



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA
SI TU VOZ NO PERMITIERA COMUNICARTE?

Esta ficha se dirige a trabajadores y empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones en la voz, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS
PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LOS
PELIGROS QUE PODRÍAN
AFECTAR LA VOZ?

PELIGROS RELACIONADOS
CON EL TIPO DE TAREA

- Trabajos que impliquen usar la voz en ambientes con ruido de fondo y en espacios acústicamente desfavorables, así como aquellos en los que se utilice o manipule tizas, marcadores, solventes, limpiadores, vapores y/o sustancias con olores fuertes.
- Militares y entrenadores deportivos (por uso de tono de voz fuerte y en espacios abiertos); trabajadores de la salud, personas que laboran en fábricas de pinturas y pegantes (por exposición a olores y sustancias fuertes) y profesionales de la voz, como locutores, docentes, cantantes, actores y radio operadores.



- Exposición a material particulado como el polvo que puede entrar a las vías respiratorias.
- Tareas de atención al público o realizadas en ambientes de frío extremo.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR LA VOZ?

HÁBITOS RELACIONADOS CON LA PERSONA

- Fumar.
- Exponerse a cambios de temperatura en el ambiente y al consumir alimentos.
- Consumir regularmente alcohol, dulces mentolados, alimentos muy condimentados o picantes y bebidas hidratantes frías (congeladas).
- Sobresforzar la voz (por ejemplo: hablar en ambiente ruidoso, en campo abierto, gritar y utilizar la voz en tono inadecuado, cantar en estados gripales o en presencia de enfermedades de la garganta).
- Ejercer tensión muscular durante la emisión de la voz.
- Carraspear continuamente.
- Estresarse frecuentemente.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS DE ALERTA ANTE UNA POSIBLE ALTERACION DE LA SALUD VOCAL?



- Cansancio vocal al hablar o después. También puede presentarse a mitad o final de la semana.



- Cambios repentinos en el tono o quiebres de la voz.



- Pérdida de volumen o intensidad de la voz.



- Disfonía permanente por más de una semana.



- Sensación de quemazón o de cuerpo extraño en la garganta.



- Carraspeo frecuente.



- Falta de aire.

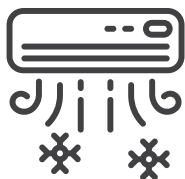


- Dolor y tensión en cuello y/o parte alta de la espalda.



¿QUÉ TIPO DE **MEDIDAS PREVENTIVAS** PUEDEN CONSIDERAR LOS EMPLEADORES?

- Evitar la exposición prolongada durante la jornada laboral a los peligros mencionados.
- Disminuir el abuso y sobreesfuerzo de la voz.



CONTROLES DE INGENIERÍA

- Controlar fuentes de ruido en el ambiente de trabajo.
- Identificar y controlar la exposición a sustancias con olores fuertes.
- Implementar o adaptar sistemas de amplificación de la voz.
- Corregir o controlar corrientes de aire o puestos de trabajo con exposición directa a calefacción o aire acondicionado.



CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Disminuir el tiempo de exposición del trabajador a ambientes ruidosos o peligrosos para la salud vocal.
- Implementar protocolos para uso, manipulación y almacenamiento seguro de sustancias químicas, cuando la actividad lo requiera.



- Dotar de medios auxiliares (micrófonos y altavoces, tableros digitales, videos, presentaciones gráficas, etc.) que permitan reducir significativamente el abuso o sobreesfuerzo de la función vocal.
- Realizar inspecciones en los sitios de trabajo.
- Evitar exponer a los trabajadores a gases, vapores, humos o solventes sin elementos de protección personal.



- Disponer puestos de hidratación en lugares accesibles y próximos a los sitios de trabajo.
- Incluir temas de alteraciones de la voz y sus cuidados en el plan de capacitación anual y realizar campañas informativas para sensibilizar a los trabajadores en este tema.
- Realizar exámenes de ingreso enfatizando en la revisión de la laringe, características de la voz y antecedentes de patologías de voz, así como exposición a peligros relacionados con la salud vocal.



¿QUÉ RECOMENDACIONES COMO TRABAJADOR PUEDES SEGUIR PARA EL CUIDADO DE TU VOZ?



- Apóyate en material audiovisual, actividades pedagógicas o lúdicas para las labores que lo requieran y/o permitan.
- Realiza pausas vocales durante el desarrollo de las jornadas laborales.
- Al hablar, respira tomando el aire por la nariz y bótalolo por la boca.
- Articula bien cada palabra y acompaña la voz con gestos y movimientos faciales acordes con el mensaje o la intención de este (expresión facial y corporal).



- Bebe agua con frecuencia.
- Evita fumar. El tabaco es un agente nocivo para la mucosa de la laringe puesto que la inflama ocasionando que los pliegues vocales pierdan movilidad.
- No abuses de bebidas alcohólicas o a base de cafeína, sobre todo antes de utilizar intensamente la voz, así como tampoco de comidas muy picantes.
- Evita consumir frecuentemente caramelos mentolados (mucho menos si tienes la garganta irritada) ya que resecan la mucosa que lubrica las cuerdas vocales.
- No grites en ninguna situación (partidos u otros eventos) y modera siempre el volumen de la voz.
- Trata de reducir al mínimo toda perturbación violenta de las cuerdas vocales como llanto, tos, estornudos, risa, entre otros, y no hables en sitios ruidosos como fábricas, construcciones, etc.
- Evita forzar la voz cuando presentes disfonía o un estado gripal o viral.

- Procura realizar calentamiento vocal antes del uso continuado de la voz (por ejemplo: previo a clases, a una actuación, locución, etc.).
- Evita carraspear para aclarar la voz.
- Evita exponerte a cambios de temperatura del ambiente y los alimentos (no mezclar comida caliente con bebidas heladas).
- Procura dormir del lado izquierdo del cuerpo.
- Controla la gastritis y úlceras que favorecen el reflujo gástrico y la consecuente aparición de laringitis. Si es frecuente, es recomendable que acudas al médico.
- Asiste a consulta médica preventiva si presentas algún cambio en tu salud vocal o persistencia de disfonía por más de una semana.



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.