

The logo consists of the word "ARA" in large, bold, black capital letters, with "PREVENCIÓ" in smaller, bold, red capital letters underneath it. The entire logo is contained within a white circular background.

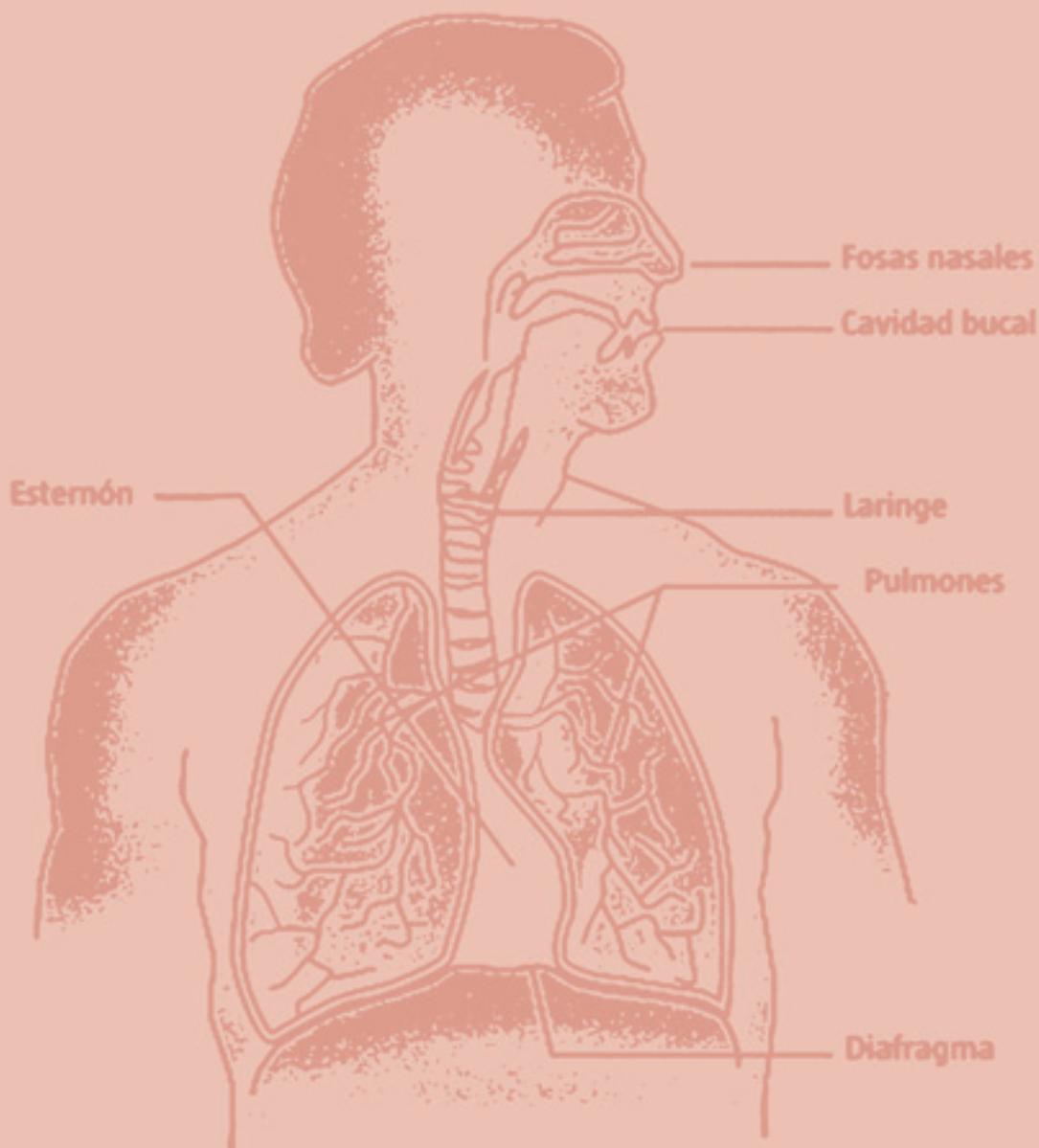
ARA
PREVENCIÓ

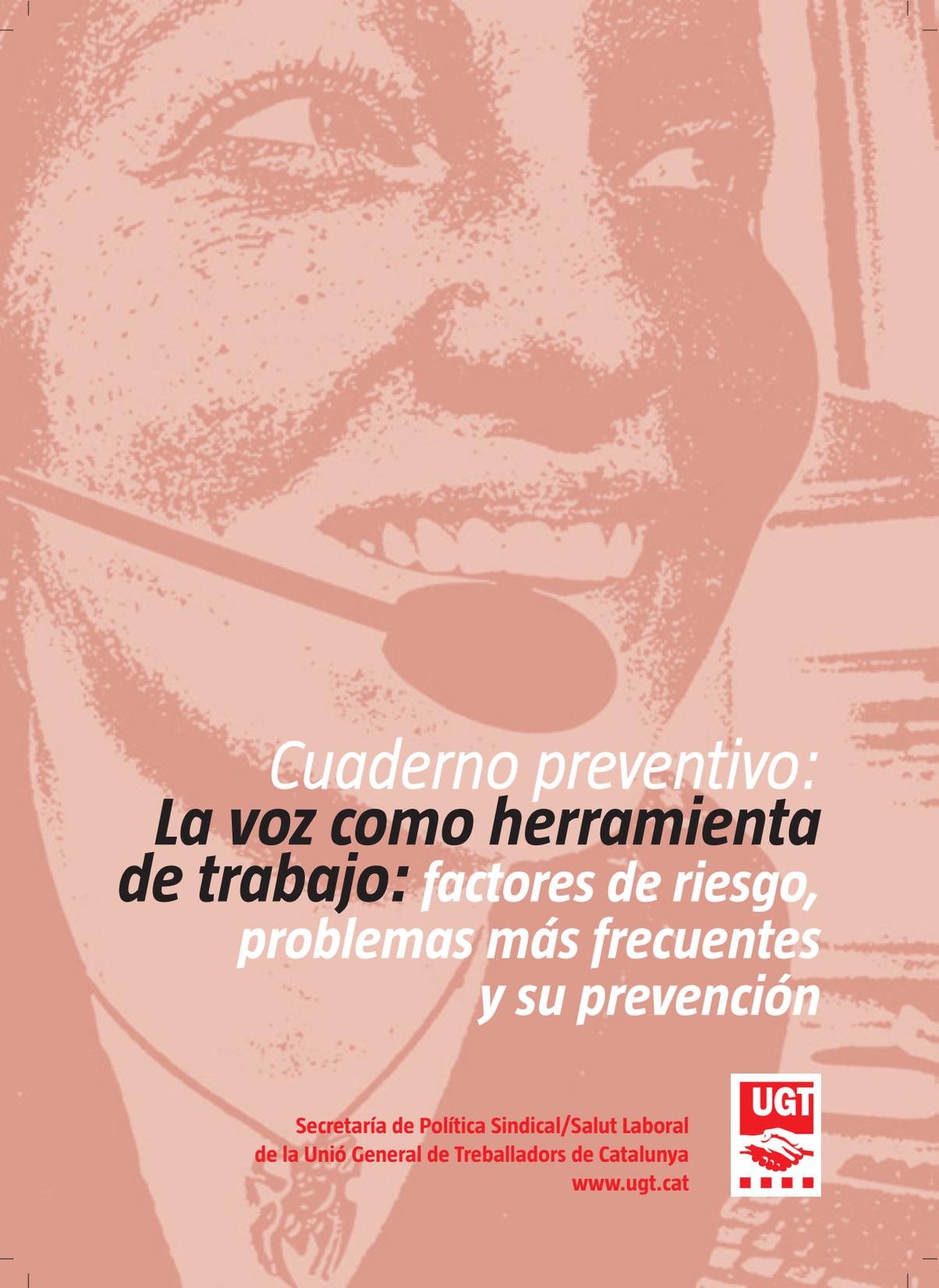
The background of the entire page is a high-contrast, orange-toned image of a woman shouting into a megaphone. The image is stylized with a halftone or dot pattern effect.

Cuaderno preventivo:
**La voz como herramienta
de trabajo: factores de riesgo,
problemas más frecuentes
y su prevención**

Secretaría de Política Sindical/Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat







*Cuaderno preventivo:
**La voz como herramienta
de trabajo: factores de riesgo,
problemas más frecuentes
y su prevención***

Secretaría de Política Sindical/Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat



Edita: *Secretaría de Política Sindical/Salut Laboral de la UGT de Catalunya*

Diseño/maquetación: *Secretaría de Comunicación de la UGT de Catalunya*

Corrección de textos: *Anna Lliuró*

Imágenes: *www.flickr.com: Chicago 2016, farfahinne, M Skaffari, Old Shoe Woman; www.sxc.hu: Brandon Bankston, elena buetler, Hector Landaeta, Martin Walls; Wikimedia Commons.*

Índice

Introducción.....	7
La voz.....	9
Factores de riesgo.....	13
Sistema de autoevaluación de factores de riesgo vocal.....	17
Problemas de la voz más frecuentes.....	19
Prevención.....	23
Funciones de los agentes implicados.....	29
Bibliografía.....	31
Direcciones de interés.....	32



Introducción

