

<b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN          DE RIESGOS LABORALES          DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE          PREVENCIÓN DE RIESGOS          LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 1 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ          DEL DOCENTE</b>		



Elaborado por:

*Inmaculada Ramiro Izquierdo. Médica del Trabajo del SPRL del Personal Propio*  
*M<sup>a</sup> Cruz Benlloch López. Jefa de Sector del SPRL del Personal Propio*

 <b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN          DE RIESGOS LABORALES          DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE          PREVENCIÓN DE RIESGOS          LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 2 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ          DEL DOCENTE</b>		

Una de las razones principales que justifica este documento viene dada porque la práctica totalidad de los docentes, a lo largo de su ejercicio profesional, presentan trastornos de la voz con diversos niveles de gravedad, principalmente disfonías funcionales. De las estadísticas y estudios se desprende que existe una mayor incidencia de problemas de voz en los niveles educativos inferiores, y en algunas materias específicas como idiomas, educación física o música, donde, en general, la necesidad de sobreesfuerzo vocal es mayor. Dichas patologías también son más frecuentes durante los primeros años de ejercicio profesional ya que con la práctica se produce un auto-control involuntario y una mejora de la técnica vocal.

La disfonía es una alteración de la voz, en calidad y/o cantidad, que precisa un sobreesfuerzo para mantener la voz produciendo cansancio al hablar. Este sobreesfuerzo mantenido puede producir diversas lesiones orgánicas benignas como nódulos, pólipos o edema de Reinke (*véase el último apartado sobre etiología y definiciones relacionadas*).

La disfonía funcional se caracteriza por una calidad anormal de la voz sin que exista una lesión identificable. Personas con ocupaciones en las que el uso de la voz es fundamental, como los docentes, tienen un mayor riesgo de desarrollar una disfonía funcional.

En la actualidad, en nuestro país, solamente los nódulos vocales son reconocidos como enfermedades profesionales (RD 1299/2006, de 10 de noviembre, 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. Pertenecientes al grupo 2\_Enfermedades causadas por agentes físicos, apartado L\_nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales ).

Con este documento se pretende establecer determinadas medidas generales, preventivas o correctoras, tanto a nivel estructural como, organizacional o individual que deberá tener en consideración la persona responsable máxima del centro de trabajo y el personal empleado público, a fin de minimizar el riesgo de padecer dolencias en el aparato fonador.

 <b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 3 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

## ACCIONES PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS RELACIONADAS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES QUE DEBE TENER UN AULA



- Se deberán mantener unas buenas condiciones de ventilación, humedad y temperatura en el aula, evitando las corrientes de aire.

Las variaciones bruscas de temperatura y las corrientes de aire pueden provocar reacciones en la laringe que perturben la emisión vocal. Temperaturas altas aumentan el consumo energético, promueven la pérdida de líquidos y electrolitos, interfiriendo con la función muscular y facilitando la aparición de fatiga. Temperaturas bajas causan vasoconstricción, retrasando el aporte de nutrientes y oxígeno a los músculos y demás estructuras comprometidas en el desarrollo de la actividad laboral.

Una baja humedad relativa aumenta la evaporación desde las membranas de nariz y garganta, secando las mucosas del sistema respiratorio, además de reseca la piel y el cabello. Un nivel de humedad de más de un 70% también puede ser perjudicial para el organismo. El problema no es tanto la humedad en sí misma como los agentes biológicos (fundamentalmente hongos) que se reproducen en superficies húmedas. Estancias poco ventiladas y con alto nivel de humedad ambiental tenderán a estar permanentemente húmedas siendo un lugar ideal para la proliferación de ácaros y moho.

Las condiciones ambientales mencionadas se pueden dar: en el aula, entre el aula y los pasillos, en los vestuarios, en los gimnasios o en las clases en el exterior del aula, etc.

Tal y como establece el RD.486/97, de 14 de abril, de lugares de trabajo :

3. En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

a) 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.

b) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 por 100, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50 por 100.

