

INSTITUTO DE SEGURIDADE  
E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

[issga.xunta.gal](http://issga.xunta.gal)

# Prevención de las enfermedades de la voz en el ámbito laboral

## Guía de buenas prácticas



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DEL EMPLEO E IGUALDAD  
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL DE GALICIA (Issga)

Edición:

Instituto de Seguridad y Salud Laboral de Galicia (Issga).

Autoría:

Beatriz Loureiro Lorenzo. Logopeda experta en rehabilitación de la voz. N° de Colegiada 15-0523.

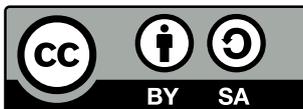
Mª Nieves Lorenzo Espeso. Jefa del Área Técnica de Medicina del Trabajo, Ergonomía y Psicosociología aplicada del Centro del Issga de A Coruña.

Coordinación:

Mª Encarnación Sousa Rodríguez. Subdirectora general Técnica y de Planificación del Issga.

Santiago de Compostela, 2023.

Depósito legal: C 2056-2023



© Issga. Xunta de Galicia.

Esta obra está disponible para su consulta y descarga en el siguiente enlace: [issga.xunta.gal](https://issga.xunta.gal)

Esta obra se distribuye con una licencia CC-Atribución-CompartirIgual 4.0 España de Creative Commons.

Para ver una copia de la licencia, visite:

[https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES)

# Prevención de las enfermedades de la voz en el ámbito laboral

Guía de buenas prácticas

---

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	5
1. LA VOZ Y EL APARATO FONADOR .....	6
2. PATOLOGÍA VOCAL.....	7
2.1. ¿CÓMO SE MANIFIESTA? .....	7
2.2. ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA VOZ.....	7
2.2.1. DATOS DE ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA VOZ A NIVEL NACIONAL Y EN GALICIA ....	8
2.2.2. DATOS DE ENFERMEDADES PROFESIONALES POR SEXO.....	9
2.3. OTRAS PATOLOGÍAS VOCALES.....	9
3. PROFESIONES O ACTIVIDADES DE RIESGO PARA LA VOZ.....	11
3.1. DATOS DE OCUPACIÓN EN CADA SECTOR .....	11
3.2. TELEOPERADORAS/ES.....	12
3.2.1. RIESGOS LABORALES .....	12
3.2.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES .....	13
3.3. DOCENTES.....	15
3.3.1. RIESGOS LABORALES .....	15
3.3.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES.....	16
3.4. LOCUTORAS/ES DE RADIO Y TELEVISIÓN .....	17
3.4.1. RIESGOS LABORALES .....	17
3.4.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES .....	18
3.5. ACTRICES, ACTORES Y CANTANTES .....	19
3.5.1. RIESGOS LABORALES .....	19
3.5.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES.....	20
4. LA VIGILANCIA DE LA SALUD LABORAL.....	21
5. CONSEJOS DE BUENAS PRÁCTICAS .....	22
5.1. TÉCNICA VOCAL .....	22
5.2. HIGIENE VOCAL .....	26
5.3. ¿QUÉ HACER SI APARECE UNA PATOLOGÍA VOCAL DE ORIGEN PROFESIONAL?.....	28
5.3.1. COMUNICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD PROFESIONAL .....	28
5.3.2. REHABILITACIÓN LOGOPÉDICA O PREQUIRÚRGICA.....	29
5.3.3. INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA.....	30
5.3.4. REHABILITACIÓN POST QUIRÚRGICA .....	30
6. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL PUESTO TRAS UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL POR NÓDULOS EN LAS CUERDAS VOCALES.....	31
7. NORMATIVA .....	33
8. BIBLIOGRAFÍA.....	34

# PRESENTACIÓN



La Estrategia de Seguridad y Salud en el Trabajo de Galicia: Horizonte 2027, en línea con los marcos estratégicos europeo y español, pone el foco en la necesidad de seguir trabajando para reducir las enfermedades profesionales, intensificando las actuaciones de investigación, sensibilización, formación, seguimiento y control, que permitirán ahondar en sus causas y así conocer, proponer y difundir las medidas preventivas más idóneas.

El personal teleoperador, el docente y el dedicado al canto son ejemplos de profesionales que tienen como principal herramienta de trabajo su voz. El cuidado de la misma es fundamental para evitar la aparición de nódulos de las cuerdas vocales y otras patologías que pueden afectar considerablemente a este personal, tanto en la realización de su trabajo como en su vida cotidiana. Esta guía, elaborada por especialistas en medicina de trabajo del Issga y en logopedia, pretende ser una referencia para las empresas y el personal trabajador, tanto a nivel colectivo para la identificación de los factores de riesgo y la adopción de medidas en el entorno físico y organizativas, como a nivel individual con ejercicios prácticos y consejos para mantener una voz sana. Se destaca también el papel que tiene la vigilancia de la salud laboral para una detección precoz de estos daños, que afectan principalmente a las mujeres.

Esta guía complementa y da continuidad a las actuaciones ya iniciadas por el Issga en años anteriores, tales como la realización de cursos formativos de carácter eminentemente práctico y la publicación de un manual que sirva de apoyo para este tipo de formación tan necesaria para este colectivo y, de este modo, avanzar conjuntamente en la mejora de la gestión preventiva por parte de las empresas y en la sensibilización de las personas trabajadoras que con el aprendizaje de técnicas sencillas pueden incidir también en la cuidado de su voz.

**Adela Quinzá-Torroja García**

Gerente del Issga

# 1. LA VOZ Y EL APARATO FONADOR

La voz es el principal medio de comunicación entre los seres humanos que, según la **RAE**, se puede definir como *“Sonido que el aire expelido de los pulmones produce al salir de la laringe, haciendo que vibren las cuerdas vocales”*. El aparato fonador es el encargado de la producción de la voz y está compuesto por el sistema nervioso, el aparato respiratorio, la laringe, el tracto vocal y el sistema musculoesquelético.

La voz se produce cuando el sistema respiratorio, que se encarga de proporcionar el aporte necesario de aire procedente de los pulmones, a su paso por la laringe hace vibrar las cuerdas vocales, dos bandas de músculo liso dispuestas en forma de V que se dividen en cuerdas vocales “verdaderas” y cuerdas vocales “falsas”. Al vibrar estos pliegues se produce el sonido que posteriormente es enviado a través de la laringe hacia el tracto vocal. Este último está compuesto por las cavidades de resonancia, como la faringe, la cavidad bucal y la cavidad nasal, y por órganos móviles como el velo de paladar, la lengua, la mandíbula y los labios, que se encargan de modular la vibración laríngea dando lugar a lo que se conoce como voz **“característica” o “identidad”** de cada persona (Figura 1).

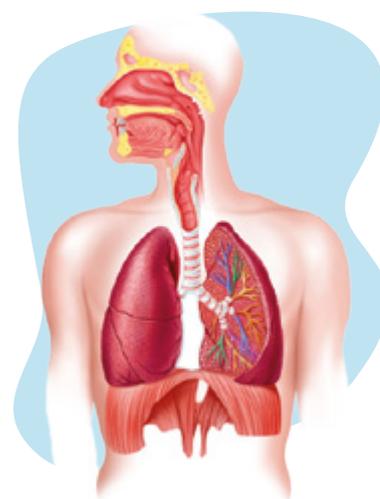


Figura 1: Aparato fonador.

Esa identidad viene dada por diferentes cualidades acústicas tales como:

- **El timbre vocal:** determinado por los armónicos que se producen en las cavidades de resonancia.
- **El volumen o intensidad:** que se mide en decibelios (dB) y hace referencia a la potencia con la que pasa el aire por la laringe haciendo que vibren las cuerdas vocales.
- **El tono o propiedad de la voz:** que se mide en hertzios (Hz) y permite clasificarla en grave o aguda según sea su frecuencia.

Por lo tanto, se puede concluir que la voz es un factor de identidad del ser humano desde un punto de vista anatomofisiológico y psicoemocional que se produce de manera totalmente integral y sinérgica.

# 2. PATOLOGÍA VOCAL

Es cualquier alteración orgánica y/o funcional del aparato fonador que ocasiona incomodidad vocal y una alteración de los parámetros acústicos de la voz como pueden ser el timbre, volumen, tono, velocidad y ritmo.

