



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento en

Medicina Preventiva y del Trabajo

Talentos que **hacen país**





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 3: CUANDO LA VOZ ES TU HERRAMIENTA - PREVENCIÓN EN TELEOPERADORES Y LÍDERES DE SERVICIO



Cristian Alonso R.

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN MEDICINA
PREVENTIVA Y DEL TRABAJO



Cristianalonso_r@hotmail.com



3165292972

Perfil profesional:

MÉDICO UNIVERSIDAD NACIONAL POSTGRADO SALUD
OCUPACIONAL UJTL. MAESTRÍA DE EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN
INVESTIGACIÓN CUALITATIVA U DE LA SABANA. DIPLOMADO
PROMOCIÓN DE LA SALUD CIP-SALUD, U. DE ANTIOQUIA, EVES -
ESPAÑA ASESOR INTERNACIONAL DE CALIFICACIÓN DE
INVALIDEZ Y ORIGEN, CERTIFICADOR DE DISCAPACIDAD,
PROFESOR DE POSTGRADO Y MAESTRÍA U EXTERNADO DE
COLOMBIA, U NACIONAL UDES, UJTL, U DE CUENCA ECUADOR.



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
SEDENTARISMO LABORAL
Y SUS NUEVOS RIESGOS
EN EL SIGLO XXI



02

SESIÓN 2:
DIGESTIÓN EN JAQUE -
TRASTORNOS
GASTROINTESTINALES POR
HORARIOS IRREGULARES



03

SESIÓN 3:
CUANDO LA VOZ ES TU
HERRAMIENTA -
PREVENCIÓN EN
TELEOPERADORES Y
LÍDERES DE SERVICIO



04

SESIÓN 4:
LUZ, TRABAJO Y SALUD -
¿CÓMO LA ILUMINACIÓN
AFECTA TU BIENESTAR?



05

SESIÓN 5:
CEREBRO EN SOBREUSO -
PREVENCIÓN DEL
DETERIORO COGNITIVO POR
JORNADAS EXTENDIDAS

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
RELOJ BIOLÓGICO Y
TRABAJO - PREVENCIÓN
PERSONALIZADA BASADA
EN CRONOBIOLOGÍA

07

SESIÓN 7:
TRABAJADORES CON
ENFERMEDADES
AUTOINMUNES -
ADAPTACIONES MÉDICAS
QUE FUNCIONAN

08

SESIÓN 8:
FRÍO EXTREMO -
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS
TÉRMICO EN AMBIENTES
REFRIGERADOS

09

SESIÓN 9:
PIEL AL LÍMITE -
ENFERMEDADES
DERMATOLÓGICAS POR
AMBIENTES SECOS Y
POLVORIENTOS

10

SESIÓN 10:
HUESOS FUERTES, TRABAJO
SEGURO - MEDICINA
PREVENTIVA PARA LA SALUD
ÓSEA

Evaluémonos



"El peligro que menos se espera es el que antes nos alcanza".

Voltaire

Contenido

-  **01.** Que es la voz y como se produce
-  **02.** Cualidades y parámetros de la evaluación de la voz
-  **03.** . Prevalencia de problemas de la voz.
-  **04.** Factores de Riesgo °ocupacional para la voz.

-  **05.** Medición de las voz síntomas y VHI
-  **06.** Fisiopatología de las enfermedades de la voz por Factores de Riesgo ocupacional.
-  **07.** Diagnóstico
-  **08.** Recomendaciones de manejo técnica vocal y hábitos saludables de voz.



Objetivo

01.

Entender como se produce la voz y cuales son sus cualidades y parametros para medirse

02.

Evidenciar cuales son las patologias derivadas de los Factores de Riesgo Ocupacional en la voz

03.

Analizar las posibles soluciones que se pueden implementar en las empresass.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



Definición de la Voz

La voz es el **sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales en la laringe**, generado por el paso del aire desde los pulmones y modulado por estructuras como la faringe, cavidad oral y nasal. Es una **herramienta de trabajo** esencial en teleoperadores, líderes de servicio, docentes y otros “profesionales de la voz”.