SPRL\_DIPRL\_10

 <b>INVA</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 4 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

c) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

- 1.º Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.
- 2.º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.
- 3.º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

d) Sin perjuicio de lo dispuesto en relación a la ventilación de determinados locales en el Real Decreto 1618/1980, de 4 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de calefacción, climatización y agua caliente sanitaria, la renovación mínima del aire de los locales de trabajo, será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y de 50 metros cúbicos, en los casos restantes, a fin de evitar el ambiente viciado y los olores desagradables.

El sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.

y, a su vez, en la Guía Técnica que desarrolla el Real Decreto de lugares de trabajo:

En el caso de locales cerrados donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares (70 W/m<sup>2</sup> o 1,2 met), sin radiación térmica ni corrientes de aire, siempre y cuando los trabajadores lleven ropa acorde a la estación climática, la temperatura del aire óptima en invierno estaría entre los 20 °C y los 24 °C. Mientras que, en verano, la temperatura óptima se situaría entre los 23 °C y los 26 °C.

Los rangos de temperatura óptima para una actividad de tipo ligero (93 W/m<sup>2</sup> o 1,6 met) y las mismas condiciones citadas anteriormente estarían entre los 21 °C y 25 °C para verano y los 16 °C y 22 °C para invierno<sup>18</sup>.

**- Se deberán controlar los ambientes con aires acondicionados o con calefacción.**

Es importante señalar que la humedad relativa del aire disminuye al aumentar la temperatura del aire y viceversa, por lo que, cuando hay calefacción puede producirse una disminución de la misma que debe compensarse humidificando el aire. En verano, con la refrigeración del aire, a pesar de que la humedad relativa del aire aumentaría, ciertos sistemas de aire acondicionado eliminan también humedad y, por tanto, se debería proporcionar humedad al aire en cantidad suficiente para conseguir los valores de humedad relativa exigidos por la legislación.

 <b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN          DE RIESGOS LABORALES          DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE          PREVENCIÓN DE RIESGOS          LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 5 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ          DEL DOCENTE</b>		

Los equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.

**- Deberá existir un adecuado aislamiento acústico en las aulas.**

Al interior del aula llegan, en ocasiones, multitud de ruidos, bien procedente de fuera del centro (calles o carreteras muy transitadas, vías férreas, etc.), bien generados en las propias instalaciones (inadecuada distribución de los espacios o tiempos, deficiente aislamiento acústico de zonas ruidosas como aulas de música, gimnasios, talleres, existencia de puntos débiles en el aula como malos ajustes de ventanas, puertas, etc.). El ruido también puede proceder del interior del aula y ser generado por el alumnado, por ser un grupo numeroso, por su edad, por su comportamiento, etc.

Alguno de los ruidos suele ser constante a lo largo del día y otros no, como sería el caso concreto del ruido proveniente del tráfico existente en las inmediaciones del centro.

Para evitar un esfuerzo vocal elevado así como una buena inteligibilidad, se recomienda que:

- Las dimensiones deben ser tales que el aula tenga una capacidad aproximada para 25-30 alumnos/as, siendo la distancia máxima entre el personal docente y el alumnado entre 7,5 y 8 metros.
- Cuando sea posible, se valorará que las aristas entre el techo y las paredes serán redondeadas para conseguir un aumento en la difusión del sonido. Si las esquinas de la parte trasera del aula se redondean es posible reducir determinadas frecuencias resonantes.
- Disponer de falsos techos compuestos de materiales especialmente formulados para tener una elevada absorción sonora (placas o paneles perforados de madera o yeso o similares, y a los que se pueda añadir una capa de material aislante), mejorando dos aspectos importantes (reverberación y aislamiento).
- En las últimas filas, hacer que el centro del techo no sea absorbente sino *reflectante*, ya que ayuda a mejorar la inteligibilidad.
- Colocar elementos porosos y absorbentes tanto en las paredes como en el suelo. El material absorbente se ensucia y cambia de color con el tiempo. Es un error pintarlos, ya que de esta forma se obstruyen sus poros y se pierde gran parte de su poder absorbente y, en consecuencia aumenta el ruido reverberado.
- Instalar elementos con alto coeficiente de absorción en la pared final del aula (frente a la pizarra) o bien

	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 6 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

colocar muebles tipo estantería.

