



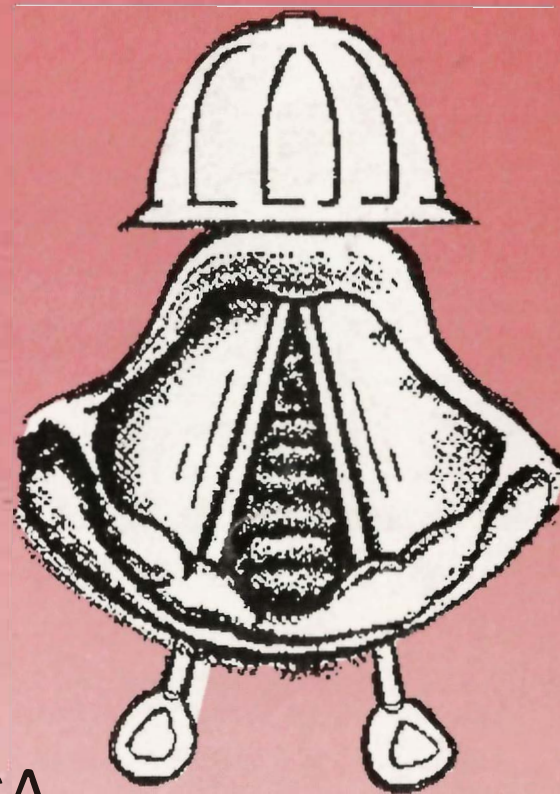
Regional
ANTIOQUIA CHOCO
Grupo de Salud y Seguridad Ocupacional
División de Recursos Humanos

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social

LA VOZ

VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

*Señor
Tobias Giraldo Florez
Coordinador Operativo
Centro Nacional Textil
Sena*



CARTILLA 2



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

SALUD OCUPACIONAL

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA mediante la Resolución Administrativa No. 26411 de septiembre de 1992, reglamenta lo concerniente a la organización y reglamentación del Comité Paritario y los Subcomités de Salud Ocupacional

La División de Recursos Humanos a través del Grupo de Salud y Seguridad Ocupacional tiene como objetivo principal prevenir los daños y las alteraciones en la salud del personal que labora en el SENA esta acción preventiva la realiza mediante el estudio de los procesos y riesgos laborales que se generan en el desempeño de cualquier ocupación u oficio, las actividades educativas realizadas con el personal de la Institución y la realización de material didáctico referente a la salud.

El Grupo de Salud y Seguridad Ocupacional en su intención de crear y mantener con todo el personal una cultura por la salud y la prevención, presenta esta publicación referente al cuidado de La Voz.

Las cartillas sobre La Voz, expresan en forma resumida los aspectos mínimos y necesarios sobre la conservación y prevención de una buena técnica vocal.

LA VOZ

VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA



Grupo de Salud y Seguridad Ocupacional
División de Recursos Humanos

MEDELLIN
1994

GRUPO DE TRABAJO

Adecuación Técnica y Pedagógica: Carolina Cadavid Gómez
Formadora Grupo Capacitación y Desarrollo

Ilustraciones y Diagramación
en Autoedición: Teresita Aristizábal de B.
Dibujante - G. G. Recursos Didácticos

Digitadora: Patricia Hernández B.

Personal de Apoyo: Carmen E. Pico Merchan
Enfermera Profesional
César Ganado C.
Médico Coordinador Salud Ocupacional

Coordinación General: María Teresa Camargo de M.
Jefe - G.G. Recursos Didácticos

PRESENTACION

La vigilancia epidemiológica en Salud Ocupacional se define como el "proceso sistemático de vigilancia y seguimiento, constituido por un conjunto de actividades MULTIDISCIPLINARIAS, capaz de generar una información y un conocimiento científico y colectivo sobre condiciones de salud y trabajo, y sobre los elementos conceptuales, metodológicos y técnicos necesarios para lograr las transformaciones en las condiciones laborales y de salud de los trabajadores"

LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

El equipo de Salud Ocupacional del Sena promueve acciones de Salud, Higiene y Seguridad Ocupacional con base en:

- Un diagnóstico de condiciones de salud y trabajo
- El análisis de riesgos y puestos de trabajo
- El análisis de riesgos en ocupaciones
(La sistematización de acciones a través de los subprogramas de Vigilancia Epidemiológica y Vigilancia Higiénica)
- La participación comprometida de los trabajadores
(Los subcomités de Centro)
- Al análisis y síntesis colectivo (SENA, Salud Ocupacional y Trabajadores)



VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE LA VOZ



NIVELES DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

El sistema de Vigilancia Epidemiológica para la prevención y conservación del Bienestar del trabajador parte de considerar la salud y la enfermedad como un proceso dinámico.