Son muchas las profesiones en las que los trabajadores tienen la voz como herramienta de trabajo; profesores, locutores, teleoperadores, comerciales, azafatas, asesores, camareros, servicio de atención al público, guías turísticos, sindicalistas (imaginad una asamblea) y un largo etcétera. Se ha llegado a calcular que el porcentaje de trabajadores que dependen de su voz puede alcanzar hasta un tercio de la población laboral total de un país.

Según el registro del Ministerio de Trabajo, el número de partes comunicados causados por nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos por motivos laborales fueron 256 trabajadores. De éstos 122 fueron con baja médica. Las mujeres están mucho más afectadas siendo el 87.5% del total.

Lamentablemente, el número de empresas que establecen medidas preventivas para evitar problemas relacionados con la voz es todavía muy limitado.

Por tanto, esperamos que esta guía ofrezca información a los trabajadores y a los delegados de prevención con el fin de que los problemas derivados del uso profesional de la voz sean tenidos en cuenta tanto a la hora de realizar la gestión preventiva de la empresa como a la hora de detectar precozmente posibles lesiones como finalmente recibir el tratamiento médico y administrativo adecuado por el daño recibido.

La voz

La voz es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la laringe.

En su interior se encuentran las cuerdas vocales. Son dos músculos laríngeos localizados en la laringe e insertándose en sus cartílagos. Al abrirse se respira y al cerrarse se produce la fonación. Estas cuerdas vocales pueden tensarse o distenderse, lo que producirá sonidos agudos o graves.

