



Voz y trabajo

La voz, como principal medio de comunicación, es una herramienta laboral fundamental para una amplia variedad de profesionales, desde docentes hasta teleoperadores y actores. En contextos laborales, el uso excesivo o inadecuado de la voz puede derivar en disfonías o afonías que impactan la salud y el desempeño laboral.

Este documento, elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), proporciona directrices para evaluar y prevenir los riesgos asociados al sobreesfuerzo vocal: NTP 1.213. Voz y trabajo: Evaluación de riesgos por sobreesfuerzo vocal.

Identificación de riesgos

Los trastornos de la voz son multifactoriales y están influidos por factores personales, ambientales y organizativos:

- Factores personales: Condiciones como enfermedades congénitas, antecedentes familiares de disfonía, trastornos hormonales y malos hábitos (tabaco, alcohol, uso incorrecto de la respiración o postura).
- Factores ambientales: Ruido, mala acústica, calidad del aire y condiciones climáticas adversas.
- Factores organizativos: Sobrecarga laboral, distribución inadecuada del tiempo de trabajo y falta de formación en cuidado vocal.

Acciones previas a la evaluación

La identificación de puestos que implican riesgo vocal es esencial. Los factores que contribuyen al sobreesfuerzo incluyen:

1. Intensidad vocal elevada: Necesidad de superar ruidos ambientales.
2. Uso prolongado de la voz: Actividades que requieren hablar durante largos periodos.
3. Descanso vocal insuficiente: Pausas inadecuadas para recuperación.

Evaluación del riesgo

El documento propone un método basado en una matriz de probabilidad y severidad. Este enfoque permite clasificar los riesgos en tres niveles:





1. Probabilidad: Depende de factores como tiempo de uso vocal e intensidad de ruido ambiental.

2. Severidad: Las consecuencias pueden ir desde disfonías reversibles hasta lesiones permanentes como nódulos o pólipos vocales.

3. Prioridad de actuación: Según la combinación de probabilidad y severidad, las medidas preventivas pueden tener prioridad a corto, medio o largo plazo.

Medidas preventivas

La prevención del sobreesfuerzo vocal debe centrarse en acciones colectivas e individuales. Entre las medidas propuestas se incluyen:

1. Técnicas:

- Acondicionamiento acústico en espacios de trabajo.
- Uso de equipos como micrófonos o amplificadores de voz.
- Control de temperatura y humedad en interiores.

2. Ergonómicas:

- Diseño del puesto de trabajo para facilitar una buena postura.
- Evitar esfuerzos físicos simultáneos al uso vocal.

3. Organizativas:

- Planificación de pausas vocales.
- Reducción de la carga laboral.

4. Formación:

- Capacitación en el uso y cuidado de la voz.
- Sensibilización sobre hábitos saludables como hidratación y calentamiento vocal.

Conclusiones

Según estudios adicionales, el estrés es un factor clave que afecta la salud vocal. Tensión muscular, sequedad en las mucosas y cambios en la vascularización laringea son respuestas comunes al estrés laboral. La implementación de técnicas de relajación y apoyo psicológico puede reducir significativamente el riesgo de disfonías.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) también destaca la importancia de reducir la exposición a ambientes ruidosos. El ruido ambiental debe mantenerse por debajo de 65 dB para minimizar el esfuerzo vocal, una recomendación coherente con el Real Decreto 314/2006 en España.





La prevención y gestión de riesgos vocales son esenciales para proteger la salud de los profesionales cuya voz es su principal herramienta de trabajo. La NTP citada enfatiza la importancia de una evaluación detallada de los riesgos, la implementación de medidas preventivas y la formación continua para reducir la incidencia de disfonías y mejorar la calidad de vida laboral. Al seguir estas recomendaciones, se fomenta un entorno más saludable y productivo, contribuyendo al bienestar de los trabajadores y la sostenibilidad de sus actividades profesionales.