Al realizar el examen diagnóstico, el trabajador es valorado y ubicado en uno de los tres niveles de vigilancia epidemiológica.



DESDE EL PUNTO DE VISTA EPIDEMIOLOGICO SE CONSIDERA:

NIVEL 1: SANO - SOSPECHOSO

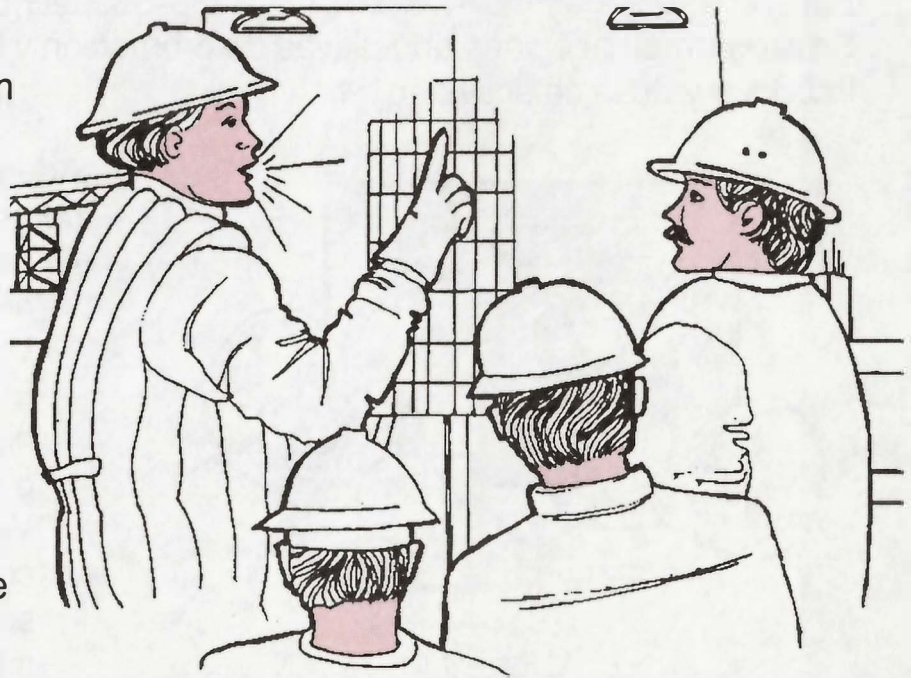
En este nivel se ubican los trabajadores que no tienen signos, ni síntomas, ni enfermedad y tienen uno o más riesgos relacionados con el trabajo.

NIVEL 2: AFECTADO

Se ubican los trabajadores que además de tener los riesgos presentan signos y síntomas relacionados con la exposición al factor riesgo.

NIVEL 3: ENFERMO

Acá se ubican los trabajadores que además de los riesgos, signos y síntomas, presenten enfermedad y/o incapacidad relacionada con el riesgo.



SISTEMA DE ATENCION Y SEGUIMIENTO

Para el trabajador calificado como Sano-Sospechoso: Nivel 1.

Se programan acciones educativas de promoción y fomento de la salud integral del individuo y de la colectividad.



Además se realizan otras actividades como:

- La identificación y vigilancia de riesgos
- Diagnóstico de condiciones de salud
- Elaboración de subprogramas de higiene y seguridad de cada Centro o Programa.
- Validación consensual de las condiciones de trabajo y de seguridad por parte de los trabajadores a través de los Subcomités de Salud Ocupacional de los Centros y Programas.

ACTIVIDADES DE CONTROL Y VIGILANCIA



Para el trabajador clasificado como Afectado: Nivel 2.

Se programan actividades permanentes para realizar con el trabajador que esta expuesto a los riesgos, haciendo seguimiento de las manifestaciones clínicas que se le observan en el trinomio Salud-Enfermedad-Trabajo.

Para el estudio de las condiciones de salud de los aparatos: Respiratorio, Fonador y Resonador se hace una preconsulta con Otorrinolaringología. Esta consulta es un elemento vital y para determinar el control y vigilancia epidemiológica del trabajador afectado.