## 2.1. ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Cuando alguno de los anteriores parámetros se ve alterado se puede producir:

- **Disfonía:** es la dificultad para producir la voz.
  - ▶ **Disfonía aguda:** se produce a consecuencia de una infección de las vías respiratorias altas o esfuerzos vocales bruscos y puntuales que no tiene una duración mayor a 15 días y que mejora con reposo vocal y tratamiento sintomático. Un ejemplo de estas disfonías son las laringitis víricas agudas.
  - ▶ **Disfonía crónica:** se produce sin estar asociada a una infección de las vías respiratorias altas, con una duración de más de tres semanas y que no tiene solución ni médica ni logopédica. Algún ejemplo de estas disfonías son las vergeture o la neoplasia laríngea.
- **Afonía:** es la ausencia total de voz. Suele aparecer tras un proceso agudo e infeccioso.

## 2.2. ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA VOZ

### ¿Qué es una enfermedad profesional?

Es aquella enfermedad contraída a consecuencia del trabajo en las actividades que se encuentran recogidas en el cuadro de enfermedades profesionales aprobado por el Real decreto 1299/2006 y que están provocadas por la acción de los elementos o sustancias indicadas para cada enfermedad profesional.

### Nódulos en las cuerdas vocales

- Es la única patología vocal que se reconoce como **enfermedad profesional y aparece 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.
- Es una enfermedad profesional del grupo 2 provocada por agentes físicos con el código **2L0101** (Figura 2).
- La causa de esta enfermedad profesional es el uso mantenido y continuo de la voz. Principalmente en actividades como: **profesores, profesoras, cantantes, actores, actrices, teleoperadores/as y locutores/as, etc.**



Figura 2: Nódulos.

## 2.2.1. DATOS DE ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA VOZ A NIVEL NACIONAL Y EN GALICIA

Con la publicación del cuadro de enfermedades profesionales (EP) y el modelo de comunicación electrónica que entraron en vigor en el año 2007, comienzan a reflejarse en las estadísticas las enfermedades profesionales de la voz por nódulos en las cuerdas vocales por el esfuerzo sostenido de la voz. El análisis de estos datos permite estudiar y analizar su incidencia por sectores o actividades y priorizar las medidas preventivas.

Con anterioridad, estas dolencias no eran consideradas de origen profesional.

Desde el año 2007 hasta el año 2022, se observa un incremento más o menos estable del número de EP comunicadas del grupo y agente 2L, pero desde la pandemia se detecta un estancamiento (Gráfico 1).

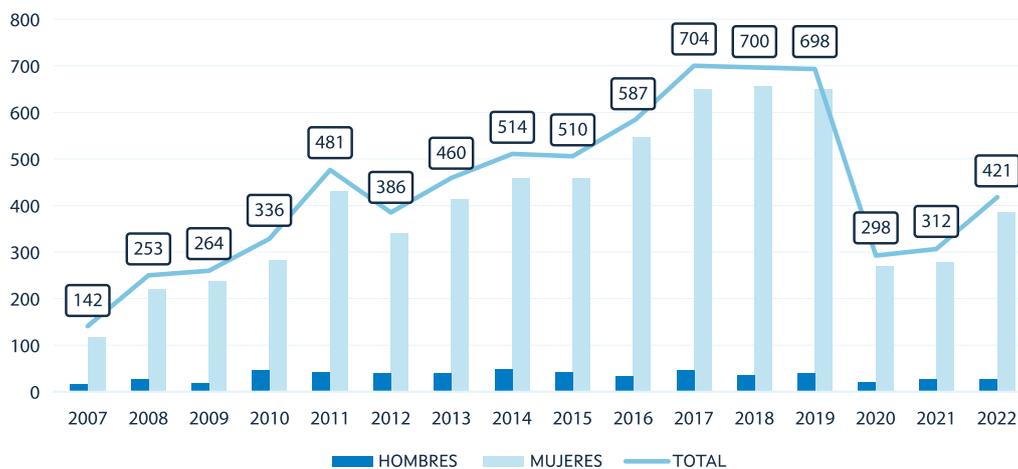


Gráfico 1: Evolución del número de partes comunicados de enfermedad profesional en España del grupo y agente: 2L Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

En Galicia, los datos de comunicación de EP por nódulos en las cuerdas vocales no siguen una tendencia tan estable como a nivel nacional (Gráfico 2).

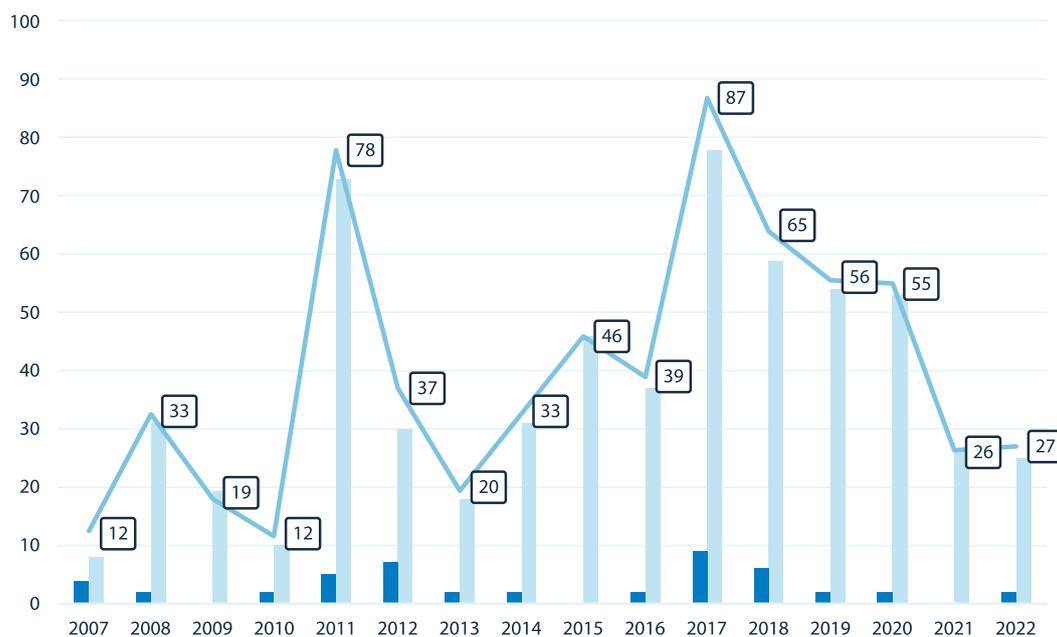
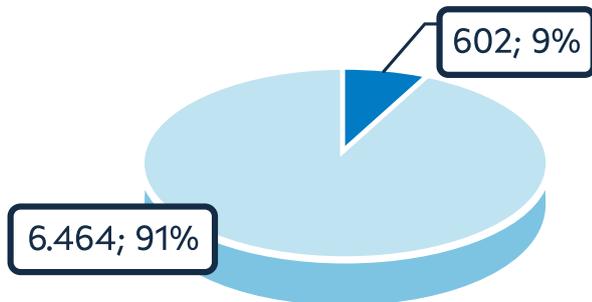


Gráfico 2: Evolución del número de partes comunicados de enfermedad profesional en Galicia del grupo y agente: 2L Nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales.

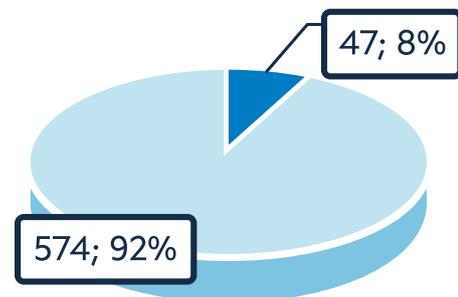
## 2.2.2. DATOS DE ENFERMEDADES PROFESIONALES POR SEXO

La comunicación de enfermedades profesionales por nódulos en las cuerdas vocales tiene una distribución muy diferente por sexo (Gráficos 3 y 4). Según los datos estadísticos relativos al periodo 2007-2022, la afectación en las mujeres supera el 90% tanto a nivel nacional como en Galicia, probablemente con relación a una feminización del sector o de las tareas.



■ HOMBRES ■ MUJERES

Gráfico 3: Distribución según el sexo de las enfermedades profesionales por nódulos en las cuerdas vocales, en España periodo 2007-2022.



■ HOMBRES ■ MUJERES

Gráfico 4: Distribución según el sexo de las enfermedades profesionales por nódulos en las cuerdas vocales, en Galicia periodo 2007-2022.

## 2.3. OTRAS PATOLOGÍAS VOCALES

En este apartado nos referimos a las disfonías funcionales que no tienen causa orgánica, por lo que aparentemente no presentan daño estructural y son: **disfonías hipertónicas o músculo tensionales** y **disfonías hipotónicas o de hipofunción laríngea** (Figuras 3 y 4).

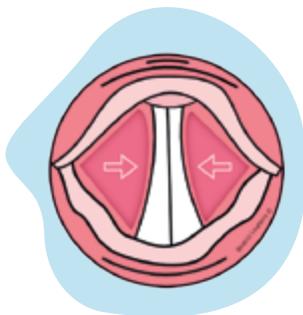


Figura 3: Disfonías hipertónicas o músculo tensionales.



Figura 4: Disfonías hipotónicas o de hipofunción laríngea.

También se incluyen las **lesiones paranodulares**, que son las siguientes: pseudoquistes serosos, edemas fusiformes, edema de Reinke, granulomas de glotis posterior, pólipos, hemorragia de cuerda vocal y quiste por retención mucosa (Figura 5).

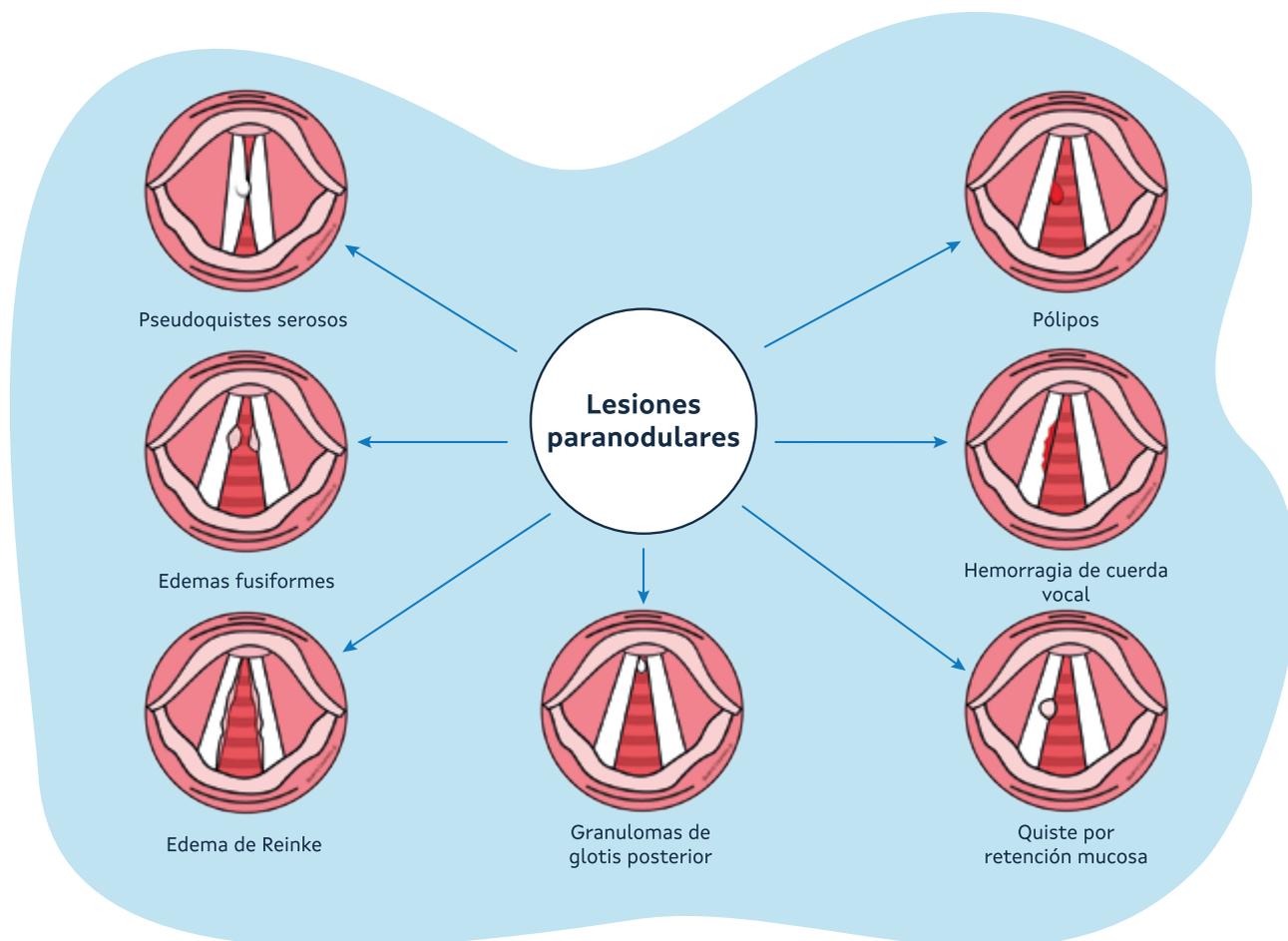


Figura. 5: lesiones paranodulares.

Estas disfonías pueden estar provocadas por unas condiciones de trabajo inadecuadas y una falta de formación e información acerca del uso de los mecanismos encargados de producir la correcta función vocal, una inadecuada postura, una incorrecta respiración, déficit auditivo, sobreesfuerzo vocal, etc.

Algunas de estas lesiones pueden ser consideradas como **patologías no traumáticas causadas por el trabajo (PANOTRATSS)** y tener la consideración de accidente de trabajo.

# 3. PROFESIONES O ACTIVIDADES DE RIESGO PARA LA VOZ

---

En este punto se desglosan las principales profesiones o actividades laborales en las que existe riesgo para la voz, los datos de ocupación, así como, los principales aspectos que deberán considerarse en la evaluación de riesgos: condiciones materiales y ambientales de los espacios de trabajo, las condiciones organizativas en las que desarrolla su trabajo y las condiciones personales del personal trabajador.

## 3.1. DATOS DE OCUPACIÓN EN CADA SECTOR

---

Es difícil estimar con exactitud el número de personas expuestas al riesgo de desarrollar enfermedades profesionales de la voz.

A continuación, se aportan algunos datos de las actividades de Contac Center y del personal docente a todos los niveles en España. Con respecto a otros colectivos, no se han podido obtener datos de fuentes oficiales de personas trabajadoras potencialmente expuestas al uso continuado de la voz.

Según el informe del estudio de mercado sobre la situación de Contac Center relativo al año 2021, las compañías de la Asociación CEX emplearon a un total de 76.953 personas en España.

Con respecto al personal docente, el informe "Datos y cifras para el curso escolar 2022-2023", publicado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional, aporta los siguientes datos para el profesorado y se detecta una feminización de esta actividad:

- 759.184 pertenecen a las Enseñanzas de Régimen General no universitarias de España, de los que el 72,4% son mujeres y el 27,6% hombres.
- 125.471 pertenecen a la Enseñanza en el ámbito universitario, de los que el 79,51% son mujeres y el 20,49% hombres.

## 3.2. TELEOPERADORAS/ES

---



### 3.2.1. RIESGOS LABORALES

- **Condiciones materiales:** geometría de los locales y sus características acústicas (tiempo de reverberación, ruido de fondo, nivel de interferencia verbal, etc.), elementos reflectantes y absorbentes del sonido, así como los ocupantes y su distribución.
- **Condiciones ambientales:** humedad relativa, temperatura, ventilación, corrientes de aire, presencia de irritantes o de otros agentes químicos en el ambiente, niveles de ruido ambiental...
- **Condiciones organizativas:** inadecuado e insuficiente mantenimiento y sustitución de auriculares y sistemas de microfonía, asientos y reposapiés incorrectos, sobrecarga vocal provocada por las excesivas horas de exposición de la voz, por una distribución del tiempo de trabajo incorrecta, con insuficientes pausas, falta de acceso a agua para hidratarse, excesiva presión laboral para llegar a un mínimo de clientes, falta de formación en el uso y cuidado de la voz... Todos estos factores aumentan la tensión muscular, lo que puede provocar una disfonía.
- **Características personales y resultados de la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras expuestas:** cambios en el estado de salud que orienten a una especial sensibilidad o detección de daños en la salud vocal de alguna persona trabajadora.

## 3.2.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES

### Medidas preventivas organizativas

- Evaluación de la carga vocal a la que están expuestas las personas trabajadoras.
- Fomentar y facilitar el consumo de agua.
- Distribución equilibrada del trabajo para evitar la sobrecarga vocal.
- Elaborar un programa de pausas/descansos.
- Elaborar un plan de formación teórico-práctico 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.
- 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, lo que permitirá a la empresa conocer las características y la extensión real del problema, así como su detección precoz, y planificar las medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar su aparición.
- Elaborar un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo tras una patología vocal.