¿CÓMO SE GENERA LA VOZ? (FISIOLOGÍA)

La producción vocal (fonación) implica tres sistemas:

1. Sistema respiratorio

- Pulmones generan flujo de aire.

2. Sistema fonador

- Cuerdas vocales vibran → producen sonido.

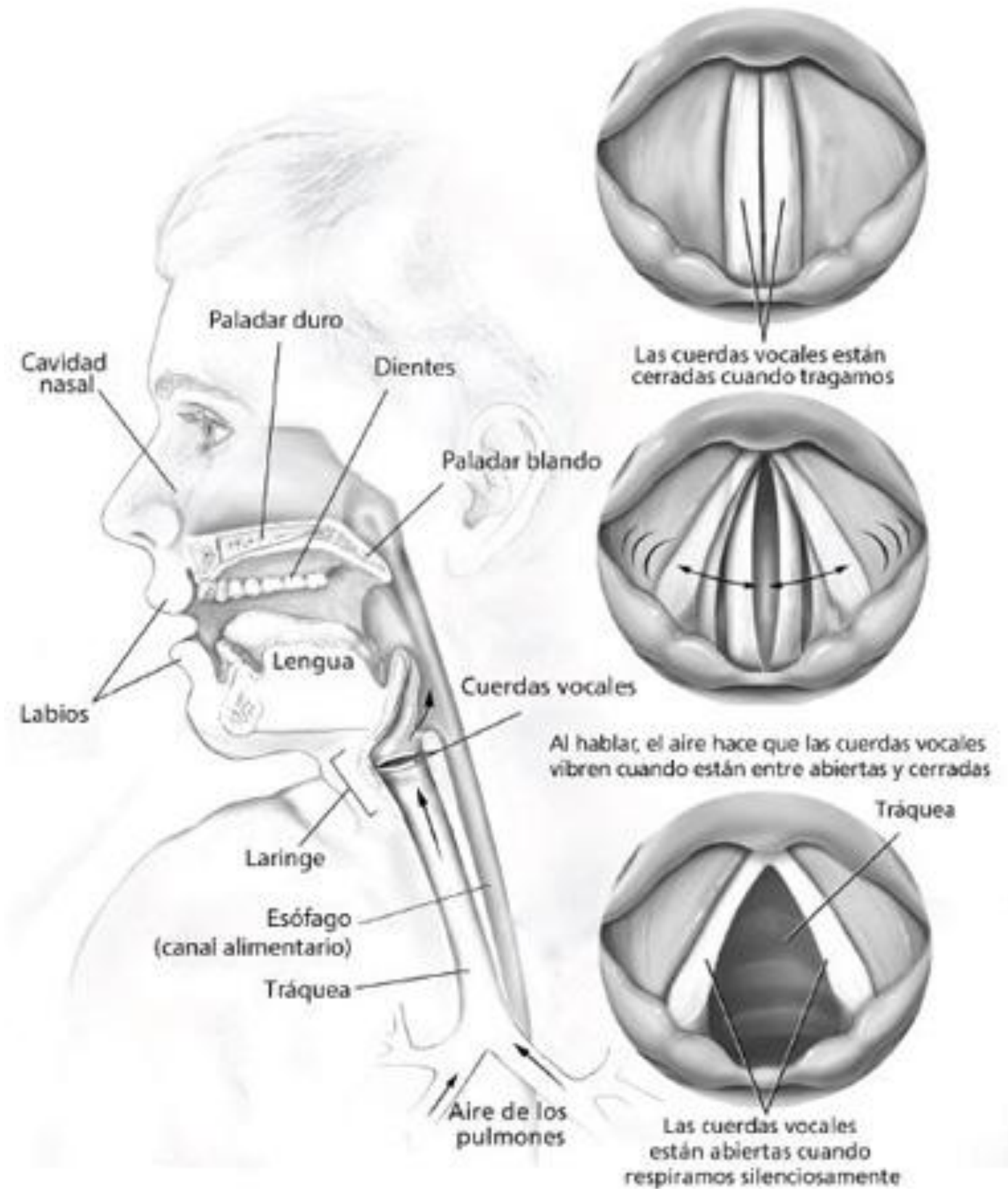
3. Sistema resonador

- Cavidad oral, nasal y faringe → amplifican y modulan el sonido.