LAS ACTIVIDADES DE CONTROL Y VIGILANCIA QUE SE HAN DE TENER CON EL TRABAJADOR AFECTADO SON:

- FONIATRIA PREVENTIVA
- PREVENCIÓN Y CONTROL PERIODICOS de condiciones de trabajo.
- VISITAS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO de condiciones de trabajo.
- Educación individualizada centrada en el uso de la voz (Terapia Vocal)
- DIAGNOSTICO de detección precoz a través de la aplicación de la ficha específica para la voz.



LA TERAPIA VOCAL busca restablecer la coordinación y equilibrio de las estructuras musculares que intervienen en la producción vocal.

Los principales items a trabajar en esta terapia son:

1: RELAJACION



1. Trabaja tanto la relajación general como la diferencial y específica de ciertas zonas, busca normalizar el tono muscular y el aprender a mantenerlo.

2. RESPIRACION



2. Busca la correcta respiración COSTO-DIAFRAGMATICA y ABDOMINAL, propiciando el uso correcto de la respiración en el acto fonatorio.

3. IMPOSTACION



3. Pretende aprovechar al máximo los resonadores superiores, y el uso correcto de las estructuras blandas; lengua, paladar, labios en la producción oral, alcanzando una emisión vocal libre de tensiones.

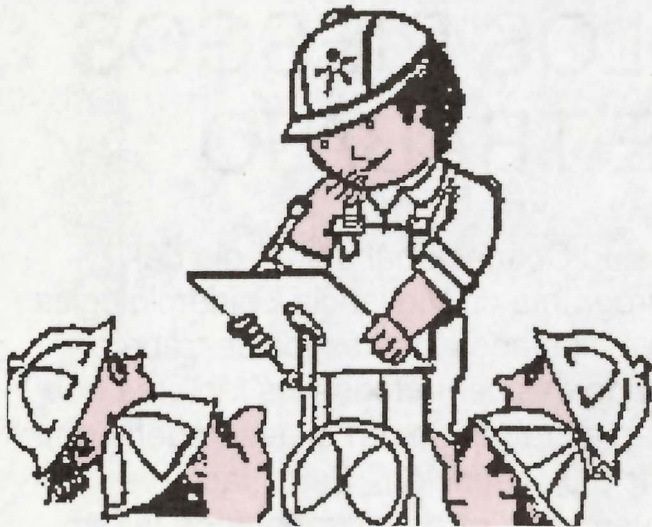
ACTIVIDADES DE EDUCACION Y TRATAMIENTO



Para el trabajador calificado como Enfermo:
Nivel 3.

- Educación
- Tratamiento:
 - Remisión al ISS
 - Tratamiento médico particular o por el ISS
 - Tratamiento quirúrgico
 - Tratamiento Foniátrico
 - Reubicación según el caso
 - Rehabilitación
- Investigación
 - Aplicación de las ficha para el seguimiento estricto de los casos
 - Consulta otorrinolaringológica pre y post tratamiento.
- Administrativo:
 - Concertación de condiciones laborales.

Desde el punto de vista EPIDEMIOLOGICO LA PREVENCIÓN se hace mediante:



- Educación sobre el uso correcto de la técnica vocal en los programas de inducción para los trabajadores que por su trabajo utilicen la voz; instructores, vendedores, asesores.
- Capacitación sobre la forma correcta para utilizar la voz y el habla, dentro de los programas de Formación de Profesores o Docentes.
- Control efectivo de las condiciones de trabajo, de las cargas laborales a partir de la discusión colectiva de las acciones a desarrollar:
 - Utilización de metodologías educativas, con más participación del alumno.
 - Reposo y descanso por 10 minutos por cada hora de clase que se dicte.
 - Uso de equipos de amplificación en las aulas grandes o cuando se trabaje con grupos numerosos



LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA Y LOS RIESGOS DE TRABAJO

La Salud Ocupacional por medio del subprograma de Vigilancia Epidemiológica tiene estipulados los riesgos de trabajo teniendo en cuenta todos los factores que rodean al trabajador en el desempeño de su oficio u ocupación. Estos factores incluyen entre otros, al trabajador, la ocupación que desempeña, el medio ambiente en que ésta se realiza y al puesto de trabajo; área física.

