



**Comunidad
de Madrid**

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes

FICHA INFORMATIVA

RIESGOS POR EL USO PROLONGADO DE LA VOZ



	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos Específicos:	Cód: USO PROLONGADO DE LA VOZ Ed. 1 Fecha: NOVIEMBRE 2023
USO PROLONGADO DE LA VOZ		
DESCRIPCIÓN		
La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y la herramienta de trabajo de los profesionales de la docencia y la formación.		
RIESGOS		
El uso continuado de la voz puede provocar fatiga vocal y con ella, pueden acabar desarrollándose diferentes patologías: - La afonía es el trastorno de la voz en grado máximo, ya que supone su pérdida total. Puede ser causada por una laringitis (inflamación de la laringe) debida a infecciones, irritantes inhalados, reflujo gastroesofágico o un uso excesivo de la voz. - Una disfonía, por su parte, supone una desviación de la voz de su forma normal. Puede ser funcional, si no existe una lesión en los órganos fonatorios, u orgánica, si se aprecian lesiones. Entre estas últimas encontramos los nódulos vocales y los pólipos. Ambos casos son lesiones benignas de las cuerdas vocales y entre sus síntomas se encuentran la voz ronca, baja y entrecortada. Los nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales, son una enfermedad profesional reconocida en los docentes (Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales). Si padeces de nódulos vocales, lo debes poner en conocimiento de la División de Prevención de Riesgos Laborales de Centros Docentes, con la finalidad de que se articulen las correspondientes medidas de vigilancia y medidas preventivas relacionadas con tu patología.		
FACTORES DE RIESGO		
Entre los factores que pueden estar presente en la aparición de fatiga vocal y en el desarrollo de una afonía o disfonía, destacan: Uso inadecuado de la voz: por abuso vocal o mal uso (chillar, vocalizaciones forzadas, aclararse con frecuencia la garganta, toser repetidamente, forzar la voz, hablar susurrando, hablar mientras realizas un esfuerzo físico importante, respirar mal, mal uso de las cavidades de resonancia, no realizar pausas...). Ruido ambiental. Posturas incorrectas a la hora de emitir el mensaje, lo que hace forzar las cuerdas vocales. Mala calidad del aire, temperaturas extremas, baja humedad ambiental... Malos hábitos (tabaquismo, alcohol, etc.).		

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos Específicos:	Cód: USO PROLONGADO DE LA VOZ Ed. 1 Fecha: NOVIEMBRE 2023

USO PROLONGADO DE LA VOZ

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Se recogen a continuación posibles medidas que puedes adoptar para hacer frente a los riesgos identificados que, en ningún caso, debes considerar como exclusivas:

- **Para evitar el uso inadecuado de la voz:**
 - Evita hacer un uso prolongado de la voz, haciendo **descansos** cada 60 - 90 minutos.
 - Encuentra **formas no verbales** para atraer y mantener la atención del alumnado: palmas, silbatos, gestos, cambios de entonación, el silencio como herramienta para captar la atención...y fomenta la participación del alumnado.
 - **No hables de espaldas** a la audiencia; evita dar explicaciones mientras escribes en la pizarra.
 - Evita hacer frases demasiado largas. Utiliza frases cortas y respetando las “comas” y los “puntos” para poder respirar.
 - **Evita tensar los músculos** de la cara, el cuello, hombros y garganta. No hagas un esfuerzo por **tensar** la voz.
 - Infórmate sobre los cursos de **formación específica** en la fisiología de la voz, técnicas de proyección, impostación, medidas de higiene para el cuidado de la voz y técnicas de respiración.
 - **Hidrata** la garganta con frecuencia, incluso sin tener sed.
- **Evita el ruido ambiental:**
 - No compitas con el ruido de fondo del alumnado. Prueba a reducir tu volumen, seguramente también se reducirá el ruido de fondo que generan.
 - Si la audiencia o la sala es demasiado amplia quizás sea necesario el uso de micrófonos o amplificadores.
 - No hables durante largo tiempo en espacios con **acústica** defectuosa, con alta reverberación, como pueden ser los comedores escolares, polideportivos, etc.
- **Adopta una postura correcta:**
 - Presta atención a mantener un buen **equilibrio** postural durante la fonación en el trabajo. Es preferible dirigirse al grupo de pie, con la columna recta y el cuerpo relajado.
 - Habla cara a cara y colócate lo más cerca posible de quien te escucha.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos Específicos:	Cód: USO PROLONGADO DE LA VOZ Ed. 1 Fecha: NOVIEMBRE 2023

USO PROLONGADO DE LA VOZ

- **Calidad del aire, temperatura y humedad ambiental:**
 - Evita los ambientes muy cálidos y muy fríos. Evita los cambios bruscos de temperatura.
 - Evita los ambientes secos y muy húmedos.
 - Renueva periódicamente el aire en el aula para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar.
 - Evita las corrientes de aire.
 - Utiliza tizas antialérgicas y/o antipolvo o materiales y equipos alternativos.
- **Incorpora en tus rutinas hábitos saludables:**
 - Reduce las comidas copiosas antes del uso prolongado de la voz.
 - Evita consumir productos mentolados o de eucalipto que provocan una salivación artificial con efecto rebote de irritación y sequedad.
 - Consulta con el médico especialista cualquier signo de fatiga vocal, afonía, dolor de garganta, cambio en el tono de voz, sequedad de garganta...
 - Evita los hábitos irritativos y tóxicos de las mucosas, como el **tabaco** y el **alcohol**. Evita permanecer en espacios con humo de tabaco.
 - Realiza **ejercicios de calentamiento** vocal previos al uso intensivo de la voz. Los ejercicios vocales ayudan a mantener en forma los músculos que intervienen en el habla.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Lo primero que debes hacer es corregir la postura: relaja cuello y hombros.

Realiza estiramientos del cuello, mediante movimientos de “sí”, “no”, manteniendo el máximo punto de estiramiento por unos segundos.

Para calentar la voz, intenta hacer una sirena (como una ambulancia) para estirar los músculos de la laringe y las cuerdas vocales y facilitar el flujo de aire y la respiración.

Haz un tarareo suave y arrullos con tu voz por la mañana.

Si practicas calentamientos más complejos, como la escala musical, haz primero los calentamientos de voz más simples.

Repite estos ejercicios durante el día para reducir la tensión muscular en el cuello, hombros y mandíbula.

Al final del día, haz un enfriamiento de voz con ejercicios similares a los realizados por la mañana, como por ejemplo el ejercicio de la sirena, pero de manera descendente, a fin de empezar con una nota aguda y terminar en la nota más grave.

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes