



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

# VOZ Y TRABAJO

Recomendaciones  
preventivas

Dirección de Prevención de  
Riesgos Laborales

## Persona

- Practicar ejercicios de respiración y autorregulación de la voz, buscando la voz natural. Intentar no forzar la voz, hablar con la garganta o gritar. Práctica de la autoescucha emocional
- Evitar hablar por encima del ruido ambiental. Utilizar los medios de amplificación de voz disponibles
- Realizar ejercicios de calentamiento de la voz previos a su uso laboral y de descanso al final de la jornada
- Planificar el trabajo y efectuar descansos de voz, destinando durante el día periodos de reposo de aquella
- Hidratarse convenientemente durante la jornada laboral, distribuyendo la ingesta de agua en el tiempo
- Evitar la toma de líquidos muy calientes o muy fríos, así como limitar el alcohol y café, por ser éstos factores irritantes de las cuerdas vocales
- Evitar cambios bruscos de temperatura y uso excesivo de aire acondicionado y utilizar ropa adecuada a la estación del año



Aprende a usar tu voz



Respira correctamente



No grites



Descansa tu voz durante  
y después del trabajo



Duerme lo suficiente  
todos los días



Bebe agua de vez en  
cuando durante la  
exposición



Si puedes, evita  
aire acondicionado  
y bebidas frías



Evita los irritantes

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

La voz es la principal herramienta de trabajo para diversos perfiles profesionales. Sin ella no podrían desarrollar sus tareas con normalidad. En la UCM el colectivo más notorio para el que la voz es el medio de comunicación primordial está constituido por el Personal Docente e Investigador. Así mismo, la voz juega un papel imprescindible en aquellas otras profesiones que requieren comunicarse con otras personas. Es el caso de la atención al público, ya sea en Bibliotecas, Secretarías, Servicios Generales, Servicios de Información y de asesoramiento o apoyo, etc.

El uso mantenido y continuado de la voz en el trabajo puede conllevar deterioro o alteraciones en su calidad, así como trastornos o, en los casos más graves, patologías.

Son **FACTORES DE RIESGO** a tener en cuenta para la prevención del sobreesfuerzo vocal:

### Condiciones materiales

- Disposición de los paramentos de los locales y sus características acústicas
- Tiempo que el sonido tarda en extinguirse en un recinto (reverberación)
- Ruido de fondo
- Nivel de interferencia verbal
- Elementos reflectantes y absorbentes del sonido
- Número de ocupantes y su distribución

### Condiciones ambientales

- Humedad relativa
- Temperatura
- Ventilación
- Corrientes de aire
- Presencia de polvo o de agentes químicos con características irritantes, sensibilizantes, corrosivas... (contaminación, humos, vapores)
- Presencia de agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos)

### Características organizativas

- Carga de trabajo
- Distribución del tiempo de trabajo y pausas
- Realización de tareas con similares requerimientos vocales
- Formación e información en el uso y cuidado de la voz
- Condiciones psicosociales

## Características individuales

- Gesto corporal y gesto vocal (verticalidad, equilibrio; respiración, emisión y proyección de la voz)
- Antecedentes patológicos, psicoemocionales, medicamentosos
- Resultados de la vigilancia de la salud
- Especial sensibilidad



## MEDIDAS PREVENTIVAS

Se proponen medidas preventivas de carácter general para eliminar, reducir o controlar el riesgo:

### Entorno físico

- Mantenimiento de unas condiciones adecuadas de
  - Ventilación
  - Temperatura adaptada a la época del año y evitando corrientes de aire
  - Humedad (30-70%)
- Adopción de medidas para mejorar
  - Aislamiento acústico
  - Tiempo de reverberación
  - Nivel de interferencia verbal
- Evitar el ruido de fondo
- Poner a disposición, cuando así se requiera, micrófonos y altavoces inalámbricos que permitan amplificar la voz y posibiliten mantener relajada la musculatura del cuello
- Dotar de elementos de apantallamiento o filtrado de radiación solar

### Organización

- Distribuir el trabajo de forma que se evite la sobrecarga vocal
- Disminuir el uso de la voz, recurriendo a medios técnicos como pizarras digitales, micrófonos y altavoces adecuados
- Efectuar descansos programados y aquellas otras pequeñas pausas que sean necesarias ante los indicios de fatiga vocal
- Mantener adecuadamente los sistemas de climatización, equipos audiovisuales, etc
- Facilitar el acceso a agua apta para su consumo
- Control y dimensionamiento adecuado de las condiciones psicosociales
- Información y formación teórica y práctica en el entrenamiento de la voz, adaptada al puesto de trabajo o función
- Adaptación, si procede, de las condiciones de trabajo al personal especialmente sensible