LA VOZ Y LOS RIESGOS EN EL TRABAJO

Los riesgos de trabajo que pueden afectar la voz se clasifican en:

RIESGOS DEL MICROCLIMA DE TRABAJO

- Ruido ambiental
- Temperaturas externas
- Ventilación artificial

RIESGOS POR FACTORES NOCIVOS

- Material particulado
- Humos
- Gases y vapores
- Líquidos
- Radiaciones
- Mecánicas
- Quemaduras térmicas de la laringe

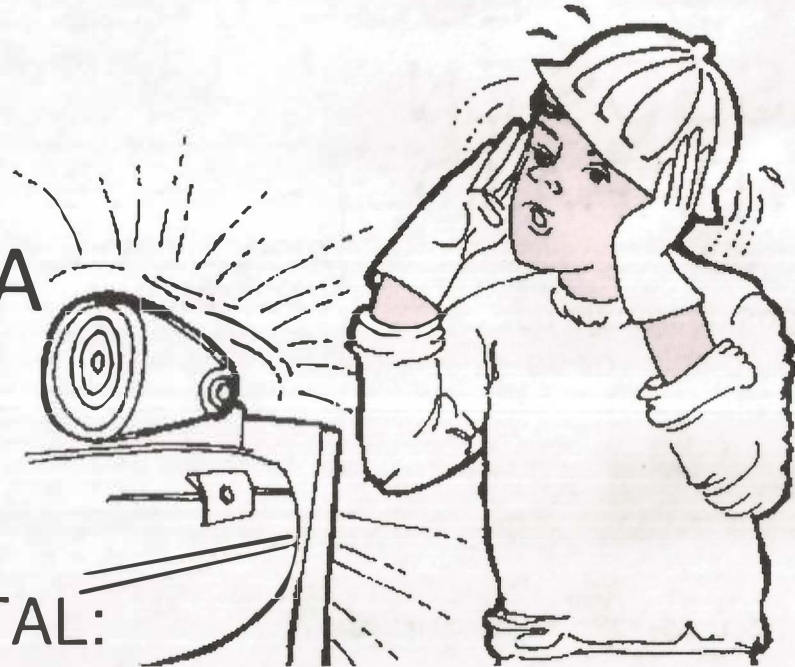
RIESGOS DE DESGASTE FISICO

- Abuso vocal
- Inadecuadas condiciones de Salud de:
 - Sistema fonatorio
 - Aparato gastrointestinal
 - De los órganos de los sentidos
 - Sistema endocrino

RIESGOS DE DESGASTE PSIQUICO

- Stress
 - Monotonía del trabajo
 - Sobrecarga de trabajo
 - Responsabilidad excesiva

RIESGOS DEL MICROCLIMA DE TRABAJO

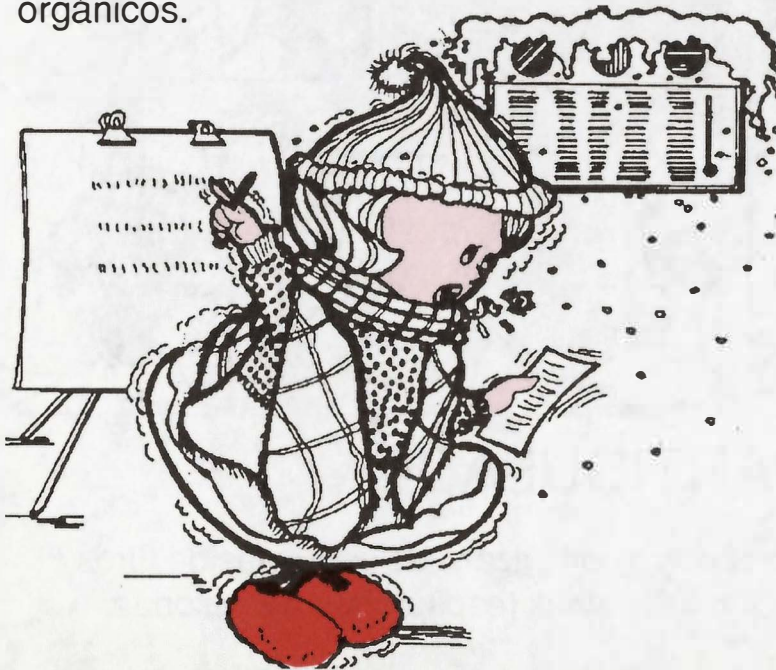


RUIDO AMBIENTAL:

El sonido que sobrepase el nivel convencional y que en un momento dado pueda competir con la voz humana, lleva a que el trabajador hable más alto, grite y use excesivamente la voz. Esto significa que la presión sonora igual o superior a 60 decibeles es considerada como riesgo laboral.

