

Las enfermedades de la voz

La mejor estrategia en la mejora de la salud laboral de los docentes se consigue a través de la prevención de los riesgos laborales. La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y, en el caso de los profesores, es también su herramienta de trabajo.

Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesorado que tiene problemas de salud relacionados con la voz y las cuerdas vocales. Estos problemas vienen determinados por factores individuales (hábitos de fumadores, una mala utilización de la voz, realización de esfuerzos poco eficaces para ser escuchados), unido a factores estructurales como: la tarea o asignatura, el ruido, la acústica de las aulas, las condiciones no adecuadas de humedad, temperatura y ventilación, el polvo, la edad del alumnado, número de alumnos por clase, horario de clases, estrés, falta de formación específica...

Por este motivo, desde CCOO queremos enviar un mensaje muy claro: el ejercicio de la docencia no debe, en ningún caso, deteriorar la salud de los trabajadores. Consideramos que todos los trabajadores de la enseñanza, y en este caso concreto el personal docente, tienen el derecho de conocer cuáles son aquellas condiciones de trabajo y aquellos hábitos personales que más le perjudican en el ejercicio diario de su profesión. Desde CCOO tenemos la responsabilidad de informar a los docentes y establecer los mecanismos necesarios para mejorar las condiciones de trabajo de nuestros compañeros y compañeras.

Por tanto, para este sindicato es imprescindible implicarnos en la realización de estudios serios, exhaustivos, rigurosos y pormenorizados sobre todos aquellos factores que pueden influir, de forma negativa, en el bienestar de los trabajadores de la enseñanza.



Conclusiones

- ▶ Un 45,7% de los trabajadores docentes de la enseñanza privada manifiesta que el trabajo afecta a su salud y un 44,5% ha tenido que consultar a un médico al menos una vez en el último año.
- ▶ Las enfermedades del **aparato fonador**, relacionadas con el uso profesional de la voz, constituyen una de las patologías más importantes en el sector de la enseñanza, tanto por su frecuencia como por su gravedad y su capacidad invalidante.
 - Los nódulos de cuerdas vocales en docentes trabajadores son una patología importante pero no es, ni mucho menos, la más frecuente.
 - La disfonía, el cansancio o fatiga vocal al final del día y la afonía deben ser síntomas que pongan en alerta al propio trabajador afectado, que debe acudir a su servicio de prevención sin demora.
 - Existen factores de riesgo individual tales como sexo femenino, antigüedad, estilos de vida, malos hábitos posturales y de carga vocal o la falta de formación en técnicas de uso de la voz.
 - Se identifican otros factores favorecedores, relacionados con las condiciones ambientales y las condiciones de trabajo, entre los que incluimos las condiciones de acústica (reverberación, eco, ruido de fondo), temperatura o humedad y calidad del aire deficientes, el número de horas y asignaturas impartidas, la ratio de alumnos y la etapa educativa.
 - Una de cada tres aulas evaluadas tendría carencias de confort termohigrométrico y un 44% de las aulas incumpliría los requisitos de ventilación previstos en la normativa de lugares de trabajo, dicha falta de ventilación acarrea otros problemas como la amplificación bacteriana.
 - Infradeclaración de las patologías relacionadas con el uso profesional de la voz.
 - El factor que más influye es la falta de formación para el uso y cuidado correcto de la voz.
- ▶ Los trastornos **musculoesqueléticos** relacionados con el trabajo son igualmente frecuentes en el sector. Un 44,7% refiere dolor de espalda en el último año, un 13,1% en miembros superiores y un 12,4% en miembros inferiores;

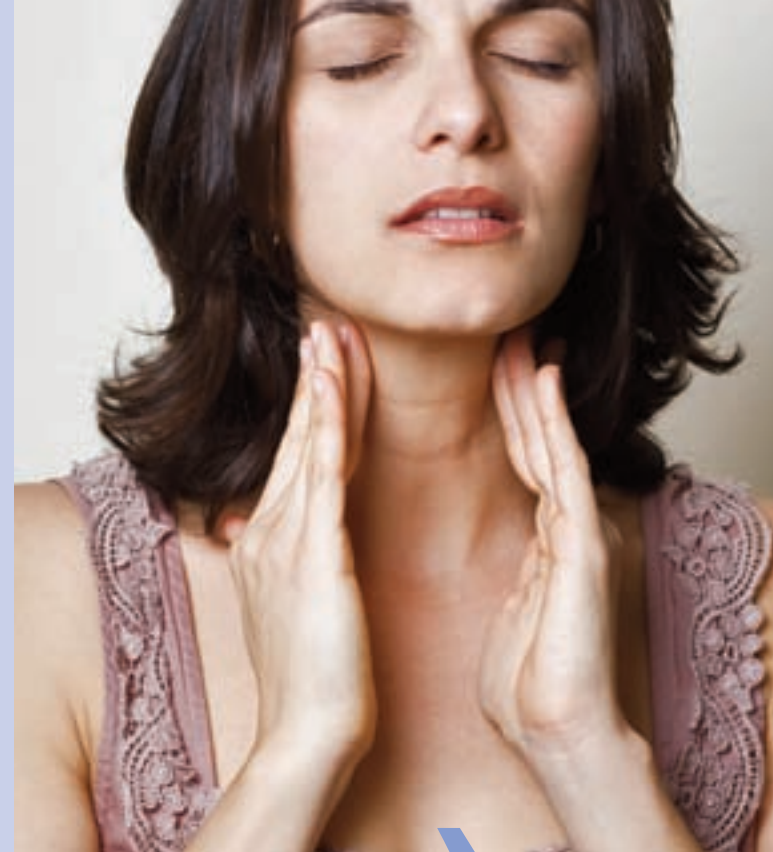
y son más frecuentes entre los profesores de Educación Infantil y Educación Especial.

- Los riesgos biológicos y el padecimiento de enfermedades **infectocontagiosas** de distinta naturaleza son muy frecuentes entre los docentes. En especial, las infecciones del tracto respiratorio, las parasitosis y la varicela; y hay que tener una especial atención con las trabajadoras en edad fértil.
- Los riesgos **psicosociales** tienen una gran repercusión en el sector, manifestándose, por orden de importancia, como estrés, ansiedad y depresión.
- Los problemas de voz en los docentes interrelacionan con los factores psicosociales y la calidad de vida. Se confirma la naturaleza multicausal de estos trastornos y la necesidad de un abordaje multidisciplinar, ya que la mayoría de los trastornos de la voz se resuelven con medidas preventivas y de higiene vocal asociadas a técnicas de rehabilitación.

Recomendaciones

- Se debe recibir **formación** específica sobre la fisiología de la voz y las medidas de higiene que deben adoptar para utilizar de la mejor manera posible su aparato fonador.
 - La prevención y formación en el uso correcto de la voz y la vigilancia específica de la salud, orientada a la detección precoz de estas patologías, resultan a todas luces imprescindibles.
 - Dicha formación debe llevarse a cabo lo antes posible y debería formar parte del programa curricular en la licenciatura de Magisterio o, en todo caso, antes del inicio del desempeño profesional como docente.
 - Entre los principales consejos generales a seguir para no desgastar nuestro aparato fonador y conseguir una correcta dicción destacan los siguientes:
 - No forzar la intensidad de la voz. No hablar con la garganta y mucho menos gritar.
 - Respirar correctamente. La respiración debe producirse en los lugares habituales de nuestro discurso (pausas naturales).
 - Evitar el tabaco.

- No exponerse a factores irritantes para las cuerdas vocales, como el alcohol, ambientes secos y calientes, cambios bruscos de temperatura.
 - Evitar la ingesta de líquidos muy calientes. Evitar la ingesta de líquidos muy fríos.
 - Se recomienda, en los protocolos médicos, incluir una exploración básica del aparato fonador o la incorporación de cuestionarios de síntomas.
 - El análisis de las condiciones acústicas de los lugares de trabajo y los aspectos estructurales y de calidad del aire, se deben tener en cuenta en los edificios de nueva construcción, así como mejorar los existentes.
 - La aulas deben dotarse con micrófonos (sólo un 2,7% indica que los utiliza) y sistemas de amplificación personal, así como de las nuevas tecnologías, como medios de apoyo audiovisual o las pizarras digitales interactivas.
- Vigilancia específica de la salud para valorar el impacto de los riesgos psicosociales.
 - La prevención de los riesgos biológicos, mediante la vacunación del personal docente (inmunización activa, gripe, rubéola...), debe constituir una medida preventiva desde los servicios de medicina del trabajo, con especial atención a aquellos trabajadores que tengan la condición de mayor sensibilidad.
 - Los servicios de medicina del trabajo de las empresas deben notificar a las entidades gestoras cualquier sospecha de enfermedad profesional para su evaluación y registro en su caso en aras a mejorar el subregistro de enfermedades profesionales existente.
 - Se plantea la necesidad de modificar el actual cuadro de enfermedades profesionales, incluyendo no sólo los nódulos de cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales, sino también aquellas otras enfermedades relacionadas (laringitis crónica, edema de Reinke, pólipos de cuerdas vocales, disfonía crónica, etc.).



Estudio sobre seguridad y salud docente

Las enfermedades de la voz

Enseñanza privada

CCOO
enseñanza



Con la financiación de:



CCOO
enseñanza



Con la financiación de:

