



## La voz como herramienta de trabajo

15 de enero de 2024.

L@s Monitor@s utilizan la voz como principal herramienta de trabajo, sin ella no podrían desarrollar sus tareas con normalidad.

Ruido, reverberación, sequedad ambiental, agentes químicos e infecciosos agravan el sobreesfuerzo inicial y pueden llevar al deterioro de la calidad de la voz o incluso a la imposibilidad de emitir sonido (afonía). Laringitis, pólipos, edemas, hemorragias, disfonías tensionales, úlceras de contacto en cuerdas vocales o agravamiento de lesiones crónicas cuyo origen puede ser laboral y cuyo síntoma común es la disfonía, son algunas de las patologías asociadas. Con el uso y abuso continuado de la voz existe la posibilidad de desarrollar **nódulos de las cuerdas vocales**, siendo su incidencia mayor en mujeres.

Los **Nódulos de las Cuerdas Vocales** por esfuerzos sostenidos de la voz (código 2L0101), están considerados como una patología ocupacional recogida en el cuadro de **enfermedades profesionales** aprobado en el Real Decreto 1299/2006. Está incluida en el Grupo 2 de dichas patologías profesionales y es la causada por agentes físicos al realizar actividades en las que se precise un uso mantenido y continuo de la voz.

**Reivindicamos el tratamiento de los problemas de la voz como un problema laboral y por tanto colectivo y no individual para las Monitoras.**

En las evaluaciones de riesgos se tiene que recoger el uso de la voz como herramienta de trabajo y aplicar las correspondientes medidas preventivas.

- **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 variables y pueden ser la voz ronca, baja y entrecortada, cansancio o fatiga vocal al final del día, afonía recurrente, aumento del esfuerzo durante la conversación, sensación de cuerpo extraño, ardor y/o picor en la garganta, carraspeo o necesidad constante de aclarar la garganta, cambios en el tono y/o timbre de la voz y dolor de garganta (odinofagia).

## 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, porque pueden irritar las mucosas.
- Exposición a irritantes químicos (ambientadores, etc.) u otros ambientales adversos.

### *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 e instalaciones acústicamente incorrectas.

Es necesario adecuar las condiciones ambientales del lugar de trabajo (volumen de la sala, absorción acústica de los materiales, etc.) y ambiente sonoro.

**LA OMS RECOMIENDA NO EXCEDER DE LOS 35 dB EN EL INTERIOR**

## Factores organizativos

- Evitar la sobrecarga de trabajo ya que aumenta la tensión muscular y el cansancio. 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.
- Jornada de trabajo planificada con posibilidad de hacer pausas. La 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.
- Distribuir correctamente el trabajo para encontrar periodos de trabajo sin requerimiento de la voz. Realizar pausas o realización de otras tareas con el fin de descansar la voz.
- Potenciar el uso de auriculares y micrófonos inalámbricos. Utilizar medios técnicos que permitan amplificar la voz para dirigirse a un auditorio.
- Formación en el uso de la voz y en la prevención de trastornos de la voz.
- Información y formación sobre los riesgos y las medidas de prevención de los problemas de la voz de origen laboral.

## 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 evitarlos.***