## Medidas preventivas en el entorno físico

- Mejorar el aislamiento acústico (instalar, por ejemplo, paneles de separación entre el personal), evitar la reverberación y disminuir el ruido ambiental.
- Propiciar una buena ventilación de los locales de trabajo.
- Mantener el espacio limpio y libre de polvo.
- Controlar las condiciones de humedad, de temperatura y eliminar las corrientes de aire.
- Proveer al personal de sillas regulables en altura, de reposapiés que les permitan mantener una postura adecuada y de pantallas con estándares de calidad y un tamaño recomendado no menor de 17".
- Entregar al personal micrófonos y altavoces portátiles individuales en los casos que el Servicio de Prevención lo indique o lo recomiende.
- Otras medidas preventivas que estime necesarias el Servicio de Prevención.

## Medidas preventivas personales

- Realizar ejercicios para calentar la voz antes de la jornada laboral y para enfriarla al finalizar.
- No fumar.
- No 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 específicos de vigilancia de la salud en relación con el riesgo derivado del uso mantenido y continuo de la voz para la detección precoz de posibles casos de patología vocal.



## 3.3. DOCENTES

---



### 3.3.1. RIESGOS LABORALES

- **Condiciones materiales:** geometría de los locales y sus características acústicas (tiempo de reverberación, ruido de fondo, nivel de interferencia verbal), los elementos reflectantes y absorbentes del sonido, así como el número de alumnos y su distribución.
- **Condiciones ambientales:** exposición a materia particulada transmitida por el aire, y más concretamente al polvo generado por la tiza; grado de humedad y temperatura inadecuados en el aula, mala ventilación, aire acondicionado, ruido ambiental...
- **Condiciones organizativas:** exceso de horas lectivas, pocas horas de descanso entre una clase y otra, falta de formación teórico-práctica suficiente sobre el uso y cuidado de la voz.
- **Características personales y los resultados de la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras expuestas:** cambios en el estado de salud que orienten a una especial sensibilidad a la detección de daños en la salud vocal de alguna persona trabajadora.

## 3.3.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES

### 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 teórico-práctico inicial y periódico sobre el uso de la voz.
- Controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Dotar las aulas 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, de los equipos audiovisuales u otros equipos en función del tipo de trabajo.
- Fomentar y facilitar el consumo de agua.
- Confeccionar un procedimiento que facilite la prevención, detección y gestión de los daños derivados del sobreesfuerzo vocal, lo que permitirá a la empresa conocer las características y la extensión real del problema, así como su detección precoz y planificar las medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar su aparición.
- Elaborar un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo tras una patología vocal.

### Medidas preventivas en el entorno físico

- Controlar y reducir el nivel de ruido ambiental.
- Mejorar la acústica del aula.
- Controlar las condiciones de humedad, temperatura y evitar las corrientes de aire en el aula.
- Evitar el uso de tizas y borradores ya que se genera polvo que permanece en suspensión y puede ser inhalado por el profesorado.
- Adecuar la capacidad de ocupación de alumnos por aula.
- Otras medidas preventivas que estime necesarias el Servicio de Prevención.

### Medidas preventivas personales

- Realizar ejercicios para calentar la voz antes de la jornada laboral y para enfriarla al finalizar.
- Mejorar la postura corporal durante las clases.
- Evitar hablar mientras se usa el borrador.
- No hablar en los descansos.
- Beber agua en cantidad suficiente y regularmente durante las clases.
- No fumar.
- No tomar café durante los descansos.
- Evitar la ingesta de alimentos sólidos o líquidos a temperaturas extremas y las 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.

## 3.4. LOCUTORAS/ES DE RADIO Y TELEVISIÓN



### 3.4.1. RIESGOS LABORALES

- **Condiciones materiales:** geometría de los locales y sus características acústicas (tiempo de reverberación, ruido de fondo, nivel de interferencia verbal), los elementos reflectantes y absorbentes del sonido, así como al número de personas trabajadoras y su distribución.
- **Condiciones ambientales:** grado de humedad y temperatura inadecuados, mala ventilación, exceso de polvo, aire acondicionado...
- **Condiciones organizativas:** jornadas de trabajo excesivas, código de estilo inadecuado para el tipo de voz del profesional, insuficiente mantenimiento y sustitución de los auriculares, sistemas de microfonía, asientos y reposapiés incorrectos, falta de formación teórico-práctica suficiente en el uso y cuidado de la voz.
- **Características personales y los resultados de la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras expuestas:** cambios en el estado de salud que orienten a una especial sensibilidad o detección de daños en la salud vocal de alguna persona trabajadora.

## 3.4.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES

### 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 teórico-práctico inicial y periódico sobre el uso de la voz.
- Controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Proporcionar equipos de microfonía y auriculares adecuados a la actividad, con un buen sistema de retorno que aisle de los ruidos.
- Establecer un protocolo de mantenimiento preventivo de los sistemas de climatización y de los equipos audiovisuales u otros, en función del tipo de trabajo.
- Adaptar el código de estilo a las cualidades vocales de los profesionales y reducir el número de horas de grabación.
- Fomentar y facilitar el consumo de agua.
- Confeccionar un procedimiento que facilite la prevención, detección y gestión de los daños derivados del sobreesfuerzo vocal, lo que permitirá a la empresa conocer las características y la extensión real del problema, así como su detección precoz y planificar las medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar su aparición.
- Elaborar un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo tras una patología vocal.

### Medidas preventivas en el entorno físico

- Mejorar el aislamiento acústico, la reverberación y el ruido ambiental en el estudio.
- Propiciar una buena ventilación de los locales de trabajo.
- Mantener el espacio limpio y libre de polvo.
- Controlar las condiciones de humedad, temperatura y evitar las corrientes de aire.
- Proveer al personal de sillas regulables en altura y reposapiés para mantener una postura adecuada y pantallas con estándares de calidad y un tamaño recomendado no menor de 17”.
- Otras medidas preventivas que estime necesarias el Servicio de Prevención.

### Medidas preventivas personales

- Realizar ejercicios para calentar la voz antes de la jornada laboral y para enfriarla al acabar la jornada.
- Beber agua en cantidad suficiente y regularmente durante la actividad laboral.
- No fumar ni tomar alimentos irritantes.
- 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.

## 3.5. ACTRICES, ACTORES Y CANTANTES

---



### 3.5.1. RIESGOS LABORALES

- **Condiciones materiales:** geometría de los locales y sus características acústicas (tiempo de reverberación, ruido de fondo, nivel de interferencia verbal), los elementos reflectantes y absorbentes del sonido, así como el número de espectadores, personas trabajadoras y su distribución.
- **Condiciones ambientales:** grado de humedad y temperatura inadecuados, mala ventilación, exceso de polvo, aire acondicionado, excesivo ruido ambiental, exposición a materiales o sustancias irritantes, uso inadecuado o mal estado del sistema *In Ear*.
- **Condiciones organizativas:** jornadas de trabajo excesivas, repertorio inadecuado al rango y estilo vocal, falta de formación teórico-práctica en el uso y cuidado de la voz.
- **Características personales y los resultados de la vigilancia de la salud de las personas trabajadoras expuestas:** cambios en el estado de salud que orienten a una especial sensibilidad o detección de daños en la salud vocal de alguna persona trabajadora.

## 3.5.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN: ORGANIZATIVAS, ENTORNO FÍSICO Y PERSONALES

### 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 teórico-práctico inicial y periódico sobre el uso de la voz.
- Controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Proporcionar equipos de microfonía y auriculares adecuados a la actividad, con un buen sistema de retorno que aisle de los ruidos.
- Establecer un protocolo de mantenimiento preventivo de los sistemas de climatización y de otros equipos, en función del tipo de actividad.
- Reducir el número de horas de grabación.
- Fomentar y facilitar el consumo de agua.
- Confeccionar un procedimiento que facilite la prevención, detección y gestión de los daños derivados del sobreesfuerzo vocal, lo que permitirá a la empresa conocer las características y la extensión real del problema, así como su detección precoz y planificar las medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar su aparición.
- Elaborar un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo tras una patología vocal.

### Medidas preventivas en el entorno físico

- Reducir el nivel de ruido ambiente.
- Mejorar la acústica e insonorización del estudio, teatro, set de grabación, o escenario.
- Controlar las condiciones de humedad, temperatura y evitar las corrientes de aire.
- Otras medidas preventivas que estime necesarias el Servicio de Prevención.