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.

De un modo esquemático podemos decir que existen **3 fases** en el **origen de la voz**.

- En una **primera fase** se genera una corriente de aire procedente de los pulmones que asciende por los bronquios y la tráquea. En esta fase es fundamental la acción del diafragma, la cavidad torácica, la musculatura abdominal y de la espalda
- La **segunda fase** se produce en la laringe y más en concreto en las cuerdas vocales. Las cuerdas han de estar cerradas y el paso del aire a través de ellas produce una turbulencia, lo que transforma el aire en sonido. Este sonido es el primer esbozo de la voz, contamos con un sonido que sólo posee un tono (frecuencia) y un volumen (intensidad),
- Por último, en la **tercera fase**, este sonido es enviado a través de la garganta, la nariz y la boca, dando al sonido «resonancia.» El sonido de la voz de cada persona (timbre) está determinado por el tamaño y la forma de las cuerdas vocales y el tamaño y forma de la garganta, la nariz y la boca (las cavidades resonantes).

Órganos implicados

- **Cerebro:** la voz es un signo codificado por el cerebro que nos permite la comunicación. Cuando estamos callados, el aire atraviesa las cuerdas vocales sin emitir ningún sonido. Hablar es un acto voluntario controlado por el cerebro.
- **Cuerdas vocales:** a través de las órdenes que envía el cerebro, las cuerdas vocales se separan o se aproximan para dejar pasar el aire o crear la señal sonora. Cuanto más se aleja una de otra, más grave es el sonido.
- **Otros músculos laríngeos:** el resto de los músculos intrínsecos de la laringe pueden variar la posición de los cartílagos y de las cuerdas vocales, así como su forma y tensión.
- **Órganos resonadores:** una vez producido, el sonido se amplifica en la boca, la cavidad nasal y los senos paranasales, denominados «resonadores» por los cantantes. La posición de los labios, del velo del paladar y de la lengua permite la articulación de los sonidos.

El sistema es similar al de la formación de la música en un instrumento de viento.

Cualidades de la voz

Las principales cualidades de la voz son las siguientes,

- Las **articulaciones**, movimientos de la boca que modifican la voz. Las articulaciones producen las letras, las sílabas y las palabras. Las vocales y las consonantes se producen por medio de las articulaciones de los distintos elementos de la boca, garganta, lengua, dientes, labios, paladar, etc.
- La **intensidad de la voz** es el mayor o menor grado de fuerza al emitir los sonidos. El mayor grado de intensidad constituye el acento, por eso decimos que la sílaba tónica o acentuada es la que se pronuncia con mayor intensidad.
- **Tímbre:** es el sonido peculiar y característico de cada fuente de sonido; lo que nos hace distinguir a una persona por su voz.
- La **duración de la voz** es el tiempo que se emplea en emitir los sonidos.

- La **extensión de la voz** es la inflexión aguda o grave que se produce según se dilata más o menos la laringe. La extensión de la voz constituye el **tono** que puede ser grave o agudo.
- **Entonación** es la modulación de la voz que acompaña a la secuencia de sonidos del habla, y que puede reflejar diferencias de sentido, de intención, de emoción y de origen del hablante (acento).

El tono del sonido depende de la tensión de las cuerdas vocales, pero también de su morfología que a su vez depende de la influencia de las hormonas.

- En el hombre la producción de las hormonas androgénicas (en especial la testosterona) hace que se alarguen las cuerdas vocales y aumenten de tamaño y que la voz sea más grave.
- En la mujer, los estrógenos y la progesterona hacen que el tono de la voz baje más o menos un tercio en relación con la voz infantil. Con la menopausia, la voz tiende a hacerse más grave.



S
E
4

0

1

Factores de riesgo

La mayor posibilidad de presentación de trastornos vocales se ha asociado mayoritariamente a factores individuales del trabajador incluso en ocasiones a causas de género sin tener en consideración los factores ambientales u organizativos de la empresa. A continuación se explican las principales causas externas como individuales.

Factores externos

- **Factores ambientales inadecuados:**
 - Falta de humedad en el ambiente, ya que reseca las mucosas nasofaríngeas.
 - Exceso de frío o de calor, ventilación escasa o corrientes de aire, aire acondicionado, etc. porque pueden irritar las mucosas.
 - Exposición a irritantes u otros agentes ambientales adversos; polvo o humo.

- **Condiciones del espacio de trabajo:**
 - Ruido. Se calcula que la intensidad de la voz se incrementa en 1 dB por cada dB de incremento en el nivel de ruido.
 - Falta de aislamiento de los lugares de trabajo.
 - Instalaciones acústicamente incorrectas.

- **Factores organizativos:**
 - Sobrecarga de trabajo ya que aumenta la tensión muscular y el cansancio.
 - No realización de pausas en el trabajo ya que como cualquier músculo, los encargados de la voz deben realizar descansos con el fin de poder recuperarse físicamente.