TEMPERATURAS EXTREMAS:

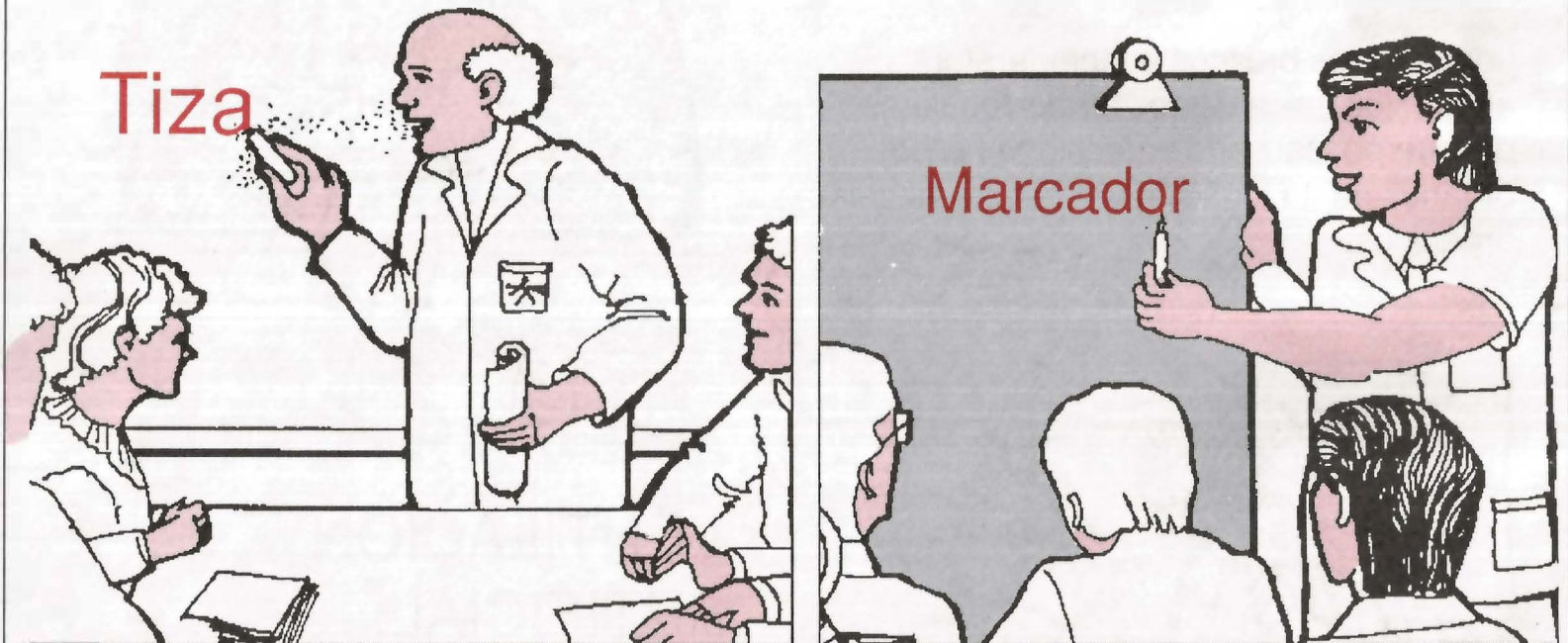
Los cambios bruscos de temperatura alteran los mecanismos termorregulares del cuerpo, causando afecciones en los órganos de la fonación y en otros sistemas orgánicos.



VENTILACION ARTIFICIAL:

La aireación por ventiladores, y aire acondicionado, producen resequedad de la laringe y de las vías respiratorias altas generando irritaciones que llevan a disfonías inespecíficas.

