

2023



Ficha Técnica

# **SOBRECARGA EN EL USO DE LA VOZ EN LA ACTIVIDAD DOCENTE**



# FICHA TÉCNICA DE PREVENCIÓN SRT

Es un documento que reúne pautas o recomendaciones generales a tener en cuenta durante la ejecución de las tareas y en los ambientes laborales, para que puedan ser utilizadas como medidas de prevención. El objetivo es orientar al uso de buenas prácticas, adaptables por empresa, con el propósito de evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo.

*El presente documento fue elaborado por la Comisión de Trabajo del sector de la Educación Privada en el marco de los Programas Nacionales de Prevención (Pro.Na.Pre. - Resolución SRT N°770/2013) con la colaboración del Departamento de Formación Técnica y Profesional de la SRT.*

## **SOBRECARGA EN EL USO DE LA VOZ EN LA ACTIVIDAD DOCENTE**

Hace referencia al uso excesivo o inadecuado de la voz medida en relación al tiempo y la intensidad.

### **INTRODUCCIÓN**

La voz es un fenómeno multidimensional y es el resultado de la actividad de casi un centenar de músculos distribuidos por el sistema de enderezamiento postural, la pared toraco-abdominal, las vías respiratorias superiores y los órganos articulatorios y de resonancia. Todo ello bajo el control del sistema nervioso central y periférico responsable de que la función de cada uno de estos subsistemas se integre y coordine con el resto para producir la voz.

La voz es el instrumento de trabajo indispensable en la actividad docente, y su uso por períodos prolongados de tiempo, uno de los riesgos más comunes que provocan diferentes alteraciones, pudiendo generar incluso una enfermedad de carácter profesional. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera el profesorado como la primera categoría profesional con riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz.

Es importante tener en cuenta las características de la actividad docente para poder evaluar el impacto del riesgo. Por ejemplo, los docentes de nivel inicial, de educación física y de idiomas tienen un elevado riesgo de padecer disfonías, debido a que hacen uso de una intensidad elevada, permanentes cambios tonales (imitación, canto, narración) si es que no se cuenta con entrenamiento vocal previo.

El riesgo de padecer enfermedades por la sobrecarga del uso de la voz es más común en aquellos docentes que trabajan doble jornada (mañana y tarde). También es importante señalar que la disfonía es más prevalente en mujeres. Esto se relaciona primordialmente con la anatomía e histología laríngea y cordal. Los cambios existentes en la pubertad provocan que el cartílago tiroideo de las mujeres sea cerca de un 20% más pequeño en su distancia anteroposterior. Por esta razón, sus cuerdas vocales serán un 60% más cortas y emitirán como resultado una frecuencia fundamental promedio más alta.<sup>1</sup> Se ha indicado que este incremento favorece la aparición de problemas de voz debido al aumento

de colisiones por segundo.<sup>2</sup> Por otro lado, las cuerdas vocales femeninas son un 20 a 30% más delgadas, teniendo con esto, menor posibilidad de absorción y amortiguación de las fuerzas mecánicas.<sup>3</sup>

Además, se ha visto que la concentración de agua a nivel corporal también tiende a ser menor en mujeres, lo que repercutiría directamente sobre la viscosidad de la cubierta (mucosa) cordal.<sup>4</sup>

Los trastornos ocasionados por la sobrecarga en el uso de la voz afectan a la comunicación e impiden a las personas desarrollar actividades cotidianas con normalidad y confort. Debe considerarse que el impacto del uso de la voz en la vida extralaboral sobre el organismo influye en las exigencias que pueden contribuir a contraer alguna enfermedad profesional. Es por ello que aquellas personas (generalmente mujeres) sobre las que cae la responsabilidad de las tareas de cuidado (fundamentalmente de niños) pueden ver incrementado el riesgo de padecer disfonías. Así también en quienes hablan en ambientes ruidosos o a largas distancias con su interlocutor, abusan del uso del celular y de los auriculares, consumen tabaco o alcohol o mantienen una alimentación desfavorable o poco saludable.

### **¿Qué es la disfonía?**

La disfonía es una alteración de la voz en alguna de sus cualidades o características: tono, intensidad, timbre y duración.