Factores individuales

- Desconocimiento del mecanismo de la voz y cómo prevenir sus alteraciones.
- Utilización de un volumen de voz demasiado alto.
- Inspirar constantemente por la boca y de forma incorrecta o insuficiente ya que al inspirar aumenta la hipertensión en cuello y porque produce un soplo fonatorio breve e insuficiente para mantener una voz sostenida y firme.
- Utilizar incorrectamente las cajas de resonancia.
- Articulación rápida y pobre sin marcar las letras y vocales.
- Utilizar tonos de voz demasiado graves o demasiado agudos.
- Estar tenso, estresado 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.
- No dar importancia a los trastornos de la voz, por lo que éstos se agudizan al utilizarla de igual modo. Insistir en utilizar la voz en el trabajo cuando por enfermedad de las vías aéreas superiores deberían estar en reposo de su aparato fonatorio.
- Automedicarse en lugar de consultar especialistas de la voz y continuar haciendo el mismo uso de la voz.
- Malos hábitos como fumar, beber alcohol porque irrita las mucosas de la garganta y no dormir suficientemente porque aumenta la fatiga.

Como ya se ha comentado, múltiples profesiones utilizan la voz como herramienta principal y cada una de ellas tienen sus particularidades que conviene conocer. La continuación se explican factores de riesgos de las profesiones más habituales con factores de riesgo para la voz.

Docencia

En docencia la voz es la herramienta principal de trabajo que no puede ser suplida. La voz permite enseñar de manera sencilla, transmitir conocimientos y emociones. En docencia se utiliza la voz proyectada, es decir, la que se utiliza para ejercer

una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia.

Los principales factores de riesgo son:

- Hablar mientras se escribe en la pizarra, es decir, de espaldas a la clase lo que obliga a elevar el tono de voz.
- Querer imponer la autoridad con 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.
- Ruido que genera el propio alumnado por lo que el docente se ve obligado a subir la intensidad de la voz por encima del ruido para poder ser escuchado.
- Número de alumnos por clase. Obviamente, a menor número de alumnos menor ruido.
- Aulas grandes con reverberación del sonido.
- Edad del alumnado. Las estadísticas establecen que en Educación Infantil se producen más alteraciones de la voz. Las causas son:
 - Los alumnos no saben leer, por lo que se requiere de la voz para cualquier explicación.
 - Utilización de canciones o cuentos como herramienta pedagógica que comporta cambios bruscos de voz.
- Impartición de determinadas materias puede agravar el riesgo:
 - Educación física: debido a que se suele realizar al aire libre con cambios bruscos de temperatura o en grandes instalaciones con pésima acústica. A mayor superficie y altura, peor acústica. Además se puede estar hablando y realizando ejercicio físico al mismo tiempo.
 - Idiomas: debido a un mayor esfuerzo vocal a causa de tensión muscular que se añade por los mecanismos fonoarticulares inusuales y debido a las curvas de entonación distintas.
 - Música: por la necesidad en un momento determinado de cantar, hablar repetidamente incluso por encima de la música.

Telemarketing

El personal de *telemarketing* también utiliza su voz como principal herramienta de trabajo. Su trabajo se realiza en call-centers en habitáculos abiertos con un ordenador, cascos y micrófono. Por higiene, como mínimo, las almohadillas de los cascos deben ser personales y no deben compartirse. El tono de voz no suele ser elevado, ni hay cambios bruscos de intensidad o tipos de voz. El principal problema radica en el elevado tiempo exposición.

- Hablar la mayor parte de la jornada, habitualmente 7 de las 8 horas de trabajo.
- No disponer de tiempos de descanso adecuados para poder descansar la voz. Los tiempos de descansos están regulados por 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 los riesgos de la voz para estos profesionales.

- 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.

Sistema de autoevaluación de factores de riesgo vocal

Este registro adaptado a partir del estudio «*Perfil uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga*», Bermúdez R. puede ser realizado por cualquier profesional que utilice la voz en el trabajo.

Obviamente, no es un método diagnóstico por lo que en caso de sospecha de patología en el aparato fonatorio, se debe acudir a un facultativo.

Se debe contestar si o no a todas las posibilidades planteadas, pues las opciones no son excluyentes entre sí. Al final, suma las respuestas afirmativas que valen 1.

— Cuando usted habla en el trabajo

- siento sequedad de garganta o boca siento picor en la garganta
- siento punzadas en la garganta
- ardor en la garganta
- molestias al tragar
- sensación de tener un bulto o algo extraño
- necesito carraspear o toser con frecuencia
- siento que me falta el aire cuando hablo
- me salen «gallos» algunas veces cuando hablo
- pierdo la voz momentáneamente
- me molesta la tensión del cuello, hombros o espalda
- siento bastante cansancio general al acabar el trabajo

— ¿Siente tensión en los músculos del cuello, hombros o espalda?

- Durante la noche
- Al llegar la noche
- Durante el fin de semana

— **Hábitos**

- Bebe menos de 1.5 litros de agua al día
- Fuma más de 6 cigarrillos diarios
- Bebe más de 2 tazas de café, té o vasos de coca-cola
- Toma caramelos mentolados o refrescantes.
- Usa sprays balsámicos de garganta

— **Los trastornos de voz como la fatiga o los cambios del timbre de voz:**

- ¿Se han ido haciendo cada vez más frecuentes?
- ¿Se han instaurado de manera permanente?

— **¿Padece alguno de estos trastornos?**

- Faringitis frecuentemente
- Cúmulo de mucosidad en nariz o garganta
- Alergias
- Ardores o digestiones pesadas habitualmente
- Alteraciones tiroideas
- Anemia crónica
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Problemas de circulación (varices, retención de líquidos)
- Artrosis
- Alteraciones de hormonas sexuales
- Insomnio habitual
- ¿Ha tenido algún traumatismo en la cabeza o cuello?