RIESGOS POR FACTORES NOCIVOS



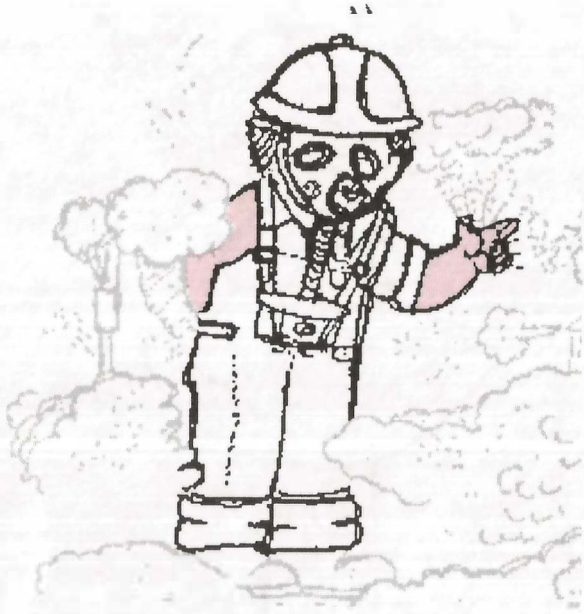
MATERIAL PARTICULADO

Los riesgos de material particulado como el polvo de la tiza y las partículas de otros alérgenos; marcadores, producen irritación de las vías respiratorias y fonatorias.



HUMOS:

La exposición al humo del cigarrillo y a cualquier otro tipo de humos; producidos por maquinarias, soldaduras, motores de combustión interna, causan irritación del aparato fonatorio y además son alérgenos de vías respiratorias.



GASES Y VAPORES:

Emitidos por sustancias químicas, pesticidas y fumigantes son riesgos que ocasionan con frecuencia irritación de las vías respiratorias y fonatorias.



LIQUIDOS:

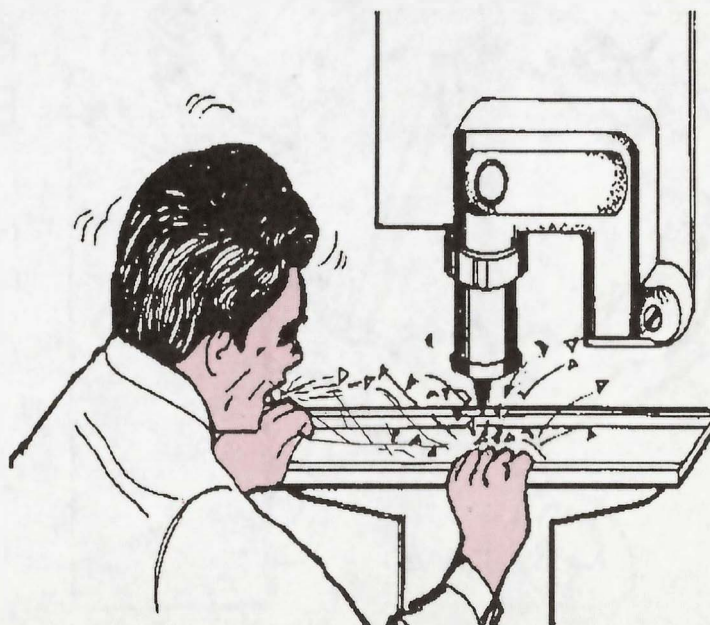
Todos los líquidos irritantes que se manipulan y se puedan ingerir como: alcohol, los ácidos, y los disolventes son factores de riesgo para el sistema respiratorio y fonatorio.

OTROS FACTORES NOCIVOS PARA LA VOZ

MECANICOS: Las lesiones producidas por objetos contundentes y cortantes (alambre) que golpeen y/o corten el cuello con gran fuerza producen laceración, luxación o fractura de cartílagos de la laringe o tráquea.

RADIACIONES: Las radiaciones ionizantes son capaces de producir cicatrices de la laringe, comienzo de otras muchas patologías como el cáncer.

QUEMADURAS TERMICAS DE LA LARINGE: Por inhalación de aires o gases calientes, especialmente en bomberos o personal de rescate.





RIESGOS DE DESGASTE FISICO

HABLAR O USAR EXCESIVAMENTE LA VOZ:

Los trabajadores que hagan uso de la voz por más de 4 horas diarias seguidas, se consideran de alto riesgo.

CHILLAR, GRITAR

Durante el ejercicio del trabajo o por motivo del trabajo. Son situaciones consideradas de alto riesgo.

