SALUD LABORAL

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL USO DE LA VOZ EN EL TRABAJO

Diversos perfiles profesionales en el ámbito de la Agencia Tributaria incorporan entre sus riesgos el **sobresfuerzo vocal**, horas de interacción con el contribuyente mediante la voz pueden llevar, generalmente de forma transitoria, al deterioro de la calidad de la voz (**disfonía**) o incluso la imposibilidad de emitir sonido laríngeo (**afonía**); esta circunstancia se puede agravar si el ambiente no es el adecuado, como en el caso de existir ruido o sequedad ambiental, por ejemplo.

Entre las **medidas preventivas generales** que se deben tener en cuenta en el ámbito laboral en relación con el uso de la voz destacan las siguientes:

- Medidas preventivas relacionadas con el entorno físico:

  - **Mantenimiento de unas buenas condiciones de ventilación, humedad y temperatura, evitando corrientes de aire** ya que las variaciones bruscas de temperatura y las corrientes de aire pueden provocar reacciones en la laringe que perturben la emisión vocal. Además, se deberán controlar los ambientes con aires acondicionados o con calefacción ya que la humedad relativa del aire disminuye al aumentar la temperatura del aire y viceversa.

  - **Mantenimiento del espacio limpio, libre de polvo y bien ventilado**.

  - **Mejorar el nivel de interferencia verbal y evitar el ruido de fondo**.

- Medidas preventivas relacionadas con la organización del trabajo:

  - Planificar la jornada laboral, estableciendo **pausas y rotación de tareas que permitan el descanso de la voz**.

  - **Controlar los factores de riesgo psicosocial y evitar el estrés**.

  - Disponer de **fuentes u otros sistemas de agua potable cerca de los puestos de trabajo**.

  - Proporcionar **formación específica** para el uso y cuidado correcto de la voz para prevenir los trastornos asociados.

- Medidas preventivas relacionadas con el trabajador o trabajadora:

  - **Hidratarse convenientemente** durante la jornada laboral.

  - **Evitar la ingesta de alimentos sólidos o líquidos a temperaturas extremas**.

  - **Mantener la voz natural, sin forzar su intensidad, sin "hablar" con la garganta y sin gritar**.

  - **No fumar**.

Por último, os indicamos unos **síntomas de alerta** que podrían estar asociados a problemas de la voz:

¿Tengo una sensación de bulto o inflamación en mi garganta? ¿Tengo la sensación de mucosidad en mi garganta y/o la necesidad de estar aclarando frecuentemente mi garganta (toser)? ¿Siento la necesidad de realizar un esfuerzo mayor cuando hablo? ¿Siento dolor y tensión en el cuello y parte alta del hombro alrededor de mi garganta? ¿Mi voz es débil? ¿Mi voz es ronca? ¿Mi voz empeora durante el día? ¿Mi voz se entrecorta cuando hablo? ¿Hablo más alto que mis compañeros de trabajo? ¿Me siento corto de aire cuando hablo, necesito jadear para tomar aire? ¿Tengo acidez y/o quemazón que sube desde el tórax hasta el cuello?

¡¡¡MOVILICÉMONOS POR NUESTROS DERECHOS PORQUE ES DE JUSTICIA!!!