Resultado:

- Si las respuestas suman más de 8 puntos, debería considerarse que está sometido a numerosos factores de riesgo vocal. Se deben aplicar medidas preventivas.
- Si las respuestas suman más de 5 puntos, es recomendable buscar asesoramiento para los problemas laborales de la voz.

Problemas de la voz más frecuentes

Los desórdenes de las cuerdas vocales son a menudo causados por el abuso o mal uso de las cuerdas vocales.

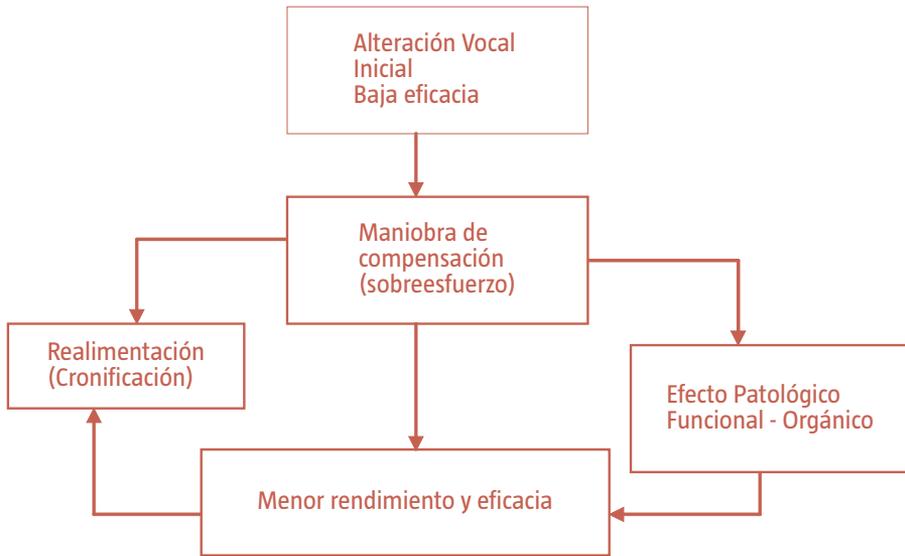
Los síntomas de las alteraciones de la voz se corresponden con:

- cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz; ronquera, falta de intensidad, etc.
- tos
- escozor
- quemazón
- tensión o esfuerzo excesivo
- falta de aire al hablar
- dolor en la zona faringo-traqueal
- fatiga de la voz que se agrava después de forzar las cuerdas vocales y se aprecia con carraspeo, picor, etc.

Sobreesfuerzo vocal

Es la forma más común de disfunción vocal en profesionales con uso excesivo o inadecuado de la voz. Surge como resultado de una respuesta forzada ante una situación prolongada de limitación vocal, produciendo un círculo vicioso.

El sobreesfuerzo vocal se transforma en voz de apremio. La eficacia de la voz se va perdiendo al no realizar correctamente la técnica vocal. Aparecen los síntomas de alteraciones de la voz lo que aumenta el esfuerzo de compensación para utilizar la voz con lo que se retroalimenta el círculo.



En caso de que un trabajador sufra de ronquera o cambios en la voz durante más de 2 semanas debe acudir a su médico.

Disfonías más comunes

Laringitis

La laringitis es la inflamación de la laringe. Se caracteriza por una voz áspera o ronca debido a la inflamación de las cuerdas vocales. Puede ser causada por un uso excesivo de la voz, infecciones, irritantes inhalados o reflujo gastro-esofágico (subida del ácido del estómago a la garganta)

Nódulos vocales

Los nódulos vocales son crecimientos benignos sobre las cuerdas vocales producidos por el abuso de la voz. Son pequeños, tienen forma de callos y generalmente crecen en pares, uno en cada cuerda vocal. Los nódulos se forman en las áreas

de las cuerdas vocales que reciben más presión cuando las cuerdas vocales se juntan y vibran de forma similar a la formación de un callo de un pie, en la zona de roce. Los síntomas son voz ronca, baja y entrecortada.

Pólipos vocales

Los pólipos son crecimientos blandos, benignos parecidos a una ampolla. Un pólipo normalmente crece sólo sobre una cuerda vocal y se produce por el consumo de tabaco durante un tiempo prolongado, hipotiroidismo, reflujo gastroesofágico y mal uso continuado de la voz. Los síntomas son voz ronca, baja y entrecortada al igual que en los nódulos.

Úlceras de contacto en las cuerdas vocales

Las úlceras de contacto son pequeñas heridas en las cuerdas vocales que se producen cuando éstas son forzadas a juntarse excesivamente. Esto se produce cuando se fuerza demasiado la voz. El tejido puede también erosionarse a la zona cercana a los cartílagos de la laringe. También puede producirse por reflujo gastroesofágico. Síntomas: sensación de cansancio de la voz con facilidad, dolor de garganta.

El tratamiento médico es determinado por el facultativo y puede conllevar desde:

- Eliminación de la conducta que causó el desorden de las cuerdas vocales
- Tratamiento foniátrico; parte de la medicina que trata los problemas de los órganos de la fonación.
- Medicamentos
- Cirugía en caso de nódulos o pólipos.