- Disponer de mobiliario que esté fabricado de un material con coeficiente de absorción adecuado (tipo madera o similar) dotándolo además de elementos de goma en sus patas a fin de disminuir el ruido provocado al moverlos. Comprobar periódicamente los elementos de goma y sustituirlos cuando se encuentren en mal estado.
- Adoptar un adecuado mantenimiento preventivo de los sistemas de climatización/ventilación así como en los equipos audiovisuales y focos y luminarias empotrados, para minimizar el ruido derivado del funcionamiento de los mismos. Establecer un mantenimiento adecuado de los elementos generadores de vibraciones, éstas se transmiten a la estructura de la instalación siendo una fuente importante de contaminación acústica.

Además, se recomienda actuar en los elementos estructurales relacionados con el aislamiento con el fin de evitar o disminuir el ruido de fondo:



- Sustituir los acristalamientos simples de las ventanas por otras que dispongan doble acristalamiento con cierres herméticos. Asimismo para futuras modificaciones, se recomienda la instalación de bloques compactos, constituidos por persianas y ventanas. Uno de los puntos débiles, en relación al aislamiento acústico, suele presentarse en las cajas de las persianas, debiendo revisarse las mismas y adoptar medidas, tales como, el sellado para evitar la entrada de ruido del exterior.
- Verificar el estado de ventanales con el fin de evitar vibraciones de los cristales, motivados en la mayor parte de las ocasiones por agentes externos como el tráfico rodado.
- Comprobar el perfecto cierre de las puertas de acceso evitando la existencia de ranuras, malos cierres, etc.

Con todas las medidas correctoras de acondicionamiento acústico mencionadas es posible mejorar la acústica de las aulas. Como complemento a todo ello, sería posible utilizar algún sistema de amplificación de audio que permita al docente descansar la voz como por ejemplo: uso de programas de ordenador con altavoces, vídeos, pizarras electrónicas, micrófono, etc.).

Con el acondicionamiento acústico de un local se consigue la disminución del nivel sonoro reverberado logrando un ambiente acústicamente más confortable.

 <b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 7 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

- Se deberá reducir y/o eliminar las fuentes de polvo.

Se recomienda el uso de rotuladores sobre pizarras de plástico o bien tizas duras hipoalergénicas y con pizarras de tiza el método utilizado para la limpieza de pizarras deberá ser vía húmeda. Se deberá utilizar el borrador de arriba a abajo y con suavidad. La limpieza de los borradores o gamuzas se realizará de forma frecuente y en el exterior del aula.

#### ACCIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS CON EL ALUMNADO

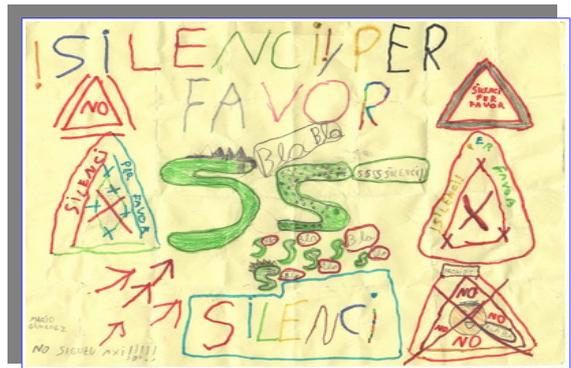
- Se deberá recurrir a un código establecido con el alumnado para reclamar su atención. La voz no es el único recurso, se deberán utilizar gestos, recurrir a determinados ruido o palmas.

- Se deberá educar a los niños a nuestra forma de hablar, de manera que hablen de manera ordenada, con tono relajado, no muy elevado y controlado, dirigiéndose a su interlocutor, etc.

- Siempre que sea posible o en determinadas actividades, se deberá agrupar al alumnado cerca, en forma de U y evitando así la dispersión.



- El alumnado podrá participar en la elaboración de carteles o códigos para mejorar la calidad del ambiente.



	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 8 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

- Se podrán utilizar dispositivos de control de ruido, de manera que el alumnado analice el nivel de ruido visualmente y sea capaz de disminuirlo.



## ACCIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS CON EL PERSONAL DOCENTE

### - Emplear una correcta técnica respiratoria.

Es fundamental una buena técnica respiratoria. Respirar por la nariz, el aire inspirado deberá salir por la boca, evitando así la entrada de aire frío, etc.

La inspiración nasal funcionalmente es menos rápida que la bucal, pero siempre que no haya obstrucción nasal, es suficiente con el aire inspirado por la nariz.

Es importante aprender a respirar silenciosa y muy profundamente, para activar los músculos respiratorios y, reducir la tensión en el cuello. Evite contener la respiración mientras piensa lo que va a decir.

Procurar no quedarse sin aire a mitad de la frase para no agotar el aire de reserva. Realice las pausas durante la inspiración.



	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 9 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

Además, es conveniente cerrar la boca siempre que sea posible, aunque sólo sea durante breves segundos, con el fin de paliar las consecuencias de la respiración bucal, evitando la sequedad y, ayudando a que las glándulas bucales comiencen a segregar y alcalinizar la saliva, tan necesaria para un correcto funcionamiento laríngeo.

**- Mantener una correcta hidratación.**

Es fundamental mantener una buena hidratación y, la mejor manera de conseguirlo es tomando aproximadamente dos litros de agua o infusiones al día.

Los pliegues vocales están lubricados con una capa delgada de moco, necesaria para que puedan vibrar eficientemente durante la fonación, de ahí la importancia de una correcta hidratación de los mismos.

El resto de bebidas, como por ejemplo: café, té, refrescos y bebidas alcohólicas, disminuyen la lubricación de las cuerdas vocales, por lo que es conveniente no abusar demasiado de ellas.

**- Evitar hablar de forma prolongada** en espacios abiertos (patios y actividades al aire libre). No hablar durante largos períodos de tiempo en espacios con acústica defectuosa (comedores escolares, pabellones, polideportivos, etc.) o cuando se dirija a una gran audiencia sin medios de amplificación. También se deberá evitar hablar en los ambientes excesivamente artificiales y secos, debido a que pueden provocar una falta de lubricación de las cuerdas vocales.

**- Evitar los esfuerzos traumáticos de los pliegues vocales.**

- Evitar aclarar continuamente la garganta y/o toser con fuerza o bien emitiendo mucho sonido. Normalmente, cuando la mucosidad que recubre los pliegues vocales se vuelve muy espesa, debido a un ambiente muy reseco o bien cuando hay mucha cantidad de moco como consecuencia de infecciones respiratorias, puede provocar la necesidad de aclarar la garganta y de toser continuamente. Esto resulta traumático y se debe evitar en la medida de lo posible. La manera más segura y eficiente de aclarar la garganta es empleando una tos productiva, que consiste en inspirar un elevado flujo de aire, pero emitiendo poco sonido.

- Evitar hablar o gritar compitiendo con el ruido de fondo del alumnado.



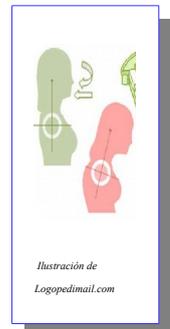
*Imagen extraída de SRT*

	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 10 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

- Evitar hablar mientras se escribe en la pizarra.
- Hablar con frases en lugar de párrafos, lo que facilita poder respirar un poco antes de cada frase.
- Intentar hacer descansos vocales a lo largo de la jornada (pausas de 2-5 minutos) según lo permita el alumnado y la materia impartida.
- Antes de iniciar el trabajo, es conveniente calentar la voz con suavidad y progresivamente.
- Evitar cantar sin una técnica adecuada y hacerlo sólo en un registro sin forzar agudos o graves que no corresponden.

- **Equilibrio postural.** Es preferible dirigirse al grupo de pie, con la columna recta (hombros lejos de las orejas y atrás) y el cuerpo relajado.

- **Abuso de medicamentos.** Es fundamental evitar el empleo abusivo de medicamentos, así como la tendencia a la automedicación. Hay que tener en cuenta que el tratamiento farmacológico debe ser algo individualizado y debe prescribirlo siempre personal médico. Diversos fármacos (antihistamínicos, analgésicos, anestésicos locales, mucolíticos, progesterona...) son capaces de ocasionar disfonía y afectar de manera negativa la actividad vocal, por lo que es fundamental un correcto uso de los mismos.