VOCALIZACIONES FORZADAS:

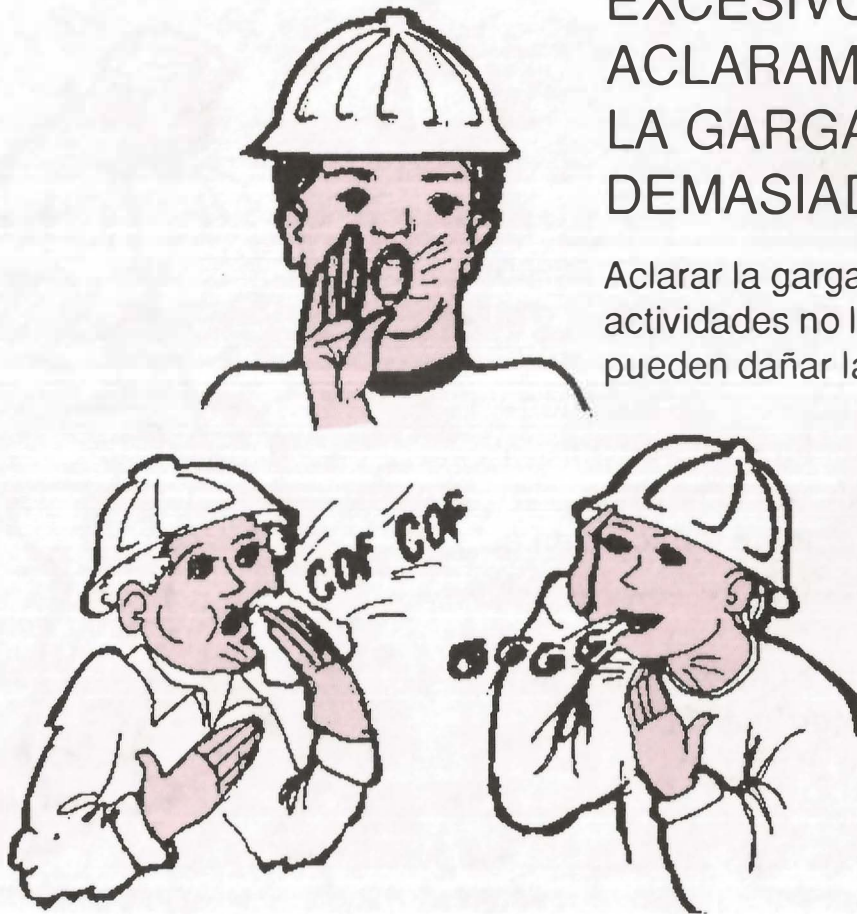
Se presentan cuando un trabajador transporta objetos pesados y a la vez debe hablar o gritar en su trabajo. Allí el reflejo del esfuerzo glótico de cierre está activo y los pliegues vocales están cerrados tensamente para ayudar a almacenar aire en la cavidad torácica, cualquier intento de fonación en esta situación es suficientemente forzada para los pliegues vocales.

También es una producción o vocalización forzada cuando se hacen imitaciones continuas de voces en el trabajo.



EXCESIVO ACLARAMIENTO DE LA GARGANTA Y DEMASIADA TOS:

Aclarar la garganta y toser son actividades no locutiva que pueden dañar la laringe.



OTROS RIESGOS DE DESGASTE FISICO SON:

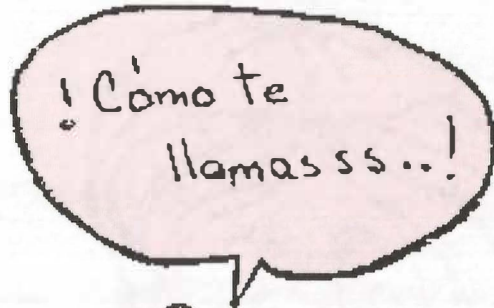
HIPERSENSIBILIDAD Y ALERGIAS

Procesos como rinitis alérgica, asma. Producen efectos sobre la producción vocal.



INFLAMACION O INFECCION DE VIAS RESPIRATORIAS :

Procesos inflamatorios e infecciosos de vías aéreas superiores que produzcan insuficiencia ventiladora y disminuya la permeabilidad nasal.



INADECUADAS CONDICIONES DE SALUD DE LOS ORGANOS DE LOS SENTIDOS.

PERDIDA AUDITIVA:

Esta pérdida produce dificultad para la comunicación humana, conllevando un abuso vocal del hablante.

INADECUADAS CONDICIONES DE SALUD DEL APARATO GASTROINTESTINAL.