Prevención

De igual manera que nos encontramos con factores de riesgo colectivos e individuales, deberemos aplicar las medidas preventivas en los dos conceptos. Si bien, es responsabilidad del profesional aplicar las medidas de prevención individuales para proteger su voz, no podemos olvidar que según la Ley 31/1995 sobre Prevención de Riesgos Laborales, el empresario debe velar por la seguridad y la salud de los trabajadores y por tanto, los problemas de la voz derivados del trabajo también tiene el deber de evitarlos.

Medidas colectivas

- **Medidas ambientales adecuadas** en los locales de trabajo cerrados que se establecen en el Real Decreto 486/1997 sobre Lugares de Trabajo:
 - La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27° C.
 - La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.
 - La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 %, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50 %.
 - Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:
 - Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.
 - Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.
 - Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.
- Disponer de fuentes u otros sistemas de **agua** potable con el fin de poder hidratar la garganta.
- Disminuir el **ruido ambiental** como por ejemplo, bajar o eliminar el volumen de la música para evitar que los trabajadores deban gritar para comunicarse.
- Instalación de **medios técnicos**, por ejemplo, micrófono, con el fin de evitar forzar la voz.

- **Factores organizativos:**
 - Distribuir correctamente el trabajo para encontrar periodos de trabajo sin requerimiento de la voz.
 - Distribuir las tareas y encomendar trabajo que pueda llevarse a cabo para evitar la tensión y el estrés.
 - Realizar pausas o realización de otras tareas con el fin de descansar la voz.
- La empresa debe ofrecer **vigilancia de la salud** específica en trastornos de la voz relacionados con el trabajo.

Factores individuales

- **Información y formación** sobre los riesgos y las medidas de prevención de los problemas de la voz de origen laboral.
- **No competir con el ruido ambiental excesivo:**
 - Hablar de cara a las personas
 - Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
 - Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas.
 - Acortar distancias entre puestos de trabajo que deben comunicarse.
- **Respirar por la nariz y no por la boca para evitar que se reseque la laringe.**
 - Mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural.
 - Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente. No utilizar ropas excesivamente ajustadas.
- **Utilizar técnicas para evitar fatiga vocal:**
 - Hablar en un tono vocal normal y en una intensidad adecuada para no dañar el aparato fonatorio.
 - Permitir una variación del tono vocal mientras habla.
 - Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
 - Conocer los propios límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
- **Mantener el hábito postural, ya que si no se mantiene una postura vertical, se limita una producción vocal.**
 - Mantener una posición para hablar de forma confortable, erguida y simétrica.

- Mantener la garganta relajada cuando se empiece a hablar.
- Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
- Si se permanece de pie se debe tener en cuenta también que para evitar lesiones o fatiga músculo-esqueléticas en la espalda, piernas, etc. se debe reducir el tiempo de permanencia de pie mediante la posibilidad de andar o sentarse a menudo y cambiar la posición de los pies y repartir el peso del cuerpo.
- **Mantener un estilo de vida y un entorno de vida saludable:**
 - Evitar el sedentarismo, practicar algún deporte.
 - Limitar el uso de la voz durante las actividades de ocio.
 - Aprender a reconocer los primeros síntomas de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad, etc.
 - Evitar ambientes secos como los causados por excesivo aire acondicionado o calefacción.
 - Dieta adecuada; limitación de alcohol, café, etc. ya que son irritantes y favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera. Mantener una correcta hidratación.
- **Realización de técnicas y ejercicios para ejercitar la voz**
 - Ejercicios para mantener la postura y el equilibrio.
 - Ejercicios de respiración para fomentar la respiración diafragmática.
 - Ejercicios de relajación para evitar tensión física en el cuerpo.
 - Ejercicios de articulación donde se trabaja la posición de la lengua, el velo del paladar y la abertura de la boca para que los órganos de la articulación sean más ágiles y flexibles.

Soluciones a los problemas más comunes

He aquí algunas de las preguntas más frecuentes con las posibles causas y soluciones a seguir.

1. **¿Qué hago si comienzo a notar síntomas de fatiga vocal?**

Se debe realizar el reposo relativo de la voz. Es decir, se debe dejar de gritar, hablar más despacio, con más calma y hacer más pausas pero no es necesario dejar de hablar.

2. **¿Qué hago si noto carraspera o necesito «aclalarme la garganta»?**

La causa puede ser a consecuencia de un incremento de la mucosidad en laringe o faringe y puede ser debido a un hábito o tic nervioso.

En este caso se puede: beber frecuentes sorbos de agua, tragar saliva, utilizar la tos silenciosa o un jadeo ligero, emitir un «hum» suave, hacer una escalara ascendente y cómoda de 5 u 8 notas musicales.

No se debe: toser con fuerza ya que irrita el aparato fonatorio. No se debe chupar caramelos contra la carraspera ya que esto hace que la saliva sea más espesa por los azúcares y pierda la función de lubricar las cuerdas vocales.

3. **Tengo que hablar mientras hago deporte ¿Cómo fatigaré menos mi voz?**

En primer lugar, se debe hablar lo menos posible, emitir la voz con mucha suavidad y vocalizar con cierta exageración. No hablar mientras se realiza manipulación manual de cargas, incluidas las manipulaciones de personas, sean adultos o niños.

