



12 meses,
enfermedades
laborales

CCOO
andalucia.ccoo.es

Enfermedades de la Voz

Edición nº 4.

CCOO Andalucía en el marco de la campaña “**Ponle cara a la Enfermedad. Tu salud no está en Nómina**” advierte que generalmente 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 algunas personas trabajadoras es, por supuesto, su herramienta de trabajo como: operadores y operadoras de contact center, relaciones públicas, cantantes, locutores, profesores, etc. Es por ello que al ser una herramienta fundamental para muchas personas en su trabajo, un recurso que hay que cuidar con mimo, ya que sin ella probablemente resultaría muy difícil transmitir, y por tanto no sería posible desarrollar la profesión habitual de muchos de ellos.

Si observamos las estadísticas de Sociedad Española de Otorrinolaringología, podremos comprobar que, de los más de dos millones de personas que sufren trastornos de la voz, la mayoría de ellas son profesionales dedicados a la docencia. De hecho sobre el 22% de los docentes sufren molestias y problemas relacionados con el uso de la voz y, la patología más frecuente derivada de la docencia es la disfonía debido al esfuerzo y al abuso de la voz. Este tipo de afecciones provocan la segunda causa más frecuente de baja laboral.

Lo que a CCOO nos preocupa es que la gran mayoría de las patologías que afectan a la voz no están diagnosticadas. De hecho según los datos estadísticos solo 63.000 personas tienen reconocidas sus afecciones vocales como enfermedad profesional y si comprobamos los datos de los que dicen padecer síntomas relacionados con la voz, suele estar comprendidos entre el 65 y el 80 por ciento.

Como dato interesante a destacar es que las mujeres representan a más de la mitad de los docentes, siendo ellas las más afectadas por problemas en la voz, debido a que dentro de su fisiología, suelen tener generalmente una voz más aguda que los hombres por la estructura de la

laringe. Tras acudir a los especialistas (otorrinólogos, foniatras, y logopedas), un 30% de los problemas suelen resolverse con rehabilitación, un 40% con cirugía y un 30% con otros tratamientos como el reposo vocal. Normalmente se trata de disfonías (alternaciones vocales que afectan a la duración, intensidad, timbre y tono), afonías, laringitis o molestias por hiperfunción. Algunos estudios han constatado que la inexperiencia (los primeros años como profesor) suelen ser donde se dan más casos de problemas con la voz.

Por tanto el uso correcto de la voz requiere un aprendizaje.

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

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

La importancia de la Formación e información

Las personas trabajadoras que están expuestas a un sobreesfuerzo vocal tienen que estar informadas acerca de los mecanismos de alteración de la voz. Este conocimiento les podrá permitir realizar una valoración de su condición actual ante el problema.

Por tanto, la información y la formación se deben específicamente orientar hacia los factores de riesgo del puesto de trabajo y las herramientas que la empresa dispone para reducirlos. Además, podrán identificar sus propios hábitos fonatorios perjudiciales (carraspeo, chillidos, etc.) y adoptar los beneficiosos (calentamiento vocal, beber abundante agua, descansos, etc.).

La formación debería permitir una mejor autoevaluación del esfuerzo vocal y otorgar a los trabajadores la oportunidad de identificar sus problemas en este campo en etapas precoces. A todas y a todos los trabajadores con técnica vocal deficiente, además, se les debería ofertar formación para su mejora.

Vigilancia de la salud

La vigilancia de la salud es una parte fundamental de cualquier plan de prevención. Los reconocimientos médicos preventivos no deben centrarse únicamente en la identificación de patologías orgánicas del aparato fonador y/o en disponer la baja laboral como medida para el descanso vocal. Por el contrario, se debería apuntar a una detección precoz de las disfonías. Para ello se debe recoger y examinar información sobre la situación general de la salud vocal mediante encuestas o entrevistas a los trabajadores, información sobre bajas y, por supuesto, también revisiones médicas. Estos datos permiten identificar no solo personas afectadas, sino también las tareas y condiciones de trabajo que pueden estar afectando a determinados puestos de trabajo. De este modo se pueden poner en marcha las medidas previstas en el plan de prevención para esos casos, o revisarlo.

El objetivo es la detección temprana de alteraciones y patologías, intervenir en las condiciones de trabajo y ofrecer en su caso rehabilitación o formación para la mejora de la técnica vocal. En su caso, también indicará la necesidad de poner en marcha dichas medidas.

Algunas Recomendaciones

- 1 No grite**, evite forzar la voz o permanecer hablando mucho tiempo en sitios ruidosos.
- 2 No fume**, evite los ambientes con humo.
- 3 Evite el carraspeo** y la tos brusca, pueden dañar su laringe y sus cuerdas vocales.
- 4 Alergias y catarros** son enemigos de la voz, haga un tratamiento adecuado y precoz.
- 5 Procure dormir** adecuadamente y haga ejercicio físico de forma habitual.
- 6 La voz necesita una alimentación sana y beber agua** abundante para estar bien hidratados.
- 7 Consulte a su médico** si tiene una ronquera de más de diez días de duración.
- 8 Si utiliza la voz profesionalmente debe cuidarla como un profesional**; aprenda a entrenarla y a mantenerla y consulte si su voz cambia o se cansa excesivamente.
- 9 Hacer ejercicios respiratorios** e intentar controlar el aire en el momento de hablar, haciendo pausas adecuadas, no hablar con rapidez ni con un tono elevado.
- 10 Se deberá realizar un análisis de las condiciones acústicas** de los lugares de trabajo y de los aspectos estructurales y de **calidad del aire**, se deben tener en cuenta en los edificios de nueva construcción, así como mejorar los existentes.

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

RECONOCER para PREVENIR

Infórmate, consulta y comparte tus experiencias en:
tusaludnoestaennomina.com

Servicio de Información y Orientación al Trabajador:
902 555 757