Resultado: voz con características de **tono, intensidad y timbre.**



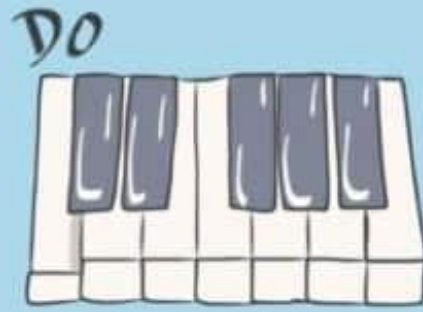
¿CÓMO SE GENERA LA VOZ? (FISIOLOGÍA)



Valoración básica de la voz se hace integrando los siguientes parámetros

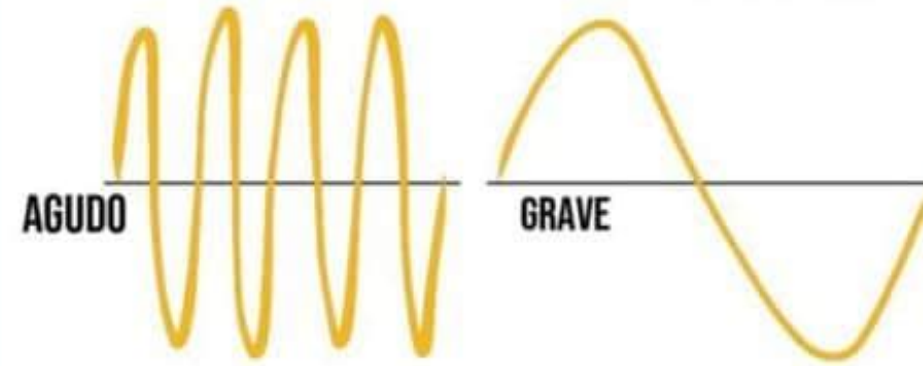


TIMBRE

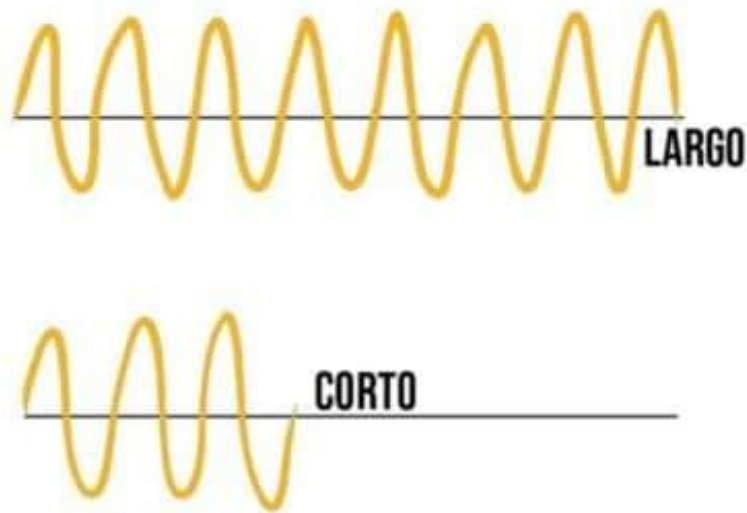


MISMA NOTA, DIFERENTE TIMBRE

TONO



DURACIÓN



INTENSIDAD

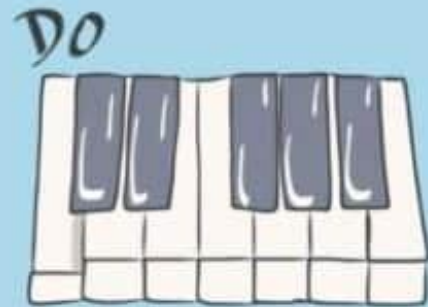


- Es la característica que distingue una voz de otra, incluso al mismo tono e intensidad. Depende de los armónicos, la forma del aparato fonador (garganta, boca, nariz) y resonadores.

Timbre (Color
o Calidad):

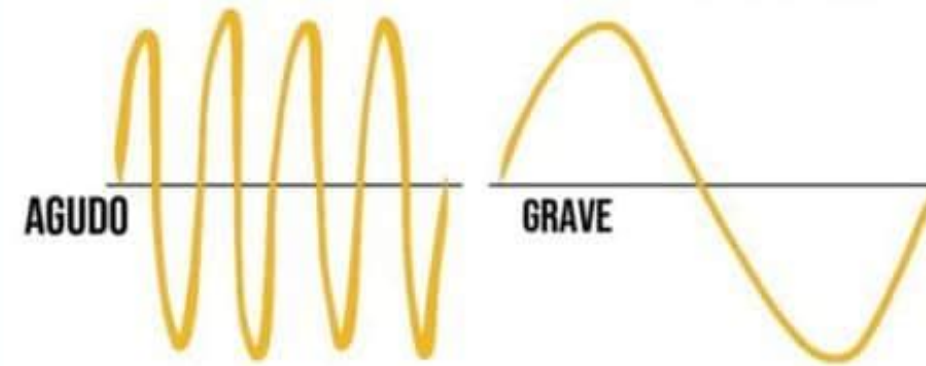


TIMBRE

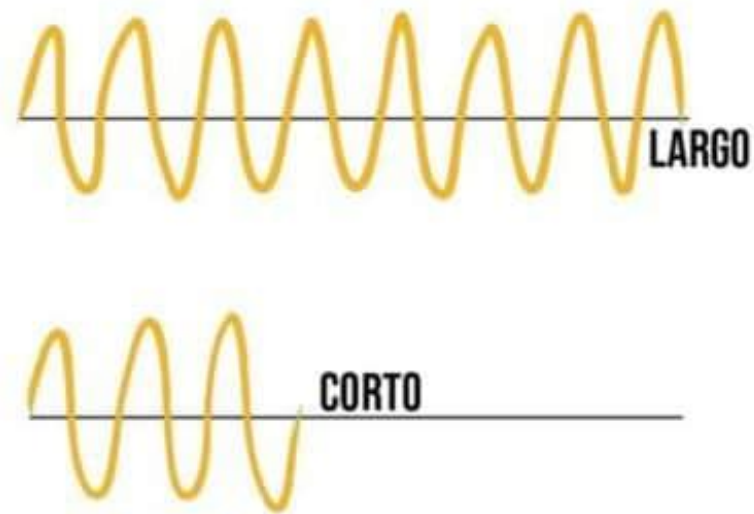


MISMA NOTA, DIFERENTE TIMBRE

TONO



DURACIÓN



INTENSIDAD



Tono
(Altura):

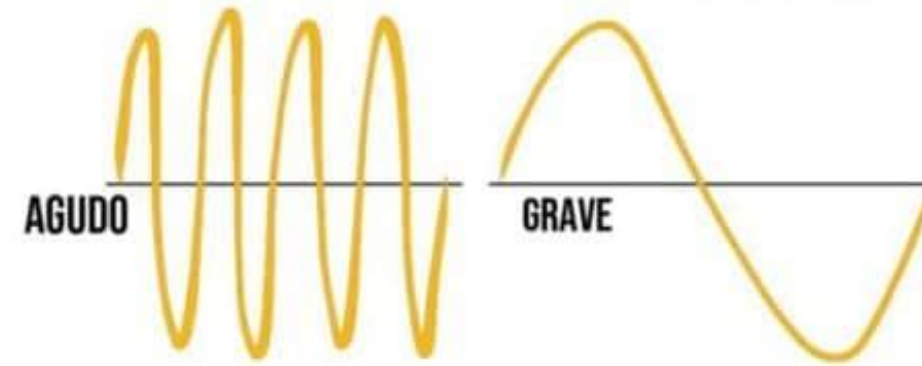
- Determinado por la frecuencia de vibración de las cuerdas vocales (hercios - Hz). Define si la voz es aguda (alta frecuencia) o grave (baja frecuencia).