### Medidas preventivas personales

- Realizar ejercicios para calentar la voz antes de los ensayos o actuación y para enfriarla después.
- Beber agua en cantidad suficiente y regularmente durante la actividad laboral.
- No fumar ni tomar alimentos irritantes.
- 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.

# 4. LA VIGILANCIA DE LA SALUD LABORAL

---

La vigilancia de la salud (VS) es una de las principales obligaciones que deben garantizar las empresas según el artículo 22 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. La VS, tanto individual como colectiva, es necesaria para conocer el estado de la salud vocal de las personas expuestas, la existencia de factores de riesgo individuales, determinar las prioridades de acción y analizar su posible relación con las condiciones de trabajo. Además, permite identificar a las personas especialmente sensibles, informar de la necesidad de adoptar medidas preventivas y evaluar la efectividad de estas.

Ante la detección de un posible caso, el personal sanitario deberá comunicar la sospecha de la enfermedad profesional a través del organismo competente de cada Comunidad Autónoma a la entidad gestora (INSS, ISM), a los efectos de su calificación y, en su caso, a la mutua colaboradora con la Seguridad Social que asuma la protección de las contingencias profesionales. Sin perjuicio de la necesaria coordinación con el personal técnico para analizar la situación y proponer las medidas preventivas.

La vigilancia de la salud debe ser desempeñada por profesionales sanitarios especialistas en medicina y enfermería del trabajo.



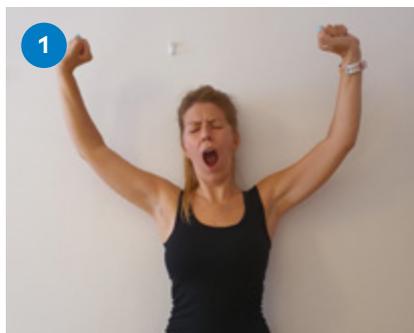
# 5. CONSEJOS DE BUENAS PRÁCTICAS

A continuación, se muestran una serie de consejos prácticos que pueden ayudar a las personas trabajadoras a hacer un buen uso de la voz, y así reducir el riesgo de sufrir posibles patologías vocales. Una técnica vocal adecuada es esencial para todos los profesionales que hacen uso de su voz en el trabajo. Se basa en cuatro aspectos fundamentales que deben ser conocidos y aplicados correctamente: la higiene postural, la respiración, la proyección y el enfriamiento vocal. Al dominar estas técnicas, se puede prevenir el riesgo de enfermedades profesionales de la voz, asegurando una mayor eficacia y bienestar en el desempeño de su labor.

## 5.1. TÉCNICA VOCAL

### HIGIENE POSTURAL

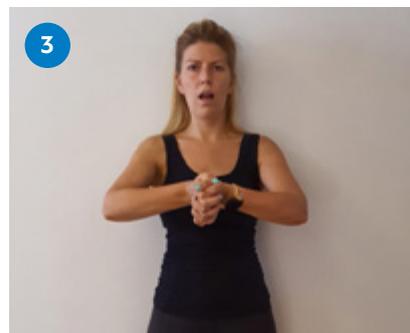
Lo primero que se debe hacer es despertar la propiocepción del cuerpo, para ello se realizarán ejercicios como:



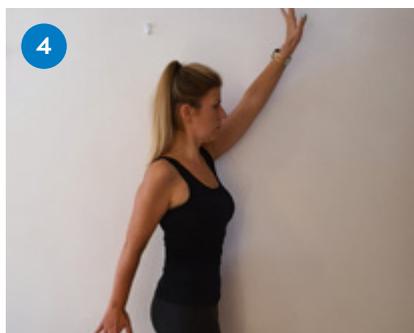
Despertar el cuerpo.



De pie con los pies alineados a la altura de las caderas, dar golpes en el pecho buscando resonadores, diciendo "ahhhh".



Con los pies alineados a la altura de las caderas, entrelazar las manos y sacudirlas de arriba a abajo diciendo "ahh" con la mandíbula relajada.



Mover los brazos como si se estuviera nadando, flexionando la pierna contraria y buscando la verticalidad.



Pensar que se tienen orejas de elfos.



Tumbados, con las rodillas flexionadas, levantar una pierna, después la otra, y sentir en qué puntos se nota más tensión.

# RESPIRACIÓN

Una adecuada respiración es fundamental para el correcto uso de la voz, ya que es la encargada de suministrar el flujo de aire necesario para que las cuerdas vocales vibren.

La buena respiración no debe suponer un esfuerzo, es algo natural, pero hacerlo bien implica activar la musculatura necesaria.



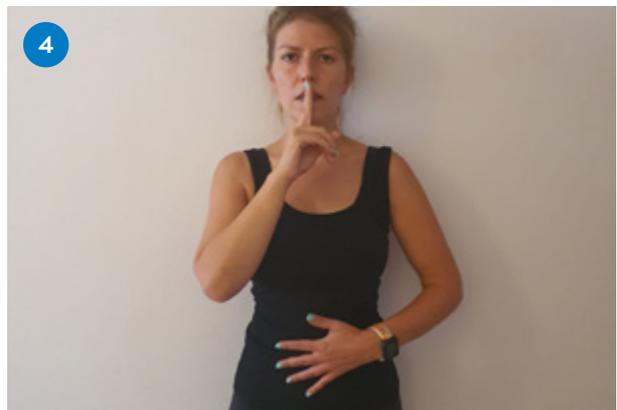
1 Tumbados, respirando sin querer controlar nada, observar cómo se respira siguiendo mentalmente el proceso.



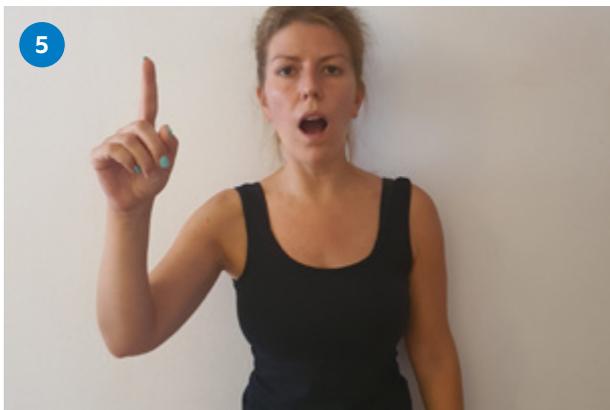
2 Tumbados, elevando los brazos, fijarnos donde se coje el aire y cuando se expulsa.



3 De pie, apoyados en una pared, ir despegando cada vértebra arqueando el cuerpo y atendiendo en donde se coje el aire y en donde se expulsa.



4 Decir una [S] activando suelo pélvico como si se cortaran las ganas de orinar, hasta quedarse sin aire y pensar en descansar para que el aire entre solo.



5 Intentar emitir una palabra sin llegar a decirla, notando donde se ejerce tensión.



6 Ejercer fuerza contra algo diciendo "ahhhh".

## PROYECCIÓN

La proyección de la voz, o, lo que es lo mismo, el trabajo sobre el tracto vocal, es lo que da sentido e identidad al sonido producido en la laringe por la vibración de las cuerdas vocales. Para que la voz sea de calidad hay que trabajar diferentes estructuras como pueden ser el velo del paladar, la lengua, la mandíbula, los músculos de la cara, los labios...



Masaje facial.



Pedorretas.



Relajación de la lengua.



Activar el velo del paladar diciendo NGA, NGO, NGU, NGUE, NGUI.



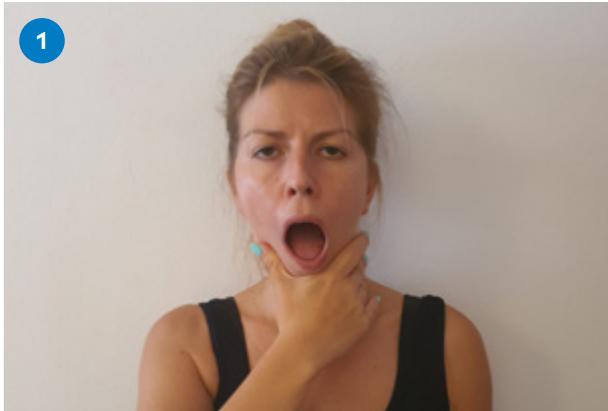
Soplar por el tubo diciendo una [U].