### **Las disfonías se clasifican en:**

- Funcionales
- Orgánicas

<sup>2</sup> Titze I. Principles of Voice Production. 2nd ed. New Jersey: National center for voice and speech; 2000

<sup>3</sup> Titze I. Physiology and Acoustic Differences Between Male and Female Voices. J Acoust Soc Am. 1989 Apr; 85 (4): p.1699-707

<sup>4</sup> Hunter E, Smith M, Tanner K. Gender differences affecting vocal health of women in vocally demanding careers. Logoped Phoniatr Vocol. 2011 Oct; 36(3):p. 128-136.-

<sup>1</sup> Titze I. Physiology of the Female Larynx. J Acoust Soc Am. 1988; 82

Las **disfonías funcionales** son las que no presentan alteración visible en el examen de laringoscopia, generadas a partir del uso incorrecto y/o abuso de la voz, por lo que constituyen el mayor porcentaje de las disfonías que se derivan a foniatría. No requieren intervención médica o quirúrgica.

Las **disfonías orgánicas** son las generadas por una lesión en las cuerdas vocales. Habitualmente la lesión tiende a generar secundariamente un cambio en la función vocal en forma compensatoria. Las lesiones orgánicas más frecuentes son las parálisis recurrenciales, los surcos, las laringectomías parciales y totales.

**Las alteraciones vocales más comunes provocadas por el abuso o mal uso de la voz son:**

- Nódulos vocales
- Pólipos vocales

### ¿Es lo mismo disfonía que afonía?

No, la afonía es la pérdida total de la voz. La disfonía, como vimos recientemente, es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades.



Un aspecto importante de la prevención en la sobrecarga de uso de la voz es la detección temprana de las disfonías funcionales. Pues, en aquellos casos en los que no se logra la recuperación, el uso vocal inadecuado se vuelve crónico, mientras que una disfonía funcional leve, siempre y cuando sea detectada a tiempo, es absolutamente recuperable o reversible.

### ¿Cuándo una disfonía es ocupacional?

En la Argentina, la disfonía es una enfermedad profesional reconocida por la Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.557 y su Decreto Reglamentario N° 658/1996 que reconoce a la sobrecarga en el uso de la voz como agente de riesgo e identifica las siguientes enfermedades profesionales:

- Disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo y recurre parcial o totalmente durante los períodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales.
- Disfonía persistente que no remite con el reposo y que se acompaña de edema de las cuerdas vocales.
- Nódulos de las cuerdas vocales.

Además, este Decreto presenta una lista de actividades que requieren un uso recurrente de la voz y en donde se puede producir la exposición:

- Maestros o profesores de educación básica, media o universitaria
- Actores profesionales, cantantes y otros trabajadores de las artes o espectáculos
- Telefonistas

En el año 2013 se incorpora al preceptor como parte del equipo docente (Resolución SRT N°389/2013 – Protocolo para Disfonías).

La Resolución SRT N° 37/2010, toma como referencia la cantidad de horas que un docente está frente a cursos y establece que hay exposición cuando este tiempo es superior a las 18 horas cátedra o 13,5 horas reloj semanales.

Para docentes que se desempeñen en diferentes establecimientos (Público/Público; Público/Privado; Privado/Privado) a los fines del cómputo de horas semanales -DIECIOCHO (18) horas cátedra y TRECE HORAS Y MEDIA (13,5) reloj por semana- se computará la suma total de horas que trabajen en distintos establecimientos.

### Exámenes médicos en salud

En la Resolución SRT N° 37/2010 se establecen los exámenes médicos en salud incluidos en el sistema de riesgos del trabajo:

- **Exámenes preocupacionales o de ingreso**  
Tienen como propósito determinar la aptitud del postulante conforme sus condiciones psicofísicas para el desempeño de las actividades que se le requerirán y además permite detectar las patologías preexistentes. Su realización es responsabilidad del empleador y es obligatoria. Se deben efectuar de manera previa al inicio de la relación laboral.
- **Exámenes médicos periódicos**  
Tienen por objetivo evitar el desarrollo de enfermedades profesionales mediante la detección precoz de afecciones producidas con motivo de la actividad laboral. Su realización es responsabilidad de la ART o empleador autoasegurado.

