

LOS TRASTORNOS DE LA VOZ EN EL PROFESORADO UNIVERSITARIO AL REALIZAR ACTIVIDADES DOCENTES



FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN

(Granada, Abril de 2012)

Conceptos:

Trastornos de la voz: alteraciones del sonido generado cuando pasa el aire a través de la laringe o caja de la voz, por la existencia de lesiones en las cuerdas vocales que son dos bandas musculares que vibran para emitir sonidos.

Afonía: Pérdida total de la voz.

Disfonía: Desórdenes y trastornos cualitativos o cuantitativos de la fonación por causas orgánicas o funcionales.

Enfermedad Profesional¹: es “la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el **cuadro**² que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esta proceda por la acción de elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”.

El cuadro de enfermedades profesionales, recoge en el anexo 1 grupo 2, las causadas por agentes físicos al realizar actividades en las que se precise uso mantenido y continuo de la voz, como son profesores, cantantes, actores, teleoperadores, locutores, y que ocasionan nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

Enfermedad Profesional del Profesorado: Nódulos de las cuerdas vocales originados por esfuerzos mantenidos de la voz en su actividad profesional.

Factores de Riesgo³:

La actividad profesional de docencia exige un esfuerzo mantenido de la voz, con subidas y bajadas de tono para poder comunicar, remarcar lo importante, etc. Cuando dicha actividad se ve acompañada de condiciones de trabajo inadecuadas, el profesorado tiene aumentada la probabilidad de tener trastornos de la voz. Los factores de riesgo que pueden influir son:

- El ruido ambiental, que obliga a forzar la voz.
- La acústica de las aulas, determinada por las dimensiones del aula y por los materiales que cubren el suelo y paredes, lo que da origen a distintos tipos de reverberación.
- Condiciones de temperatura, humedad y ventilación del ambiente de trabajo.
- Ambientes con polvo, que puede proceder del exterior o bien tener su origen en la tiza, resultando molesto e irrita la garganta.
- Número de alumnado por aula, pues influye tanto en el nivel de ruido base en el aula, como en las posibilidades de que llegue la voz a las últimas filas.
- Horario y concentración de las clases. Hay que tener en consideración que las clases a primeras horas de la mañana y las de después de comer son las de mayor riesgo. La posibilidad de alternar actividades docentes con otras tareas de investigación, tutorías, prácticas, etc. en las que el uso de la voz sea menos mantenido es aconsejable.
- El nivel de estrés general del docente afecta directamente al rendimiento de la voz.
- La falta de formación, información y entrenamiento específico en el uso de la voz.

¹ Art. 116 de la Ley General de Seguridad Social.

² 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. BOE nº 302 19-12-2006.

³ Son aquellos que derivan de las relaciones que se establecen entre, por un lado, las características de la organización del trabajo y, por otro, las capacidades, habilidades y recursos de los que dispone el/la trabajador/a para desarrollar su trabajo adecuadamente.

Acciones de prevención, protección o mejora ante dichos riesgos:

La persona responsable del Centro de Trabajo⁴ tiene la obligación de garantizar la seguridad y la salud del personal en el desarrollo de sus competencias profesionales. Las acciones que se pueden incorporar para eliminar, o al menos, reducir y/o controlar los factores de riesgo para la actividad de docencia, son:

- Tener unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación, la actividad física y el estilo de vida para ser menos vulnerables a las patologías asociadas al uso de la voz.
- Diseñar adecuadamente las aulas en cuanto a su capacidad, audición y sonorización facilita la actividad docente y reduce los daños a la salud.
- Utilizar medios audiovisuales (pizarras digitales, proyectores, etc.) e incorporar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) permite reducir de forma significativa el uso mantenido de la voz. Una buena acústica de las aulas y el equipamiento óptimo de micrófonos permite reducir el esfuerzo vocal del profesorado. El mantenimiento preventivo de los equipamientos reducen las averías y fallos de los mismos.
- Reducir los ambientes pulvígenos y, en concreto, el polvo de la tiza sustituyéndolo por otras herramientas docentes.
- La formación e información específica, tanto teórica como práctica, en el uso de la voz.
- La organización de las competencias profesionales del profesorado universitario de forma que incluya una distribución de la carga docente a lo largo del curso académico, así como alternar tareas docentes teóricas con prácticas, tutorías y con las de investigación reducirá la exposición continuada del uso de la voz.

A nivel individual, es muy recomendable incorporar buenas prácticas y hábitos al usar la voz y así proteger la función vocal:

- Respirar adecuadamente.
- Hablar en posturas adecuadas: situación confortable, erguida y simétrica, utilizando un tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave.
- Utilizar técnicas de proyección vocal y acercarse para favorecer la audición.
- Limitar el uso de la voz, planificando periodos de reposo durante la jornada laboral.
- Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión, sequedad, etc., consultando al profesional de la Medicina si experimenta signos que afectan a la garganta o a la voz durante más de 10 días.
- Evitar gritar, chillar o hablar en entornos ruidosos o por encima del ruido ambiental.
- Evitar hablar cuando se hace ejercicio físico, esperando a que la respiración sea tranquila y la laringe esté preparada para la fonación.
- Evitar dirigirse a numerosas personas sin una amplificación adecuada.
- Evitar carraspear y toser de forma habitual tragando saliva lentamente o beber un poco de agua.
- Evitar, en lo posible, el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
- Evitar las comidas fuertes, picantes y el exceso de sal pues irritan la mucosa laríngea.

⁴ Responsabilidades asignadas de acuerdo con el Plan de Prevención aprobado por la Junta de Gobierno de la UGR.

- Asegurar un entorno de trabajo saludable que presente humedad suficiente, renovación de aire, dimensiones del aula adecuadas, medios de amplificación, etc.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.
- Mantener una buena hidratación, bebiendo de 8 a 10 vasos de bebidas sin cafeína, ni alcohol al día.
- En el caso de fumar, deshabituarse o reducirlo lo máximo posible.
- Aprender a realizar ejercicios que mejoren la vocalización.
- Evitar usar frases demasiado largas para el ciclo respiratorio. Hable lentamente, realizando pausas frecuentes para tomar aire y sin perder la entonación.
- Participar en alguno de los talleres que se organizan en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada sobre el uso adecuado de la voz.

Actualmente hay muchas aulas de la Universidad de Granada dotadas de sonorización para facilitar la actividad docente. A su vez, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales tiene, a disposición del personal docente, equipamiento de megafonía portátil para aquellas situaciones que lo requieran.

¿Qué hacer?

Antes de tener trastornos de la voz:

El profesorado de la Universidad de Granada puede acudir al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para solicitar asesoramiento en esta materia, participar en los talleres que se organizan sobre prevención de patologías de la voz y para la realización de la vigilancia de la salud en relación a la exposición al uso mantenido de la voz.

Cuando aparecen trastornos de la voz:

El profesorado con síntomas de disfonía, que persisten más de diez días, debe comunicarlo al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o al médico especialista en Foniatría y Otorrinolaringología, para diagnóstico, tratamiento del problema e inicio de ejercicios de rehabilitación o de reeducación de la voz.