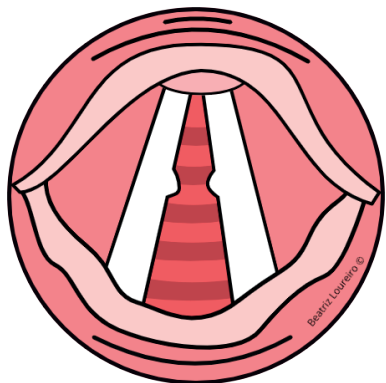




Prevenção das enfermidades da voz no ámbito laboral

INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA



Os **Nódulos nas cordas vocais** son a única **patoloxía vocal** que se recoñece como **enfermidade profesional** provocada por **axentes físicos** (Grupo 2) e a súa causa está nos esforzos sostidos da voz por motivos profesionais.

Estas enfermidades aparecen recollidas no Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da Seguridade Social e establécense criterios para a súa notificación e rexistro.

As actividades nas que poden aparecer son aquelas nas que se precise o uso mantido e continuo da voz, como é o caso de docentes, cantantes, actores, actrices, axentes telefónicos e locutores/as de radio e televisión.

1. MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS

- Avaliación da carga vocal á que están expostas as persoas traballadoras.
- Distribución equilibrada do traballo para evitar a sobrecarga vocal.
- Elaborar un programa de pausas/descansos.
- Elaborar un plan de formación inicial e periódico sobre o uso da voz.
- Controlar os factores de risco psicossociais.
- Dotar de medios técnicos para disminuir o uso da voz (taboleiros dixitais, etc.).
- Proporcionar micrófonos e altosfalantes adecuados.
- Establecer un protocolo de mantemento preventivo dos sistemas de climatización e dos equipos audio-visuais ou outros, en función do tipo de traballo.
- Confeccionar un procedemento que facilite a prevención, detección e xestión dos danos derivados do sobreesforzo vocal.
- Detección precoz e planificación das medidas de prevención oportunas para evitar ou minimizar a súa aparición.
- Elaborar un procedemento de reincorporación e volta ao traballo tras unha patoloxía vocal.
- Fomentar e facilitar o consumo de auga.



2. MEDIDAS PREVENTIVAS NA CONTORNA FÍSICA

- Controlar e reducir o nivel de ruído ambiental.
- Mellorar a acústica da contorna laboral.
- Controlar as condicións de temperatura, humidade, evitar as correntes de aire e garantir unha ventilación adecuada no posto de traballo.
- Adecuar a cociente de persoas/alumnado por sala.
- Outras medidas preventivas que estime necesarias o servizo de prevención.



3. MEDIDAS PREVENTIVAS PERSOAIS

- Realizar exercicios para quentar a voz antes da xornada laboral e para arrefrialo ao finalizar.
- Non fumar.
- Evitar tomar café nos descansos.
- Aproveitar as pausas para descansar a voz.
- Beber auga en cantidade suficiente e regularmente durante a actividade laboral.
- Evitar a inxesta de alimentos sólidos ou líquidos a temperaturas extremas e ceas copiosas.
- Realizar controis de vixilancia da saúde específicos en relación co risco derivado do uso mantido e continuo da voz, para a detección precoz de posibles casos de patoloxía vocal.

