornadas excesivas).
- **Factores personales:** Constitución física y de salud (patologías sistémicas con amplia repercusión en la laringe tal es el caso de la patología tiroidea, infecciosa y autoinmune), Hábitos tóxicos (tabaco, alcohol), Alimentación, Medicamentos, Fatiga mental, etc.,...

Los **síntomas** que hay que tener en cuenta ante posibles lesiones de la voz son:

▪ Carraspeo.
▪ Necesidad de aclarar la voz (toser).
▪ Sensación de cuerpo extraño en la garganta o de hormigueo.
▪ Sensación de tener que hacer esfuerzo para que la voz "salga" .
▪ Falta de control en la intensidad o el tono de la voz.
▪ Dolor y tensión en el cuello y parte alta del hombro.
▪ Pinchazos en la zona anterior o lateral del cuello.
▪ Fatiga muy rápida de la voz al hablar o debilidad de la voz.
▪ Voz rota (entrecortada).
▪ Voz ronca .
▪ Dificultad para mantener la voz al finalizar la jornada.
▪ Dificultad para ser entendido .
▪ Fatiga vocal (debilitamiento de la voz cuando se sobrepasa la capacidad vocal).

ANTE LA APARICIÓN DE ALGÚN SÍNTOMA DE ALARMA SE DEBE CONSULTAR CON EL PROFESIONAL ADECUADO (OTORRINOLARINGÓLOGOS O FONIATRAS)

¡FOMENTA EL AUTOCUIDADO!

Las principales **consecuencias** de la aparición de los signos de alarma ya citados, nos pueden llevar a la aparición de:

- ✓ **AFONÍA:** Cese del acto de la fonación con ausencia total de la voz.
- ✓ **DISFONÍA:** Alteración de las cualidades acústicas básicas de la voz (timbre, altura, e intensidad) que afecta a la comunicación impidiendo su desarrollo.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

La **Prevención PRIMARIA** es detectar a aquellos que no padecen trastorno alguno pero tienen factores de riesgo para evitar que les aparezca cualquier patología de la voz.

La **Prevención SECUNDARIA** detecta aquellos casos en los que los mecanismos de detección no han sido adecuados y pueden acabar en la aparición de algún proceso.

La **Prevención TERCIARIA** realiza con el anterior grupo de personas determinadas técnicas específicas para restablecer la salud de la voz antes de que aparezca el desequilibrio del aparato fonador.