### Protocolo sobre Disfonías

El Protocolo sobre Disfonías (Resolución SRT N° 389/2013)

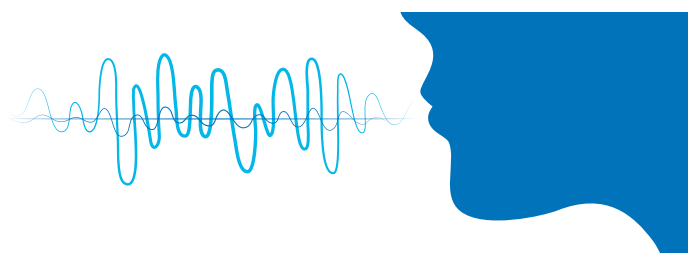
establece criterios para considerar la exposición al riesgo y pautas para la atención médica que deberá ofrecer la ART.

“La evaluación de las disfonías debe ser interdisciplinaria. Si el abordaje del paciente se efectúa en forma aislada, el ORL (Otorrinolaringólogo) por su lado y/o el terapeuta vocal por el suyo, la patología vocal persiste en el tiempo con el riesgo de la cronicidad. La complementariedad de los profesionales que intervienen frente al paciente disfónico lleva a diagnósticos certeros y actos terapéuticos adecuados en consecuencia”.<sup>5</sup>

#### Las pautas para la atención médica son:

- El damnificado debe ser evaluado por un equipo interdisciplinario formado como mínimo por un especialista en otorrinolaringología y fonoaudiología con entrenamiento en foniatría.
- Se deberá realizar como mínimo una laringoscopia indirecta.
- En este tratamiento la terapia será individual y el reposo de la voz es parte integrante.
- Para una disfonía leve, el mínimo de sesiones será de ocho (8), con una duración de 30 minutos cada sesión y una frecuencia de dos (2) sesiones semanales.

#### ¿Cuándo se debe consultar al otorrinolaringólogo para detectar o prevenir problemas de la voz?



#### Síntomas más frecuentes del mal uso y/o abuso vocal

- Fatiga vocal
- Tos, carraspeo
- Picazón, ardor y/o dolor en la garganta
- Tensión muscular en el cuello
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta
- Variaciones de frecuencia fundamental
- Falta de intensidad y de proyección vocal
- Pérdida de eficiencia vocal
- Poca resistencia al hablar

#### Capacitaciones

Es importante que las personas que trabajan en la docencia se encuentren capacitadas en los siguientes puntos:

<sup>5</sup> Farías, Patricia - La disfonía ocupacional (2012); p 43

- Sobre el cuidado y uso adecuado de la voz en el trabajo y fuera de él.
- Sobre la protección y promoción de la salud relacionada con el uso de la voz (por ejemplo, hábitos saludables de alimentación, efectos del tabaquismo y del consumo de alcohol, etc.)
- Sobre técnicas de respiración y relajación vocal.
- Sobre la importancia de la quimioprofilaxis (vacunación frente a gripes y alergias).
- Sobre la detección temprana de síntomas de alteraciones de la voz.

La capacitación, como medida de prevención, debería iniciarse en la etapa de la formación docente. Debe tenerse en cuenta que, en nuestro país, no se imparte educación vocal en las carreras vinculadas a docencia o profesorado. Una incorporación de esta problemática como materia dentro de la currícula en las carreras de formación en docencia de cualquier nivel podría brindar herramientas en el ejercicio de la prevención sobre uno de los factores de riesgos más importantes de la actividad docente. Una formación de este tipo debería incluir contenidos en los que se trabaje sobre el uso adecuado de la voz, su entrenamiento en resistencia, su calentamiento, y la adquisición de hábitos de cuidado y buen uso.

#### Recomendaciones prácticas

##### Recomendaciones relacionadas con el medioambiente

- Mantener una temperatura confortable y ventilar los ambientes.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura: todo lo que afecte al sistema respiratorio afectará a la laringe.

##### Recomendaciones relacionadas con las personas (prevención y promoción de hábitos saludables)

- Hidratación: Tomar abundante agua. Mínimamente deben consumirse 2 litros por día.
- En la ducha, realizar inspiraciones por boca del vapor de agua, para contribuir a mantener la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.
- Evitar los alimentos o comidas que producen reflujo gastroesofágico. Después de comer, dejar pasar una hora antes de acostarse.
- No abusar del alcohol, café ni tabaco.
- Ante una laringitis, no utilizar la voz, procurando hablar poco y suave.
- Evitar toser en forma brusca y carraspear, reemplazando estas conductas por la ingesta de agua.
- Adoptar hábitos de posturas y alineación equilibradas para favorecer una respiración adecuada, apoyo respiratorio y eliminar el apoyo laríngeo.

