



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETIN

## SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD



Año 2019 / Boletín No. 7  
mayo 10 de 2019

## LA VOZ UN INSTRUMENTO PARA CUIDAR

La voz es producida por la asociación de tres elementos: una estructura que tiene la capacidad de vibrar (cuerdas vocales ubicadas en la laringe), el aparato respiratorio quien proporciona la materia prima (aire expulsado por los pulmones) y el sistema resonador que actúa para amplificar el sonido emitido por las cuerdas vocales.

Las cuerdas vocales: derecha e izquierda ubicadas en la laringe, son la fuente de emisión de la voz, para su vibración y movimiento, es indispensable que el aire enviado por los pulmones choque contra los pequeños músculos, esta combinación permite que las cuerdas se unan en línea media, vibren y produzcan la emisión de los sonidos, los cuales, son la base de la comunicación oral y por ende, factor indispensable en la interacción social.<sup>1</sup>



En la producción vocal, se emiten características como el timbre, con él que se reconoce a la persona que habla. El tono que permite la clasificación de las voces en agudas y graves. La intensidad que determina las voces fuertes o débiles, al igual que la duración del sonido.<sup>2</sup>

### DÍA INTERNACIONAL DE LA VOZ Abril 16

Este día se celebra desde 1999 por la Federación Internacional de Sociedades de Otorrinolaringología, buscando difundir la necesidad del cuidado de la voz, factor de gran importancia como medio de comunicación interpersonal, como instrumento de trabajo y expresión estética.

La conmemoración de este día tiene como propósito crear conciencia en la población sobre el uso correcto de la voz humana como herramienta y la importancia de evitar patologías a través de la prevención.



**DÍA MUNDIAL DE LA VOZ**  
16 DE ABRIL

### MESAS LABORALES

Se inician las mesas laborales con los diferentes jefes de área, con el fin de generar un trabajo conjunto y armónico para la implementación del Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

**¡Te estaremos informando las fechas y horarios!**

### REUNIÓN COPASST

El próximo 22 de mayo se llevará a cabo la reunión del Copasst con el fin de informar los avances del Subsistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

**¡No faltes!**

### SENSIBILIZACIÓN

Se estarán llevando a cabo las Jornadas de sensibilización del programas de orden y aseo para todos los funcionarios y colaboradores de la Universidad.

**¡Te estaremos informando las fechas y horarios!**

1- <https://web.ua.es/es/ice/formadas-redes-2016/documentos/tema-1/806406.pdf>

2. <https://www.porexperiencia.com/articulo.asp?num=38&pag=15&titulo=Los-nodulos-de-las-cuerdas-vocales-reconocidos-como-enfermedad-profesional>

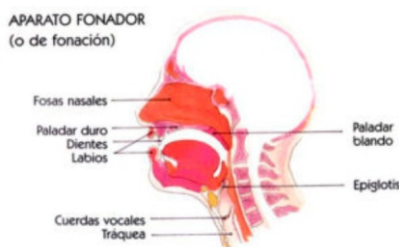
3. <https://www.elespectador.com/impresso/articuloimpresso97829-voz-un-riesgo-profesional>

Cuando una persona imagina el oficio del profesor, piensa en el tablero, los exámenes, los salones, pero no se detiene a recordar el instrumento principal para que el docente pueda impartir su clase, en este caso la voz. Es por eso que los docentes son considerados por los Fonoaudiólogos como profesionales de la voz, debido a que la utilizan como su principal herramienta de trabajo.

La Organización Internacional del Trabajo – OIT, ha considerado a los Docentes como la primera categoría para contraer enfermedades profesionales de la voz, aunque en Colombia las alteraciones vocales no están consideradas en el tabla de enfermedades profesionales según el decreto 1832 del 4 de agosto de 1994, la disfonía es considerada como el primer diagnóstico que presentan los docentes relacionados con fatiga vocal, generando incremento en los índices de ausentismo laboral.<sup>3</sup>



Los trastornos en la producción vocal pueden generar desde afonías (ausencia total de la voz) hasta disfonías (distorsión en las cualidades vocales), algunas de sus causas son los malos hábitos fonatorios, el uso inadecuado de la voz frente a actividades laborales, factores de predisposición, presencia de reflujo gastroesofágico, sin dejar de lado los aspectos emocionales y las actividades extra-laborales.



economiahoy.mx.com

## Profesor debe tener presente:

- Hidratar constantemente las cuerdas vocales con sorbos de agua al clima.
- Disminuya el consumo del tinto y evite el cigarrillo.
- Mantenga una adecuada postura al dictar su cátedra.
- Utilice formas no verbales para llamar la atención del alumnado.
- Evite la ingesta de alimentos picantes, muy condimentados y grasos.
- Evite las corrientes de aire frío y protejase de los cambios bruscos de temperatura.
- Ante entornos ruidosos, evite incrementar la intensidad de su voz, utilice micrófono o altavoz.
- Carraspear o toser son malos hábitos vocales, evítelos llamando el bostezo o ingiera lentamente sorbos de agua.
- Realice antes de iniciar su cátedra ejercicios de calentamiento vocal.
- Efectúe periódicamente ejercicios musculares de cuello.
- Participe en las actividades desarrolladas por el Sistema de vigilancia epidemiológica de conservación vocal, son para su bienestar.



**SU VOZ ES SU HERRAMIENTA DE TRABAJO Y ESTAMOS INTERESADOS EN CUIDARLA**