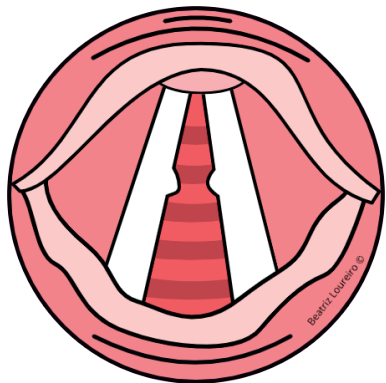




Prevención de las enfermedades de la voz en el ámbito laboral

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



Los **Nódulos en las cuerdas vocales** son la única **patología vocal que se reconoce como enfermedad profesional provocada por agentes físicos (Grupo 2)** y su causa está en los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

Estas enfermedades aparecen recogidas en el Real Decreto 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.

Las actividades en las que pueden aparecer son aquellas en las que se precise un uso mantenido y continuo de la voz, como es el caso de docentes, cantantes, actores, actrices, teleoperadores/as e locutores/as de radio y televisión.

1. MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS

- Evaluación de la carga vocal a la que están expuestas las personas trabajadoras.
- Distribución equilibrada del trabajo para evitar la sobrecarga vocal.
- Elaborar un programa de pausas/descansos.
- Elaborar un plan de formación inicial y periódico sobre el uso de la voz.
- Controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Dotar de medios técnicos para disminuir el uso de la voz (pizarras digitales, etc.).
- Proporcionar micrófonos y altavoces adecuados.
- Establecer un protocolo de mantenimiento preventivo de los sistemas de climatización y de los equipos audiovisuales u otros, en función del tipo de trabajo.
- Confeccionar un procedimiento que facilite la prevención, detección y gestión de los daños derivados del sobreesfuerzo vocal.
- Detección precoz y planificación de las medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar su aparición.
- Elaborar un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo tras una patología vocal.
- Fomentar y facilitar el consumo de agua.



2. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO FÍSICO

- Controlar y reducir el nivel de ruido ambiental.
- Mejorar la acústica del entorno laboral.
- Controlar condiciones de temperatura, humedad, evitar las corrientes de aire y garantizar una ventilación adecuada en el puesto de trabajo.
- Adecuar la ratio de personas/alumnado por sala.
- Otras medidas preventivas que estime necesarias el servicio de prevención.



3. MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES

- Realizar ejercicios para calentar la voz antes de la jornada laboral y para enfriarla al finalizar.
- No fumar.
- Evitar tomar café en los descansos.
- Aprovechar las pausas para descansar la voz.
- Beber agua en cantidad suficiente y regularmente durante la actividad laboral.
- Evitar la ingesta de alimentos sólidos o líquidos a temperaturas extremas y cenas copiosas.
- Realizar controles de vigilancia de la salud específicos en relación con el riesgo derivado del uso mantenido y continuo de la voz para la detección precoz de posibles casos de patología vocal.