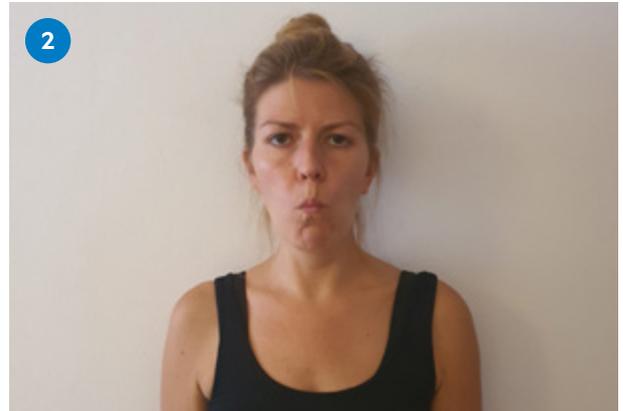
Hacer sirenas ascendentes con el sonido [R].

## ENFRIAMIENTO VOCAL

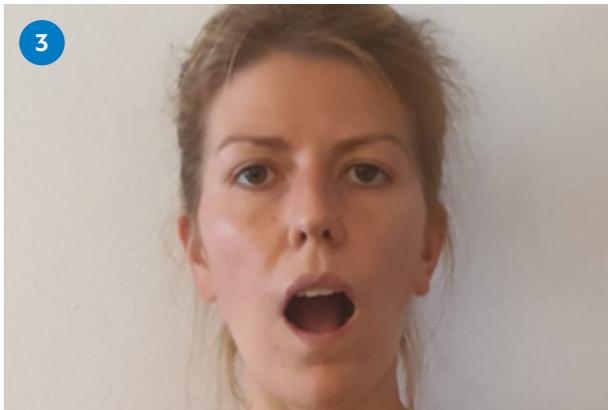
Al terminar la jornada laboral es muy importante volver, poco a poco, al uso "normal" de la voz y así poder conservar su estado óptimo. Para lograrlo, se debe reducir el volumen y frecuencia de habla y realizar ejercicios como los que se presentan a continuación:



Bostezar relajando mandíbula y lengua.



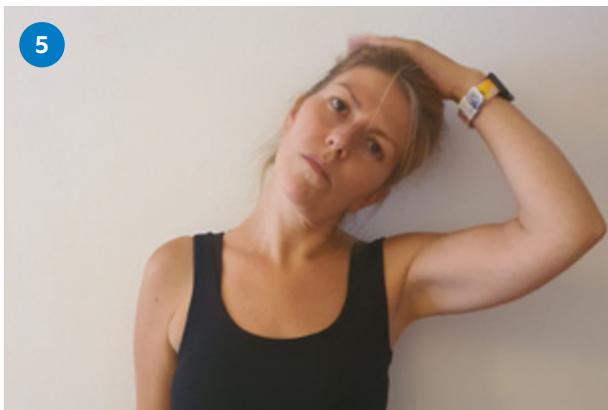
Decir "HUMMMM" notando cómo resuena y se relaja la nariz y la boca.



Relajar mandíbula y cuello realizando un sonido como si fuera un huevo frito.



Soplar por el tubo sumergido a 1 cm de profundidad.



Relajar y estirar el cuello con giros y rotaciones.



Realizar sirenas descendentes con sonido [R].

## 5.2. HIGIENE VOCAL

Tan importante como conocer el correcto uso de las estructuras de la voz, es el cuidado y protección de éstas. Para ello, se deben tener en cuenta diferentes pautas de higiene vocal, que no son más que indicaciones que ayudan a la prevención de las patologías de la voz y al mantenimiento de una voz sana.

CONTRAINDICADO	INDICADO
<p><b>NO INGERIR AGUA</b></p> 	<p><b>INGERIR AGUA</b></p> <p>Es muy importante beber un mínimo de 2 litros de agua por día (equivalente a 8 vasos).</p> <p><b>IMPORTANTE:</b> se debe beber agua de forma continuada a lo largo del día, y más cantidad durante la jornada laboral.</p>
<p><b>FUMAR O VAPEAR</b></p> <p>La acción lesiva por la inhalación de humo de tabaco sobre la superficie mucosa de las vías respiratorias ejerce mediante dos mecanismos principales: su elevada temperatura y los componentes tóxicos que transporta.</p>	<p><b>NO FUMAR NI VAPEAR</b></p>
<p><b>CAFÉ, LÁCTEOS Y DERIVADOS, ALCOHOL, TÉ, BEBIDAS GASEOSAS Y FRÍAS</b></p> <p>Estas bebidas producen deshidratación, con la consecuencia de reseca las cuerdas vocales.</p>	<p><b>BEBER CAFÉ Y JUSTO DESPUÉS BEBER AGUA</b></p> <p>Es preferible consumir bebidas descafeinadas o, en su defecto, por cada taza de café beber inmediatamente un vaso de agua. Una alternativa al café serían las infusiones:</p> <p><b>ERÍSIMO:</b> Se trata de una hierba que usan los profesionales de la voz y que sirve para descongestionar las cuerdas vocales.</p> <p><b>TOMILLO + ORÉGANO:</b> Se trata de dos hierbas que combinadas ayudan a reducir la inflamación de las cuerdas vocales.</p>
<p><b>CARAMELOS MENTOLADOS, INGESTA DE REMEDIOS CASEROS COMO LA MIEL CON LIMÓN</b></p>	<p><b>EL REGALIZ ES UN ANTITUSÍGENO Y EXPECTORANTE QUE AYUDA CON LOS PROCESOS CATARRALES</b></p> <p><b>IMPORTANTE:</b> Deberán tener cuidado con la ingesta de regaliz las personas con hipertensión arterial (HTA) y mujeres embarazadas.</p>
<p><b>CARRASPEAR</b></p> <p>Aclarar la garganta (carraspear) debido a mucosidad excesiva o por hábito adquirido. Es traumático para las cuerdas vocales, por ello debe ser corregido.</p>	<p><b>HUMEDECER LA GARGANTA</b></p> <p>Alternativas para calmar la tos y evitar el carraspeo serían: beber agua, tragar saliva repetidamente o aclarar la garganta en silencio (sólo con aire).</p>
<p><b>TONO DE VOZ ELEVADO O MUY BAJO</b></p> <p>Evitar gritar, carcajadas muy fuertes, ruidos vocales extraños...</p>	<p><b>TONO DE VOZ NORMAL</b></p> <p>Se debe hablar en un tono neutro, con una postura corporal correcta.</p>

CONTRAINDICADO	INDICADO
<b>SEDENTARISMO</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> Se recomienda realizar deportes que no sean de gran impacto.
<b>COMIDAS ABUNDANTES Y PICANTES</b>	<b>MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA</b>
<b>USO DE VOZ PROLONGADO</b>	<b>REPOSO VOCAL</b> Durante las pausas de la jornada laboral.
<b>ESTADO EMOCIONAL</b> Ansiedad y estrés.	<b>ESTADO EMOCIONAL</b> Fomentar el bienestar emocional. Gestionar las emociones de forma adecuada para evitar la ansiedad y el estrés.
<b>TOS Y ESTORNUDOS</b> Se debe reducir cualquier expulsión brusca por la boca o por la nariz.	<b>TOS Y ESTORNUDOS</b> En caso de hacerlo, toser o estornudar suavemente.
<b>MEDICACIÓN</b> Nunca automedicarse.	<b>MEDICACIÓN</b> Se debe tomar conciencia de los medicamentos que pueden afectar a la voz, consultándolo con su médico.
<b>VOZ Y ESFUERZOS</b> No se debe usar la voz al realizar esfuerzos corporales.	<b>VOZ Y ESFUERZOS</b> Permanecer en silencio cuando se realizan esfuerzos corporales.
<b>NO CALENTAR NI ENFRIAR LA VOZ</b>	<b>CALENTAR Y ENFRIAR LA VOZ</b>
<b>NO DORMIR SUFICIENTES HORAS</b>	<b>DORMIR UN MÍNIMO DE 8 HORAS</b>

Pautas de higiene vocal. Disponible en: [https://logopediamail.com/articulos/65\\_Sauca\\_LGPDM\\_n18\\_III\\_Jun\\_2013\\_Higiene\\_Vocal.pdf](https://logopediamail.com/articulos/65_Sauca_LGPDM_n18_III_Jun_2013_Higiene_Vocal.pdf)



## 5.3. ¿QUÉ HACER SI APARECE UNA PATOLOGÍA VOCAL DE ORIGEN PROFESIONAL?

---

### 5.3.1. COMUNICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD PROFESIONAL

Las personas trabajadoras expuestas al riesgo derivado del uso continuado y sostenido de la voz que presenten disfonía o algún otro cambio, deberán acudir a la entidad gestora o la mutua colaboradora con la Seguridad Social con la que la empresa haya asegurado las contingencias profesionales. La empresa debe entregarle un parte para la prestación de la asistencia sanitaria. Tras el estudio por el especialista, se podrá confirmar si estamos ante una enfermedad profesional por la presencia de nódulos en las cuerdas vocales o no, y si precisa una incapacidad temporal.

