Mutua Universal

Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las cuerdas vocales en las actividades de formación y educación

Temas: Salud

Por : Pilar Ballestero Muelas. Yolanda González. Dirección técnica I+D. Mutua Universal.

Lectura estimada 4 minutos

Para muchas actividades empresariales la voz es el elemento de trabajo básico sin la cual su desarrollo no sería posible. Sin embargo, su uso diario en condiciones inadecuadas produce sobresfuerzo de las cuerdas vocales causando alteraciones patológicas que se pueden evitar.

Con el propósito de sensibilizar y concienciar sobre la importancia del **cuidado de la voz, Mutua Universal** desarrolló un conjunto de soluciones a tu alcance para conocer los riesgos del uso inadecuado, aplicar medidas de mejora de las condiciones de trabajo y garantizar un entorno que minimice el esfuerzo vocal, contando así, con profesionales que saben cuidar su voz y hacer un uso adecuado de la misma.

Uno de ellos es nuestra nueva ficha específica sobre el “**Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las actividades de formación y educación".**

Nueva ficha específica sobre el “Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las actividades de formación y educación"

El estado de salud, los hábitos tóxicos, determinados medicamentos o alimentos, el estrés y el uso prolongado o inadecuado de la voz, predisponen a que aparezcan patologías en nuestro aparato fonador como afonías, disfonías, pólipos y nódulos en las cuerdas vocales.

Los nódulos en cuerdas vocales es una patología incluida en el cuadro de enfermedades profesionales. Hay que tener en cuenta que los podemos prevenir y curar en más de un 90% de los casos con reeducación vocal, adopción de hábitos saludables y medidas preventivas.

Cuidar tu voz es importante para tu salud e imprescindible cuando hacemos un uso profesional de la misma. La voz, elemento fundamental para la comunicación oral que requiere el desempeño de las **actividades de formación y educación**, puede alterarse por motivos asociados tanto a factores individuales como ambientales y organizativos.

Las condiciones de trabajo deben contemplar:

- **Silencio**. Debe entrenarse al alumnado o participantes en sesiones a escuchar en silencio y hablar por turnos, para que quienes imparten las sesiones no tengan que levantar la voz.
- **Organización de las actividades**. Alternar actividades de exposición vocal con otras actividades educativas que no requieran del uso de la voz para garantizar pausas.
- **Uso de materiales de soporte**. El uso de vídeos, clips, proyecciones, u otros recursos audiovisuales, ayuda a reducir el esfuerzo vocal durante las sesiones.
- **Uso de amplificadores de voz**. Si la sala es grande (auditorios, aulas, gimnasios…), es conveniente utilizar dispositivos que nos ayuden que amplifiquen la voz, como micrófonos, amplificadores, etc.
- **Postura adecuada**. Mantener un postura erguida y relajada facilita nuestra expresión oral y el funcionamiento de nuestro aparato fonador.

Amplía esta información en la nueva **ficha "Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las actividades de formación y educación"** y descubre cómo cuidar tu voz y hacer un uso apropiado de la misma.

Ficha: Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las actividades de formación y educación". Mutua Universal, 2022
/sites/webpublica/.content/docs/Cuidatuvoz/Prevencion-de-nodulos-en-las-cuerdas-vocales-personal-doc

Además, disponemos de otros recursos relacionados con el uso profesional de la voz:

- Manual sobre el “Uso Profesional de la voz”
- Díptico “Prevención: Uso Profesional de la voz”
- Díptico “Prevención: Trastornos de la voz”
- Ficha "Uso profesional de la voz y la prevención de nódulos en las cuerdas vocales en centros de llamadas"

Recursos y herramientas de Mutua Universal sobre el Uso profesional de la voz
/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/cuida-tu-voz/