4. **En mi trabajo he de gritar porque hay mucho ruido y los clientes no me oyen.**

En ningún caso se debe gritar sino que se debe intentar bajar el ruido de fondo de tu empresa. Si es imposible o no suficiente, solicita a la empresa la instalación de micrófonos o aplica técnicas para hablar con ruido como: hablar de cara al oyente, cerca de él y manteniendo el contacto visual, aumentar la vocalización en lugar de aumentar el volumen de voz, hablar ligeramente más despacio y no modificar el tono de voz habitual.

5. Para no forzar la voz, hablo en susurros pero noto fatiga en la voz.

Hablar en susurros supone una gran tensión laríngea por lo que debe evitarse. En caso de tener que hacerlo alguna vez, se debe moldear las vocales en los labios y articular las consonantes con suavidad sin emitir sonido alguno. Hablar despacio, con frases cortas para decir lo imprescindible.

6. Al hablar me duele la garganta. ¿Dónde debo acudir?

Has de solicitar a tu empresa un parte de asistencia a la mutua y deberás acudir a ésta para que te valoren y diagnostiquen. Para el personal funcionario, se debe recordar que hay que diferenciar entre la mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la seguridad social (MATEPSS) y las mutuas de MUFACE. En caso de enfermedad o accidente de trabajo se deberá acudir a la MATEPSS y en caso de enfermedad común a la mutua de MUFACE.

7. Tengo úlceras en las cuerdas vocales por forzar la voz. ¿Se reconocen como enfermedad profesional?

Únicamente se reconocen como enfermedad profesional los nódulos en la garganta. Las enfermedades profesionales salen de una lista cerrada en la que el único trastorno relacionado con la voz son los nódulos. Acude a tu mutua de accidente de trabajo y si se determina que está relacionado con el trabajo puede determinarse como accidente de trabajo.

8. Mi médico opina que mis pólipos son producidos por el mal uso de la voz en el trabajo. He acudido a la mutua y me dice que no está relacionado con mi trabajo. ¿Qué debo hacer?

Puedes solicitar una «determinación de contingencias». Es un trámite administrativo que se inicia por medio de tu médico de atención primaria para que se determine si la causa es de origen laboral o no. El trámite a seguir, lo podéis encontrar en un tríptico llamado *Procedimiento administrativo para determinar la contingencia de incapacidad profesional* en nuestra página web **www.ugt.cat** en documentos divulgativos, mutuas. En caso de que la resolución del INSS (Instituto Nacional Seguridad Social) fuera positiva, es decir, que lo determinaran como accidente de trabajo, la Mutua deberá acogerte con todos los derechos con carácter retroactivo.



STIR THE SOUL

Funciones de los agentes implicados

La empresa

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.
- Aplicar las medidas de prevención necesarias.
- Realizar 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.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de trabajar con la voz y los modos de evitarlo.

La mutua

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.

En caso de reconocimiento como enfermedad profesional, la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales (MATEPPS) debe:

- Realizar el estudio previo para diagnosticar la enfermedad profesional.
- Hacerse cargo de la asistencia sanitaria que conlleva, diagnóstico, tratamiento rehabilitador de la voz, medicación gratuita, etc.
- Hacerse cargo de la prestación económica.

Los delegados de prevención

Los delegados y delegadas de prevención dentro de sus funciones como representantes de los trabajadores establecidas en el artículo 36 y 37 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, en el tema específico del uso de la voz como herramienta de trabajo deben:

- Reivindicar el tratamiento de los problemas de la voz como un problema laboral y por tanto colectivo y no individual.
- Revisar que en las evaluaciones de riesgos se recojan el uso y sobreuso de la voz como herramienta de trabajo y las correspondientes medidas preventivas.
- Revisar y colaborar en la implantación de las medidas preventivas.
- Ser informados del número de personas afectadas por esta causa en el seno de las empresas.
- Informar a los trabajadores sobre el cambio normativo que recoge los nódulos como enfermedad profesional.

Bibliografía

Materiales para cuidar mi voz. Lidia Rodríguez García. Gema de las Heras Mínguez. Fundación Mapfre.

Prevención de la voz del sector docente. Evaluación y recursos. Comunicación oral ID nº 9. Congreso SESLAP. Girona. M. Mer.

Guía de buenas prácticas para la mejora de la prevención de riesgos laborales en los trabajadores de la enseñanza en centros públicos de educación infantil y primaria. FETE UGT.

Factores individuales y del entorno en la prevención de trastornos vocales en el docente. José Manuel Gorospe, Jesús Málaga, María Garrido, Rosario Castro.

Enfermedades asociadas a la docencia. Alteraciones de la voz. FETE UGT

Direcciones de interés

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT)

<http://www.mtas.es/insht/>

Barcelona

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel. 93 280 01 02

Centres de Seguretat i Salut Laboral

<http://www.gencat.net/treball>

Barcelona

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6
08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

Girona

Avinguda Montilivi, 118
17003 Girona
Tel. 972 20 82 16; 972 20 86 62

Lleida

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida
Tel. 973 20 04 00

Tarragona

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55

Inspecció de Treball

<http://www.mtas.es/itss>

Barcelona

Travessera de Gràcia, 301-311
08025 Barcelona, Tel. 93 401 30 00

Girona

Álvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona, Tel. 972 20 89 33

Lleida

Avinguda del Segre, 2
25007 Lleida, Tel. 973 23 26 41

Tarragona

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

Unitats de Salut Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t
08023 Barcelona, Tel. 93 238 45 65

Unitat de Salut Laboral de Girona

Institut Català de la Salut
C. de Santa Clara, 33-35
17001 Girona, Tel. 972 21 23 74