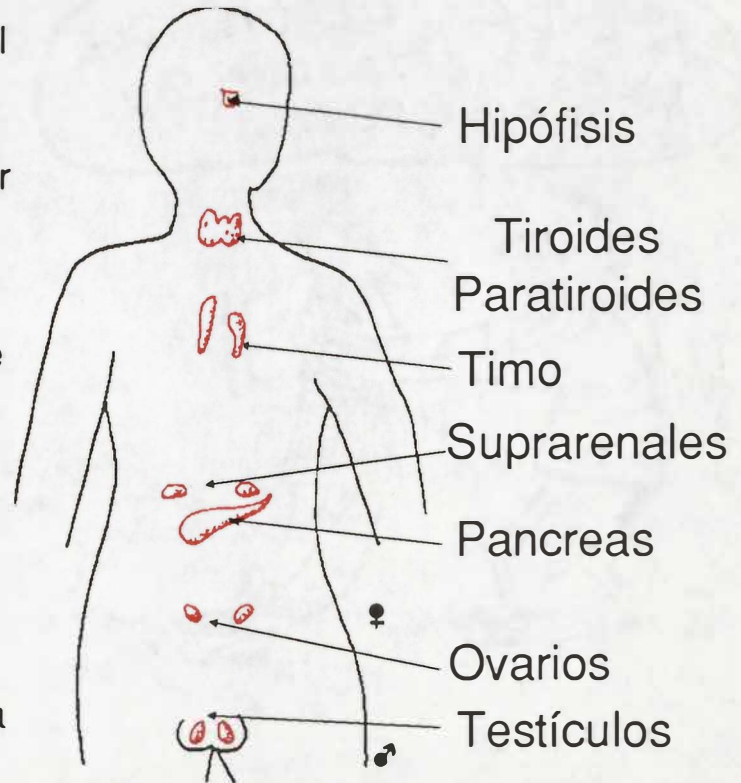
REFLUJO GASTRICO:

Todos los problemas gastrointestinales que produzcan reflujo gástrico como en la gastritis y úlcera péptica, provocan irritaciones en las cuerdas vocales que llevan a una disfonía ya que los ácidos de los jugos gástricos pueden quemar o irritar las cuerdas al regurgitarse.

Son además causas de RIESGOS FISICOS de LA VOZ las inadecuadas condiciones de LAS GLANDULAS DE SECRECION INTERNA

La producción de una buena voz está ligada al correcto funcionamiento de las glándulas de secreción interna, es así como cualquier alteración a este nivel se debe detectar y tratar correctamente.

- Durante la pubertad, en el embarazo, en la menstruación o en la menopausia. Se pueden presentar alteraciones normales de la voz por lo tanto debe observarse el cuidado de la misma.
- El mal funcionamiento de la tiroides en el caso del hipertiroidismo y el hipotiroidismo ocasiona afecciones del sistema fonatorio.
- Las glándulas suprarrenales al descargar adrenalina pueden producir el trac emocional que muchas veces se manifiesta en alteraciones en la producción vocal.



¡PEREZ! DECIME QUE
NO ES CIERTO QUE SOY
NERVIOSO.....



RIESGOS DE DESGASTE PSIQUICO

- STRESS
- MONOTONIA EN EL TRABAJO, ESPECIALMENTE EN EL METODO DE INSTRUCCION
- RESPONSABILIDAD EXCESIVA Y EXIGENCIA DEL ALUMNO HACIA EL PROFESOR
- SOBRECARGA DE TRABAJO CON ABUSO VOCAL
- RITMO INTENSO DE TRABAJO

Lo anterior puede producir en el trabajador sobrecarga psíquica que muchas veces ocasiona en él pérdida temporal de su voz.

BIBLIOGRAFIA

PICO MERCHAN, Carmen E. Enfermera, GRIMALDO, Mercy R. Fonoaudióloga,
GANADO C. César, Médico Coordinador, BEDOYA, L. Angélica, Trabajadora Social,
VALENCIA L. Joel, T. Higiene y Seguridad; Grupo de Salud y Seguridad
Ocupacional. La Voz (Manual Inédito). SENA. Medellín 1992

CARTILLAS SALUD OCUPACIONAL LA VOZ

1. Anatomía, Fisiología e Higiene
2. **VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA**
3. Cuidados y Prevención



Servicio Nacional de Aprendizaje
REGIONAL ANTIOQUIA CHOCO

GRUPO DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
Calle 51 57-70 Apartado aéreo 1188
Teléfono 25 11 222
Medellín - Colombia