HIGIENE Y SEGURIDAD LABORAL

USO PROFESIONAL DE LA VOZ Y PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA DOCENCIA

UNCUYO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO

FACULTAD DE INGENIERÍA

ASSA
AREA SEGURIDAD, SALUD Y AMBIENTE

IMPORTANCIA DE LA VOZ EN LA DOCENCIA

La Voz como herramienta de trabajo

- Principal medio de comunicación del docente.
- Uso prolongado e intensivo durante las jornadas laborales.
- Su cuidado es fundamental para la salud y el desempeño profesional.



MARCO NORMATIVO

RESOLUCIÓN SRT 389/2013

- La sobrecarga vocal y patologías derivadas están legalmente reconocidas como enfermedad profesional.

CRITERIO DE EXPOSICIÓN MÍNIMA

Aplica a docentes que cumplen:

- Más de 18 horas cátedras semanales.
- Más de 13,5 horas reloj semanales frente a alumnos.



FACTORES DE RIESGO

¿Qué afecta la salud vocal?

Sobrecarga de Tiempo

- Exposición superior a 18 horas cátedra semanales.

Malos Hábitos

- Falta de apoyo diafragmático
- Tensión en cuello y hombros
- Carraspeo constante
- Hidratación insuficiente.

Factores Ambientales

- Ruido elevado.
- Mala acústica.
- Polvo de tiza.

Sobresfuerzo vocal

- Hablar por encima del nivel de ruido
- Gritar para mantener disciplina
- Hablar de forma continua sin periodos de reposo.

PRINCIPALES AFECCIONES A LA SALUD

DISFONÍA OCUPACIONAL

- Alteración de la calidad, tono o volúmen de la voz con ronquera o pérdida parcial.

LESIONES ORGÁNICAS EN LAS CUERDAS VOCALES

- Aparición de nódulos, pólipos, edemas o hemorragias por impacto repetitivo.

FATIGA VOCAL Y DOLOR

- Sensación de cansancio al hablar, opresión, ardor o dolor en la garganta tras la jornada laboral.

TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y MANEJO VOCAL

HABLAR SIEMPRE DE FRENTE

- Nunca explicar dando la espalda al pizarrón. La pared absorve el sonido y obliga a gritar.

ACERCAMIENTO AL INTERLOCUTOR

- Caminar por los pasillos y acercarse al alumno en lugar de elevar la voz desde el frente.
- Captar la atención sin usar la voz y evitá competir con el murmullo de la clase.

PAUSAS VOCALES Y ORGANIZACIÓN DE CLASES

Estrategias preventivas

Planificación con “baches de silencio”:

- Alternar exposición teórica con actividades prácticas.
- Limitar explicaciones contínuas a 15-20 minutos.
- Incorporar momentos de silencio y trabajo autónomo.
- Favorecer el descanso de las cuerdas vocales.



REGLA DEL 60X10

DESCANSO VOCAL RECOMENDADO

- Realizar al menos 10 minutos de reposo vocal absoluto.

Beneficios:

- Reduce la fatiga vocal.
- Previene lesiones en las cuerdas vocales.
- Favorece la recuperación de la voz.





MEDIDAS DE PROTECCIÓN

RECURSOS PARA CUIDAR LA VOZ

- Uso de micrófonos o amplificadores en aulas grandes.
- Hidratación frecuente.
- Mantener agua a temperatura ambiente.
- Evitar el esfuerzo innecesario al hablar.



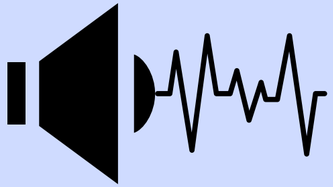


CONTROL DEL AMBIENTE LABORAL

Mejora de las condiciones del aula

- Reducir el polvo de tiza.
- Utilizar paños húmedos para limpiar.
- Favorecer pizarras de fibra o sistemas digitales.
- Mantener ventilación adecuada.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.





CONCLUSIONES

Cuidar la voz es prevenir

- La voz es una herramienta esencial del docente.
- Los factores ambientales y organizacionales influyen en la salud vocal.
- La prevención reduce el riesgo de enfermedades profesionales.
- La hidratación, las pausas y la técnica vocal son fundamentales.

¡MUCHAS GRACIAS!

¿Preguntas o comentarios?

UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

FACULTAD
DE INGENIERÍA

ASSA
AREA SEGURIDAD,
SALUD Y AMBIENTE