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Institut Català de la Salut, CAP Ramona Via
Av. Verge de Montserrat, 24
08820 El Prat de Llobregat,
Tel. 93 479 29 34

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44
25198 Lleida, Tel. 973 72 73 63

Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomera, s/n
43006 Tarragona, Tel. 977 54 15 60
Institut Català de la Salut
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53
43202 Reus, Tel. 977 32 04 56

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a
08911 Badalona, Tel. 93 464 84 64

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell
Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 93 726 47 00

ICAM

Institut Català d'Avaluacions Mèdiques

Parc Sanitari Pere Virgili
Edifici Puigmal
Av. de l'Hospital Militar, 169-205
08023 BARCELONA - Tel. 93 511 94 00

Sedes de la UGT de Catalunya

Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya

otpri@catalunya.ugt.org
www.ugtcatalunya.org
Rambla de Santa Mónica, 10, 08002
Barcelona
Tel. 93 304 68 32 - 93 304 68 33

Anoia - Alt Penedès - Garraf

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. de Sant Josep, 5, 08800
Tel. 93 814 14 40, Fax 93 811 58 87

Igualada

C. de la Virtut, 42-44, 08700
Tel. 93 803 58 58, Fax 93 805 33 13

Capellades

C. d'Oló, 20 bis, 08786
Tel. 93 801 27 50

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
Tel. 93 890 39 06, Fax 93 817 10 75

Sant Sadurní

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770
Tel. 93 891 19 22

Sitges

C. Rafael Llopart, 21, 08870
Tel. 93 811 65 16

Bages - Berguedà

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08940
Tel. 93 874 44 11, Fax 93 874 62 61

Sant Vicenç de Castellet

C. de Creixell, 23, 08295
Tel. 93 833 19 64

Berga

Rda. Moreta, 23, 08600
Tel. 93 821 25 52, Fax 93 822 19 21

Baix Llobregat

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

C. Revolt Negre 12, 08940
Tel. 93 261 90 09, 93 261 91 33
Fax 93 261 91 34

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
Tel. 93 775 43 16, Fax 93 776 54 76

Viladecans

C. de Sant Climent, 14, baixos, 08840
Tel. 93 637 01 88, Fax 93 637 01 52

El Prat de Llobregat

C. de Madoz, 37, 08820
Tel. 93 478 07 97, Fax 93 478 04 87

Comarques Girona

ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
Tel. 972 21 51 58, 972 21 02 95,
Fax 972 20 81 71

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820
Tel. 972 57 58 64

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
Tel. 972 50 91 15, Fax 972 50 91 15

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800
Tel. 972 27 08 32, Fax 972 27 08 32

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230
Tel. 972 60 19 88, Fax 972 60 19 88

Ripoll

Pg. de Ragull, s/n, 17500
Tel. 972 71 44 44, Fax 972 71 44 44

Lloret de Mar

Apartat de Correus 846, 17310
Tel. 972 37 32 40, Fax 972 37 32 40

Barcelonès

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
Tel. 93 387 22 66
Fax 93 387 25 12

L'Hospitalet

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet

Rambla de Marina, 429 - 431 bis, 08901
Tel. 93 338 92 53,
Fax 93 261 24 25

Nororiental-Maresme

ugt@nom.ugt.org

Granollers

Esteve Terrades, 30-32, 08400

Tel. 93 870 42 58

Fax 93 879 65 17

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302

Tel. 93 790 44 46

Fax 93 755 10 17

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a planta, 08100

Tel. 93 579 07 17

Fax 93 579 07 17

Osona

ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500

Tel. 93 889 55 90

Fax 93 885 24 84

Manlleu

C. Vendrell 33, 08560

Tel. 93 851 31 30

Fax 93 851 30 69

Unió Territorial de Tarragona

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003

Tel. 977 21 31 31 - 977 24 54 95

Fax 977 23 42 01

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204

Tel. 977 77 14 14

Fax 977 77 67 09

Valls

Pl. del Pati, 14 2º, 43800

Tel. 977 60 33 04

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700

Tel. 977 66 17 51

Montblanc

Pl. Poblet i Texeido, 10 1º, 43400

Tel. 977 86 28 20

Terres de l'Ebre

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500

Tel. 977 44 44 56

Fax 977 44 33 81

Ampostà

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870

Tel. 977 70 02 40

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, 1ª planta, 43740

977 40 00 23

Terres de Lleida

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002

Tel. 973 27 08 01, 973 26 45 11

Fax 973 28 10 15

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 17, 25300

Tel. 973 50 00 49, Fax: 973 50 00 49

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280

Tel. 973 48 23 05, Fax 973 48 23 05

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530

Tel. 973 64 25 49, Fax 973 64 25 49

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700

Tel. 973 35 39 03

Vallès Occidental

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202

Tel. 93 725 76 77, 93 725 71 54

Fax 93 725 72 22

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221

Tel. 93 780 93 66, 93 780 97 66

Fax 93 780 91 77

Rubi

C. de Joaquim Bartrina, 11-13, 08191

Tel. 93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290

Tel. 93 691 36 51

**Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral
de la UGT de Catalunya**
Rambla Santa Mònica, 10 - 08002 Barcelona
Tel: 93 304 68 32/33
otprl@catalunya.ugt.org - www.ugt.cat



UGT



Financiado por