- **Es importante realizar un calentamiento vocal,** el aire junto con el agua son fundamentales para una correcta lubricación de los pliegues vocales. Una vez finalizado el trabajo, también resultan necesarios los correspondientes ejercicios de enfriamiento vocal.

- **Evitar los malos hábitos:** tabaco, drogas, alcohol, etc. El estrés y la tensión también influyen negativamente en la voz. Utilice ropa cómoda, poco ajustada y de tejidos naturales.

- **Mantener un buen estado de salud general,** como por ejemplo:

- Mantener rutinariamente un adecuado descanso que ayude a disminuir el cansancio.
- Mantener hábitos saludables posturales.



- Es fundamental la combinación de una buena respiración y un buen soporte diafragmático. Todo

	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 11 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ DEL DOCENTE</b>		

esfuerzo vocal, debe impulsarse y controlarse desde la zona abdominal, evitando empujar desde el cuello.

- Hacer una dieta equilibrada, que incluya suficiente cantidad de vegetales y frutas.

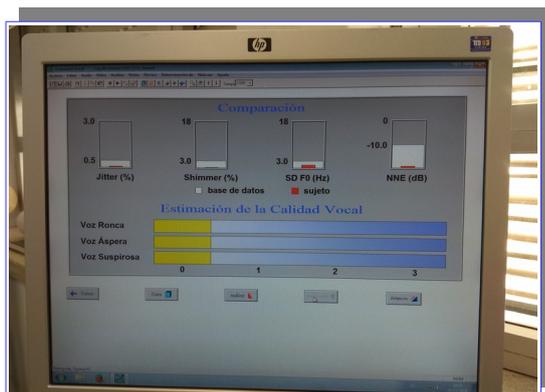
### ACCIONES PREVENTIVAS DE CONTROL PERIÓDICO: FORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD

- Es necesario potenciar **programas específicos** para prevenir la patología de la voz y mejorar la calidad de vida.

- Es conveniente que periódicamente se reciban **consejos, entrenamientos y apoyos de especialistas** de la voz (otorrinolaringólogo, logopeda, foniatra).



- Deberá realizarse reconocimientos médicos periódicos.



 <b>INVASSAT</b> Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	<b>SERVICIO DE PREVENCIÓN          DE RIESGOS LABORALES          DEL PERSONAL PROPIO</b>	<b>CÓDIGO: SPRL_DIPRL_10</b> <b>FECHA: 04/10/2018</b>
	<b>DOCUMENTO INFORMATIVO DE          PREVENCIÓN DE RIESGOS          LABORALES</b>	<b>PÁGINA: 12 de 12</b> <b>REVISIÓN: SPRL_DIPRL_10</b>
<b>TÍTULO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA VOZ          DEL DOCENTE</b>		

## ETIOLOGÍA Y DEFINICIONES

Los pólipos y los nódulos son producidos por la lesión en la lámina propia de las cuerdas vocales verdaderas.

Los **pólipos** pueden aparecer en el tercio medio de las cuerdas membranosas y con mayor frecuencia son unilaterales. Los pólipos tienden a ser más grandes y protuberantes que los nódulos y a menudo presentan un vaso sanguíneo dominante en su superficie. Pueden ser secundarios a una lesión fonatoria aguda que actúa como factor iniciador.

Los **nódulos** suelen aparecer en forma bilateral en la unión entre los tercios anterior y medio de las cuerdas. Su causa principal es el abuso crónico de la voz (chillar, gritar, cantar fuerte o usar una frecuencia anormalmente baja).

El **edema de Reinke** son lesiones en las que se produce un cúmulo líquido fluido, gelatinoso, bajo la cubierta mucosa de las cuerdas vocales. Se generan por una inflamación crónica debida al abuso vocal y al consumo importante de tabaco.

## FUENTE Y BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Guía de buenas prácticas para la prevención de los trastornos de la voz en los profesionales del sector educativo. Junta de Andalucía.
- Manual MERCK para profesionales.
- Plan de cuidado vocal en el profesional de la voz. Fuente: Jackson Menaldi, M.C. La voz patológica. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2002.