##### Recomendaciones relacionadas con la voz

- Calentar la voz antes de usarla profesionalmente: realizar sonidos de vibración suaves.

- Mantener la garganta relajada antes de comenzar a hablar.
- Evitar el uso excesivo de la voz fuera del ámbito laboral.
- No competir con el ruido ambiente, tomar conciencia del ruido y no aumentar la intensidad de la voz al hablar tanto en el aula o en clase, como fuera del trabajo (por ejemplo, medio de transporte o en la calle).
- Evitar gritar o hacer ruidos vocales extraños. No elevar la intensidad de la voz, articular en forma clara.
- Realizar ejercicios de elongación cordal: tomar aire por la nariz y comenzar emitiendo el sonido en un tono grave desplazando en la escala tonal hacia un tono agudo y bajar nuevamente a un tono grave.
- Entrenar la voz proyectada.
- En espacios abiertos utilizar sustitutos vocales tales como palmas o silbatos para dirigirse a los alumnos.
- Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia.
- No exigir a la voz más de lo que se exige a otras funciones corporales.

### Recomendaciones sobre el uso de la voz en el aula o espacio educativo

- Usar gestos y expresiones corporales para acompañar la voz. En vez de gritar o elevar la voz se puede silbar o utilizar las palmas.
- No elevar la voz ni gritar en espacios grandes o largas distancias. En su lugar, es mejor acercarse hasta que puedan escucharnos con una intensidad normal.
- De ser posible, sustituir los pizarrones tradicionales por pizarras acrílicas y marcadores. Cuando no sea viable el reemplazo, se recomienda borrar el pizarrón de arriba hacia abajo con un borrador húmedo, para disminuir la dispersión de polvo.
- Siempre hablar de frente a los alumnos, evitar hablar estando de espaldas o en una posición que exija elevar la voz.
- Si la tarea exige un ejercicio aeróbico (por ejemplo, profesores de educación física), deberá tenerse en cuenta que la alteración de la respiración influye en la producción de la voz.
- Evitar utilizar frases que se prolonguen más allá del ciclo de respiración. Es mejor utilizar frases cortas y pausadas para no forzar la voz.
- En el aula, el uso de la voz puede considerarse como un factor a tener en cuenta a la hora de realizar una planificación de la clase. Por ejemplo, planificar momentos en los que se alterne la exposición oral con actividades en las que participen los alumnos.
- Evitar usar la voz si se está realizando un esfuerzo corporal.

### NORMATIVA DE APLICACIÓN (VIGENTE A LA FECHA DE PUBLICACIÓN)

- LEY N° 19.587
- LEY N° 24.557
- DECRETO N° 351/1979
- DECRETO N° 658/1996
- RESOLUCIÓN SRT N° 37/2010
- RESOLUCIÓN SRT N° 389/2013
- OTRAS NORMAS LEGALES RELACIONADAS

### REFERENCIAS ADICIONALES

**Bermúdez de Alvear, R. (2000). Perfil de uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Málaga.**

Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10630/2694>

**Coll, R. (2013). Rehabilitación vocal. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S. Fernández (comps), Patología de la voz: Ponencia oficial. Barcelona: Marge Médica Books.**

Recuperado de: <http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

**Farías, P. (2012). La disfonía ocupacional. Buenos Aires. Editorial Akadia.**

**Nuñez, F. y Fernández, S. (2013). Afecciones benignas de las cuerdas vocales. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S. Fernández (comps), Patología de la voz: Ponencia oficial. Barcelona: Marge Médica Books.**

Recuperado de: <http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

**Nuñez, F. y Moreno Méndez, A. (2013). Abuso y mal uso vocal. Valoración de la incapacidad vocal. Voz profesional. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S. Fernández (comps), Patología de la voz: Ponencia oficial. Barcelona: Marge Médica Books.**

Recuperado de: <http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

### IMPORTANTE

**La ficha técnica de prevención SRT es de tipo orientativo y de carácter no obligatorio. Para mayor información consultar normativas y documentación oficial de organismos nacionales e internacionales.**



---

Ficha Técnica

# **SOBRECARGA EN EL USO DE LA VOZ EN LA ACTIVIDAD DOCENTE**

---

[www.argentina.gob.ar/srt](http://www.argentina.gob.ar/srt)

**Redes Sociales: @SRTArgentina**

---

**Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires**