

# La voz como riesgo en el trabajo

La Voz es el sonido que se produce en la laringe siendo modificado a través de las cavidades de resonancia.

La voz es un acto voluntario, en el que interviene, el sistema nervioso central, la audición, los órganos fonadores y nuestro estado general.

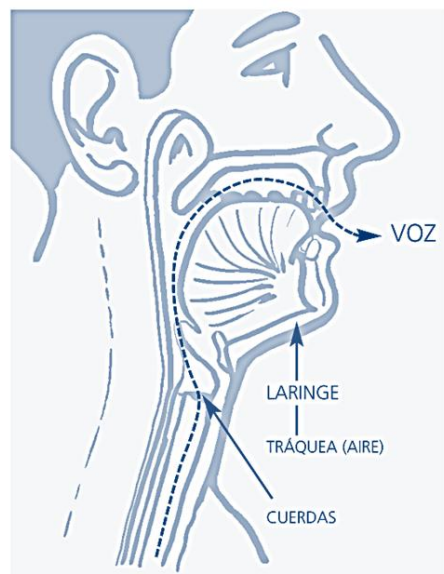
## CÓMO SE FORMA LA VOZ

Una corriente de aire asciende desde los pulmones por la tráquea, llega a la laringe y hace vibrar a las cuerdas vocales.

La emisión de la voz, se debe a la acción coordinada del abdomen, tórax, cuello, cara, numerosos músculos.

## EN LA FORMACIÓN DE LA VOZ INTERVIENEN:

- Los órganos nasales:
  - La nariz.
  - Fosas nasales.
  - Tabique nasal.
  - Cornetes.
  - Mucosa nasal.
- Las cavidades de resonancia:
  - Hipofaringe.
  - Cavidad bucal.
  - Paladar.
  - Senos paranasales.
  - Rinofaringe.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

Actividades Preventivas  
Área de  
**MAZ**  
suma



## Cuida tu voz

**MAZ**  
suma  
LOCAL PREVENTIVA

LOGO



# CUIDADO DE LA VOZ EN EL TRABAJO

Área de Actividades Preventivas



Laringe normal

La laringe está compuesta por varios cartílagos conectados entre sí por ligamentos y músculos, formando las cuerdas vocales.

### CARACTERÍSTICAS DE LA VOZ

- **Intensidad:** Decibelios (dB).
- **Tono:** Hercios (Hz).
- **Timbre:** Sonidos Armónicos.

## Disfonía

Cuando existe un problema en las cuerdas vocales, la vibración es defectuosa y la voz sale alterada (ronca, rasposa, apagada, entrecortada etc.). Este cambio de voz anormal se conoce como disfonía.



PÓLIPOS

### Tipos de disfonía

- **Disfonías funcionales:** La causa del trastorno no se encuentra dentro de los componentes de la laringe, sino que son debidas a sobreesfuerzos vocales, causas psicógenas, mala técnica vocal, fatiga, etc.
- **Disfonías orgánicas:** la causa es por lesión dentro de la laringe como:
  - Pólipos y quistes de cuerdas vocales.
  - Nódulos de cuerdas vocales.
  - Parálisis de cuerdas vocales.
  - Laringitis aguda.
  - Cáncer de laringe.
  - Reflujo gastroesofágico.
  - Otras causas.

## Prevención de la disfonía

Si usa la voz de forma profesional es conveniente recibir entrenamiento, apoyo especializado y buena higiene vocal.

### Conservación de la voz:

#### 1. CORRECTA RESPIRACIÓN NASAL

Condiciona que el aire que respiramos pase a través de la laringe en las condiciones idóneas para evitar el daño de nuestras cuerdas vocales

##### Consejos:

- Realizar lavados nasales.
- Realizar aerosolterapia: vahos nasales.

#### 2. CORRECTA RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajación de los músculos que intervienen en la fonación, para evitar los sobreesfuerzos que puedan realizar los músculos laríngeos y así el posible daño de las cuerdas vocales.

#### 3. ENTRENAMIENTO

- Realizar ejercicios de fonación específicos.
- Calentar la voz inmediatamente antes de iniciar el trabajo, hablando 2 ó 3 minutos en el despacho, con el mismo tono de voz que se vaya a utilizar.

#### 4. HIGIENE VOCAL

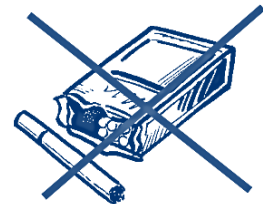
- Hablar siempre con un volumen moderado y mismo tono (controlar con técnicas de respiración y de relajación muscular) Si fuera necesario utilizar megafonía. Nunca forzar la voz.
- Hablar a una velocidad adecuada.

- Evitar agotar todo el aire de los pulmones.
- No usar la voz durante demasiado tiempo y/o a gran volumen. Realizar pausas y descansos intermitentes de 3 a 5 minutos por cada 60 minutos de trabajo.
- Reservar los gritos para las situaciones extremas. No hablar en sitios ruidosos. Utilizar lenguaje no oral para llamar la atención.
- Evitar situaciones de esfuerzo físico no deseado, ansiedad, descontrol emocional.
- Prevenir la sequedad rino-faríngea con una correcta humidificación y respiración nasal.
- No carraspear para aclarar la garganta.



- No hacer uso prolongado de la voz, en situaciones que exista una alteración laríngea: resfriado, congestión nasal, hipersecreción de moco, alergias, etc..
- En casos de afonía, no hablar con volumen bajo, es más perjudicial.
- Tratamiento médico y/o quirúrgico de laringitis o focos de las vías aéreas superiores cuando sea necesario.

- Vacunación antigripal y prevención de enfermedades respiratorias, etc.
- Evitar factores irritantes sobre las cuerdas vocales (tabaco, alcohol, cambios bruscos de temperatura, irritaciones alérgicas, caramelos menta..).



- Tener una alimentación regular, tanto en cantidad como en calidad. Evitar especias picantes.
- Beber abundante agua y líquidos, mínimo 1.5 litros al día.
- Humidificar el ambiente.
- Evitar la estancia en sitios con polvo y/o con presencia de humos
- Evitar el frío y los ambientes secos y calientes.
- Tener un ritmo adecuado del sueño y descanso nocturno.
- Realizar reposo vocal si está prescrito por el médico o fonoiatra.
- Acudir al médico cuando existan problemas de voz de más de 15 días de evolución.

“Los profesionales que utilizan la voz como herramienta de trabajo no deben curar, sino PREVENIR las diversas patologías o trastornos de la voz.”