En caso de detectar nódulos en las cuerdas vocales y confirmar que hay lesión, se debe comunicar en un plazo de 10 días hábiles desde el día siguiente al diagnóstico de la enfermedad profesional mediante un parte de enfermedad profesional, con o sin baja, que se realizará a través del parte electrónico de enfermedad profesional aprobado por la Orden TAS/1/2007, del 2 de enero, que se tramita por vía electrónica a través de la aplicación CEPROSS (Comunicación de Enfermedades Profesionales en el ámbito de la Seguridad Social).

Cuando el personal facultativo del Sistema Nacional de Salud, en el ejercicio de sus funciones y competencias profesionales, tenga conocimiento de la existencia de una enfermedad incluida 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, y se sospeche que tiene origen profesional, lo comunicará a efectos de su calificación. Igual comunicación deberán realizar los facultativos del Servicio de Prevención (especialistas en medicina del trabajo), si es el caso.

### Gestión de los casos

Es recomendable elaborar un procedimiento que facilite la prevención, detección y gestión de los daños derivados del sobreesfuerzo vocal. Esta herramienta será útil para que el personal comunique con prontitud cualquier afectación vocal en relación con su actividad laboral a través de los canales establecidos. Además, permitirá que la empresa tenga un mejor conocimiento de las características y la extensión real del problema, al tiempo que permitirá a la persona responsable planificar medidas de prevención que contribuyan a evitar o minimizar la aparición de enfermedades profesionales de la voz; en resumen, mejorar la gestión preventiva de este riesgo laboral.

## 5.3.2. REHABILITACIÓN LOGOPÉDICA O PREQUIRÚRGICA

Tras la comunicación de los casos se realizará:

### Valoración por personal médico especialista

Se valorará la prescripción de tratamiento farmacológico, quirúrgico o terapia logopédica, en este último caso por parte de un/una logopeda con experiencia en el área de la rehabilitación de la voz.

### Valoración por logopeda con experiencia en rehabilitación vocal

Tras la realización de una anamnesis exhaustiva y una evaluación funcional detallada, se evaluarán cuidadosamente los aspectos acústicos-perceptuales y de comportamiento vocal del paciente. Una vez finalizada la exploración, se llevará a cabo el tratamiento logopédico, que se centrará en los siguientes objetivos:

- Implantar una técnica vocal correcta.
- Eliminar constricciones de la musculatura laríngea.
- Instaurar hábitos de salud vocal.
- Despertar la propiocepción corporal y laríngea.
- Aprender a detectar el mal uso de la voz para poder autocorregirse.
- En el caso de que se valore realizar intervención quirúrgica, se practicarán los ejercicios para la rehabilitación postquirúrgica.

### Estos objetivos se alcanzarán a través de ejercicios de

- Esquema Postural.
- Relajación/Tonificación.
- Respiración.
- Control abdominal.
- Flexibilidad.
- Resonancia.
- Articulación.
- Coordinación fono-respiratoria.
- Dinámica vocal.

En el caso de que la terapia logopédica y la medicación mejoren la patología, el profesional dará el alta médica. Si fuese necesario, las condiciones de trabajo deberían mejorarse y adaptarse a las capacidades de la persona trabajadora.

En el caso de que la terapia vocal no sea suficiente, se valorará la posibilidad de una intervención quirúrgica por parte del otorrinolaringólogo.

### 5.3.3. INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA

Tras la intervención quirúrgica se estará un breve periodo en silencio, tiempo en que el logopeda podrá trabajar con el paciente a través de ejercicios de soplo que ayudarán a que no aparezcan adherencias en las cuerdas vocales (figura 6).

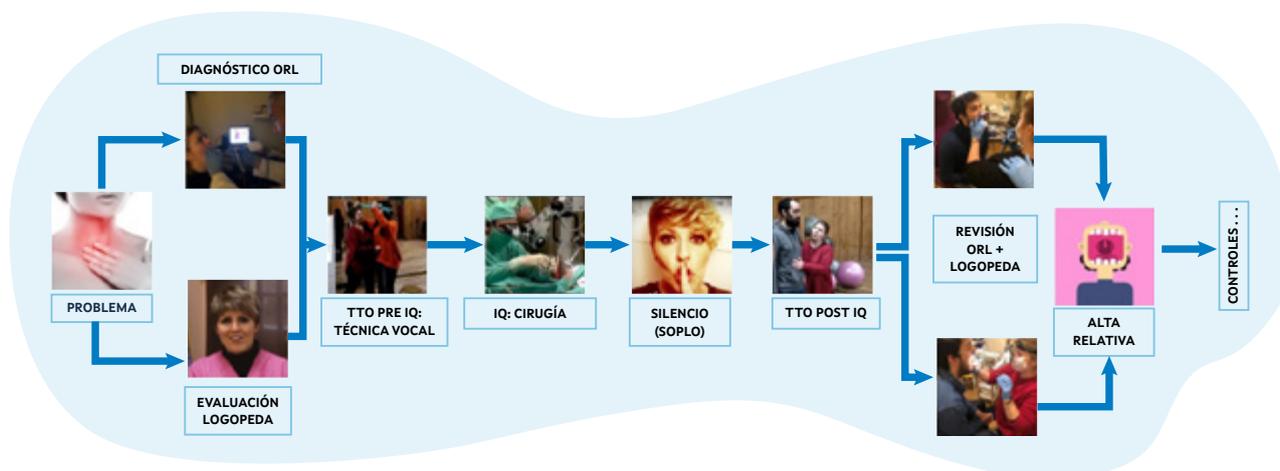


Figura 6: Protocolo médico y logopédico ante una patología vocal.

### 5.3.4. REHABILITACIÓN POST QUIRÚRGICA

Una vez finalizado el periodo de silencio se comenzará con la rehabilitación postquirúrgica, cuyos objetivos serán:

- Paliar el abuso y el sobreesfuerzo vocal para evitar posibles traumatismos.
- Favorecer la cicatrización.
- Estimular y mejorar la ondulación mucosa.
- Flexibilizar para estimular una mayor producción de elastina.
- Realizar un movimiento vocal continuo y controlado.
- Generalizar o incidir en el cambio de hábitos.
- Evitar y tratar las complicaciones postquirúrgicas, de ser el caso.

Tras alcanzar dichos objetivos, se llevará a cabo una evaluación conjunta por parte del otorrinolaringólogo y el logopeda para determinar la evolución del paciente. En caso de ser favorable, se le otorgará el alta médica con la condición de realizar revisiones periódicas que permitan llevar un adecuado seguimiento y control.

# 6. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL PUESTO TRAS UNA ENFERMEDAD PROFESIONAL POR NÓDULOS EN LAS CUERDAS VOCALES

Superada la enfermedad profesional causada por nódulos en las cuerdas vocales, es recomendable que la empresa elabore un procedimiento de reincorporación y vuelta al trabajo. Este procedimiento debe centrarse en aspectos organizativos y físicos, así como en la prevención personal de la propia persona trabajadora. Es importante destacar la necesidad de una formación teórico-práctica inicial y periódica sobre el uso y cuidado de la voz para las personas trabajadoras.



MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS	MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO FÍSICO	MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar una evaluación exhaustiva de la carga vocal a la que están expuestas las personas trabajadoras.</li> <li>● Garantizar una distribución equilibrada del trabajo para evitar la sobrecarga vocal.</li> <li>● Diseñar un programa de pausas y descansos adecuado al trabajo vocal que se realiza.</li> <li>● Realizar una formación inicial y periódica sobre el uso correcto de la voz.</li> <li>● Controlar los factores de riesgo psicosocial.</li> <li>● Proporcionar medios técnicos para reducir el uso de la voz, como pizarras digitales, etc.</li> <li>● Suministrar micrófonos y altavoces de calidad adecuada.</li> <li>● Establecer un protocolo de mantenimiento preventivo para los sistemas de climatización y los equipos audiovisuales según el tipo de trabajo.</li> <li>● Desarrollar un procedimiento que permita prevenir, detectar y gestionar los daños derivados del sobreesfuerzo vocal.</li> <li>● Planificar medidas de prevención oportunas para evitar o minimizar la aparición de patologías vocales.</li> <li>● Crear un procedimiento de reincorporación y retorno al trabajo después de una enfermedad vocal.</li> <li>● Fomentar y facilitar el consumo de agua como medida preventiva adicional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar un control exhaustivo del nivel de ruido presente en el ambiente laboral, con el fin de reducirlo en la medida de lo posible.</li> <li>● Mejorar la acústica del espacio de trabajo para crear un ambiente adecuado para las tareas que se realizan en él.</li> <li>● Controlar las condiciones ambientales, como la temperatura, la humedad y las corrientes de aire, para garantizar un ambiente de trabajo confortable y saludable.</li> <li>● Adaptar la cantidad de alumnas/os por aula en función del espacio disponible y el tipo de actividad.</li> <li>● Tomar en cuenta cualquier otra medida preventiva que el Servicio de Prevención considere necesaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incorporar en la rutina diaria ejercicios para calentar y enfriar la voz.</li> <li>● Abstenerse de fumar.</li> <li>● Evitar el consumo de café durante los descansos.</li> <li>● Utilizar las pausas para descansar la voz.</li> <li>● Mantener una hidratación adecuada, bebiendo agua regularmente durante la jornada laboral.</li> <li>● Asegurarse de que los alimentos ingeridos no estén demasiado calientes o fríos, y evitar cenas copiosas.</li> <li>● Realizar controles médicos específicos para la detección precoz de posibles patologías vocales derivadas del uso continuado de la voz.</li> <li>● Realizar una evaluación de la salud de las personas trabajadoras que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud, con la finalidad de descubrir sus eventuales orígenes profesionales y recomendar una acción apropiada para su protección.</li> </ul>

# 7. NORMATIVA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- Real decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-1853>
- Real decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/486/con>
- Real decreto legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rdlg/2015/10/30/8/con>
- 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. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/11/10/1299/con>
- Orden TAS/1/2007, de 2 de enero, por la que se establece el modelo de parte de enfermedad profesional, se dictan normas para su elaboración y transmisión y se crea el correspondiente fichero de datos personales. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/o/2007/01/02/tas1>



# 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, C; Llorente, J. L. (2013) *Laringitis crónicas. Neoplasias intraepiteliales y carcinoma glótico inicial*. En I. Cobeta; F. Núñez; S. Fernández (coords.). Patología de la Voz. Ponencia Oficial de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cervicofacial (páx. 268). Marge Médica Books.
2. Álvarez Marcos C; Sampedro Nuño A; Suárez Nieto C. *Aspectos clínicos de las neoplasias intraepiteliales potencialmente invasivas de cabeza y cuello*. En: Tratado de Otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello. Carlos Suárez Nieto, Luis M<sup>a</sup> Gil Carcedo García, Jaime Marco Algarra, Jesús E. Medina, Primitivo Ortega del Álamo, Juan Trinidad Pinedo. Editorial Proyectos Médicos, S.L. Madrid 2000, 2983-3005.
3. Álvarez, C. E. (1942). Organización internacional del trabajo (Doctoral dissertation, Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Económicas).
4. Arias, C; Botella, T. Fisiopatología e histología de las lesiones benignas de las c.v. diagnóstico y tratamiento.
5. Ayats, M. P. M. (2019). Manual de patología vocal. Editorial UOC.
6. Bustos, I. Cuerpo - voz - movimiento: taller para la intervención logopédica. 2018.
7. Cobeta, I.; Núñez, F.; Fernández, S. (2013). Patología de la voz. Marge books.
8. Crevillén, A. A. (2014). La enfermedad profesional en España. Ciencia forense, 17, 17. o del docente. Estudios sobre el mensaje periodístico, (19), 271-279.
9. Hellquist H.; Lundgren J.; Olofsson J. Hyperplasia, keratosis, dysplasia and carcinoma in situ of the vocal cords a follow-up study. Clin Otolaryngol 1982; 7: 11-27.
10. INSST. Guía clínica para el abordaje de la disfonía crónica en Medicina Primaria y Medicina del Trabajo. Madrid: INSST: 2017. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/documentacion/catalogo-de-publicaciones/guia-clinica-para-el-abordaje-de-la-disfonia-cronica-en-medicina-primaria-y-medicina-del-trabajo-ano-2017>
11. INSST. Mantenimiento y vuelta al trabajo: procedimiento. Madrid: INSST, 2018. Notas Técnicas de Prevención: NTP 1. 116. [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
12. INSST. Voz y Trabajo: Formación. Madrid: INSST. Notas Técnicas de Prevención. NTP 1.148 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <https://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
13. INSST. Voz y Trabajo: Procedimiento Preventivo. Madrid: INSST 2020. Notas Técnicas de Prevención. NTP 1. 149 [Consulta: 29 de octubre de 2020] Disponible en: <http://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
14. Issga. Saúde laboral nos centros de chamadas. Folla de prevención núm. 50 de febrero de 2021.
15. Jackson-Menaldi, M. C. A. (2019). La voz normal y patológica: diagnóstico y tratamiento de la patología vocal [Internet]. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 30-34.
16. Larrea, O. (2013). Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz.
17. Las enfermedades de la voz. Estudio sobre factores de riesgo predictivos de patologías relacionadas con la seguridad y la salud de los trabajadores docentes. Federación Estatal de Enseñanza de CCOO. Madrid. 2009. Disponible en: [http://istas.net/descargas/LIBRO\\_VOZ\\_IMP.pdf](http://istas.net/descargas/LIBRO_VOZ_IMP.pdf)

18. Ministerio de Sanidad. Vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales guía básica y general de orientación. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/guiavigisalud.pdf>
19. Maraví, E. (2013). Laringoestroboscopia, parámetros de Normalidad. Disponible en: [https://itun.es/es/Z0\\_nR.l](https://itun.es/es/Z0_nR.l)
20. Pautas de hixiene vocal. Disponible en: [https://logopediamail.com/articulos/65\\_Sauca\\_LGPDm\\_n18\\_III\\_Jun\\_2013\\_Higiene\\_Vocal.pdf](https://logopediamail.com/articulos/65_Sauca_LGPDm_n18_III_Jun_2013_Higiene_Vocal.pdf)
21. Peinado, A. L., & Suárez, J. S. (2007). Patología de la voz. *Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 9 (91), 5876-5884.72
22. González González, M. (dir.): *Diccionario da Real Academia Galega*. A Coruña: Real Academia Galega. <https://academia.gal/diccionario/>.
23. Remón, B. La voz: el instrumento de trabajo de muchas personas. Disponible en: <http://www.cen7dias.es/contenido.php?bol=149&id=2626&sec=4>
24. Roqués, J. Prevención de riesgos laborales derivados del uso profesional de la voz.
25. Sauca, A. Ponencia sobre Intervención Postquirúrgica. Curso voz Pamplona.2017.
26. Sauca, A. ABC de los ejercicios de rehabilitación vocal. Curso 15h. 2021.
27. Verdolini, K.; Rosen, C.; Branski, R. (2006) *Classification Manual for Voice Disorders-I. Special Interest Division 3, Voicedisorders*. Rockville: ASHA.
28. Vicente-Herrero, M. T.; Teófila Vicente-Herrero, M. (2019). Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: *Enciclopedia Práctica de Medicina del Trabajo*. Archivos de prevención de riesgos laborales, 22 (3), 134-134.
29. Zambon F.; Behlau M. Bem-estar vocal. Una nueva perspectiva de cuidar la voz. Sindicato de profesores de São Paulo, 2016.
30. <https://www.asociacioncex.org/estudio-anual-sobre-la-situacion-del-contact-center-en-2021-mayor-digitalizacion-de-las-empresas-y-de-los-servicios/>
31. <https://public.tableau.com/views/EPU21/Infografia?%3AshowVizHome=no&%3Aembed=true#2>
32. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:23ffe4f5-a212-4f99-aea4-dd1baac84bd4/datos-y-cifras-2022-2023-espanol.pdf>



**ISSGA.XUNTA.GAL**

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES  
DE LA VOZ EN EL ÁMBITO LABORAL



INSTITUTO DE  
SEGURIDADE E SAÚDE  
LABORAL DE GALICIA