

LA VOZ QUE NO VES, EL ECO QUE CUIDA TU SALUD

Entre un 5 y un 10% de la población sufre algún trastorno de la voz.

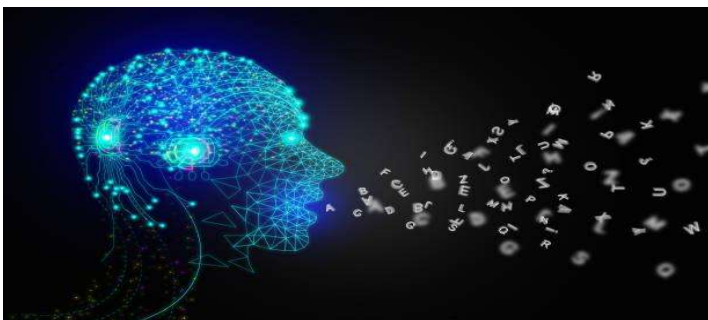
Esta alteración representa una de las patologías cada vez más frecuentes en personas cuya actividad laboral implica el uso de la voz de forma profesional.

La voz es uno de los principales medios que tiene el ser humano para comunicarse y, para determinados puestos profesionales, incluso se convierte en su herramienta esencial de trabajo.

La implementación de medidas y buenas prácticas preventivas en el ámbito laboral constituye un factor clave para el cuidado de la voz, asegurando un uso saludable de la misma.

Cuidándola, evitarás trastornos que pueden afectar tanto al desarrollo profesional como a tu vida cotidiana.

La voz es el sonido originado por la vibración de las cuerdas vocales ubicadas en la laringe, siendo el principal medio de interacción entre los seres humanos. Se considera que una tercera parte de la población trabajadora es usuaria profesional de la voz, convirtiéndose, por tanto, en un elemento central para el desempeño de la actividad laboral.



El uso mantenido y continuado de la voz, en especial en relación con actividades profesionales que requieren un uso intensivo de la misma, puede conllevar la aparición de una patología relacionada.

Adicionalmente, un entorno inadecuado o unas malas prácticas vocales pueden dar lugar a un uso incorrecto o al abuso del aparato fonador, alterando así, generalmente de forma transitoria, la calidad de la voz en cualquier grado (**disfonía**) o llegando a producir una imposibilidad para la emisión de sonidos (**afonía**); sumado a otros efectos dañinos para la salud y la consecuente afectación del desempeño laboral.



Por todo ello, es imprescindible realizar intervenciones en el ámbito laboral, que incluyen medidas organizacionales, así como otras pautas, consistentes en cuidados vocales, a adoptar por las personas que emplean su voz de forma habitual en el trabajo.

Alteraciones de la voz y entorno laboral

En los últimos años, los trastornos de la voz se han convertido en una de las patologías con un aumento progresivo en el entorno laboral.

Las **causas principales** de disfonía en el ámbito ocupacional son: sobreesfuerzo vocal, ruido ambiental elevado, condiciones de temperatura y humedad inadecuadas, malos hábitos posturales, la falta de hidratación; estrés laboral y formación insuficiente en el uso de la voz.

Las **manifestaciones** más frecuentes son:

- Cansancio de la voz al finalizar la semana
- Cambios en el tono de la voz
- Dolor y tensión en el cuello y garganta
- Sensación de quemazón, carraspeo, etc.

Como **resultado**, puede desencadenar:

- Disminución del rendimiento laboral
- Trastornos vocales crónicos
- Incremento del absentismo laboral
- Alteraciones psicológicas
- Incapacidad laboral parcial o total, en casos severos.

INFORMA AL SERVICIO DE PREVENCIÓN:



1. Si te cansas cuando llevas un rato hablando
2. Si haces más esfuerzo del necesario al hablar
3. Si consideras el entorno inadecuado
4. Si tienes dificultades para hacerte oír
5. Si tu voz empeora a lo largo del día o de la semana
6. Si tienes molestias en la garganta

Medidas Preventivas

“La voz es un regalo que conecta. Valorarla y cuidarla es preservar nuestra esencia humana”. El bienestar vocal en el entorno laboral depende de múltiples factores, por lo que es clave protegerla de manera integral.

Tanto la organización como los trabajadores deben conocer y aplicar buenas prácticas preventivas en el uso de la voz, evitando así la aparición de trastornos y alteraciones vocales.

Las principales medidas preventivas a nivel global deben ser aplicadas por la organización, en relación a los factores de riesgo. Además, una actitud responsable y un estilo de vida compatible con el uso profesional de la voz constituyen pilares clave en su cuidado

Medidas Organizativas

Proporcionar formación específica, tanto teórica como práctica, para el uso correcto de la voz y la prevención de trastornos asociados.

Planificar la jornada laboral, incluyendo pausas y una rotación adecuada de tareas que permitan el descanso de la voz.

Utilizar medios auxiliares adecuados que permitan amplificar la voz (micrófonos, altavoces). Considerar el uso de recursos pedagógicos como medios de apoyo audiovisual, proyectores, etc. así como evitar alzar excesivamente la voz y el consecuente daño laríngeo.

Mantener unas condiciones de temperatura y humedad adecuadas, sistemas de climatización y ventilación, pulverizar agua y evitar corrientes de aire.

Disponer de fuentes u otros sistemas de agua potable cerca de los puestos de trabajo.

Garantizar la vigilancia específica de la salud ante factores de riesgo de sobrecarga de la voz.

Medidas Individuales

Aprender a respirar correctamente desde el fondo del diafragma, para que la respiración sea natural.

Utilizar una postura adecuada, manteniendo una actitud de extensión en el eje vertical, con la espalda recta. Esto permite una respiración profunda y una buena proyección del sonido.

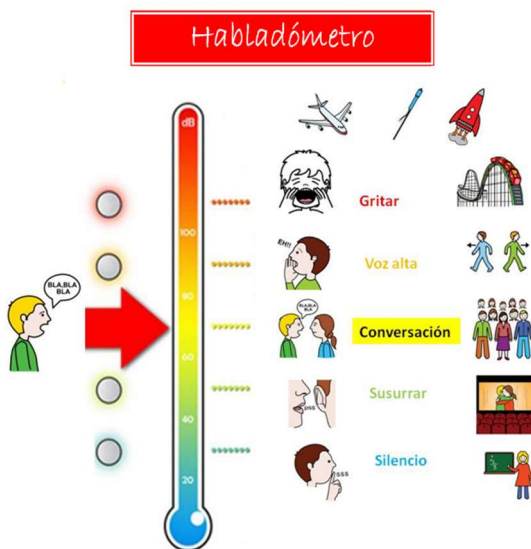
Encontrar la voz natural y mantenerla de forma dinámica. No forzar la intensidad de la voz. No hablar con la garganta y nunca gritar.

Evitar hablar por encima del ruido ambiental.

Hablar proyectando la voz hacia el auditorio. Hablar de espaldas al auditorio dirigiendo la voz hacia donde mira el público (ejemplo: una pantalla) constituye un factor de riesgo de disfonía, así como de comunicación poco eficaz.

Mantener una correcta hidratación. Beber agua con frecuencia. Evitar las bebidas muy frías o calientes, así como el alcohol, la cafeína y el tabaco.

Controlar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.



“Tu bienestar importa; cuídalo con esmero”

-Dalai Lama-