TIMBRE

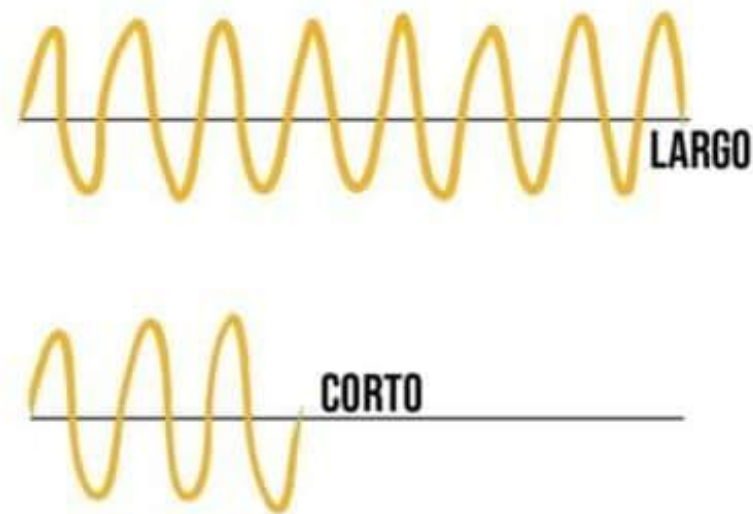


MISMA NOTA, DIFERENTE TIMBRE

TONO



DURACIÓN



INTENSIDAD



Duración:

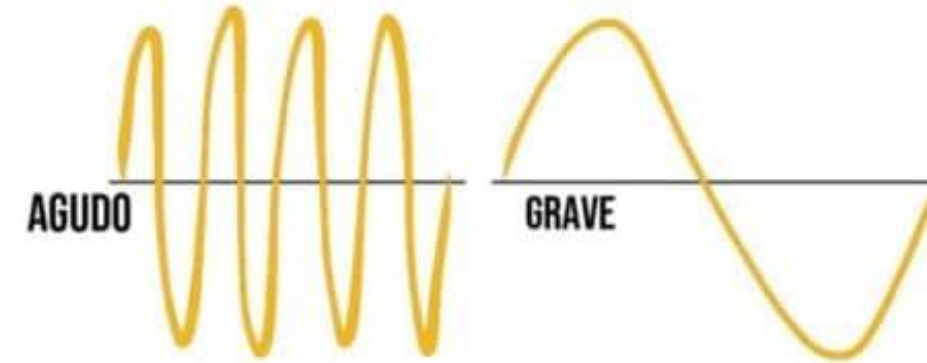
- El tiempo de vibración de la fuente sonora, que define si la voz es larga o corta

TIMBRE

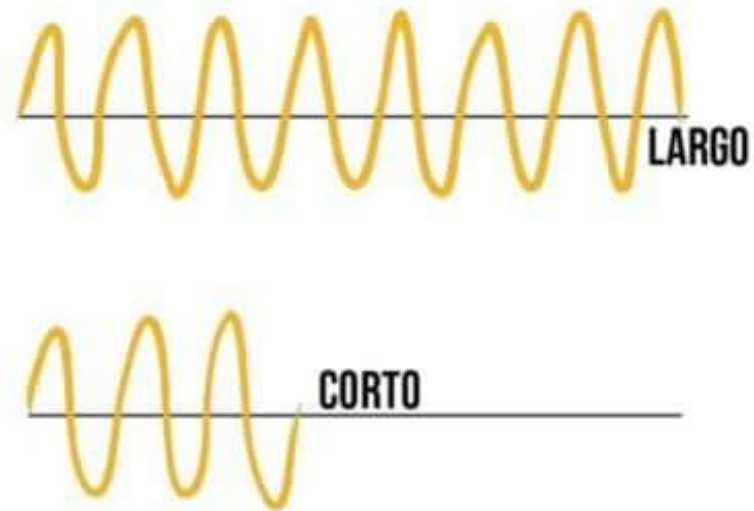


MISMA NOTA, DIFERENTE TIMBRE

TONO



DURACIÓN



INTENSIDAD



Intensidad
(Volumen):

- Relacionada con la amplitud de la onda y la presión del aire (decibelios - dB). Determina si la voz es fuerte (mucha energía) o débil/suave.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

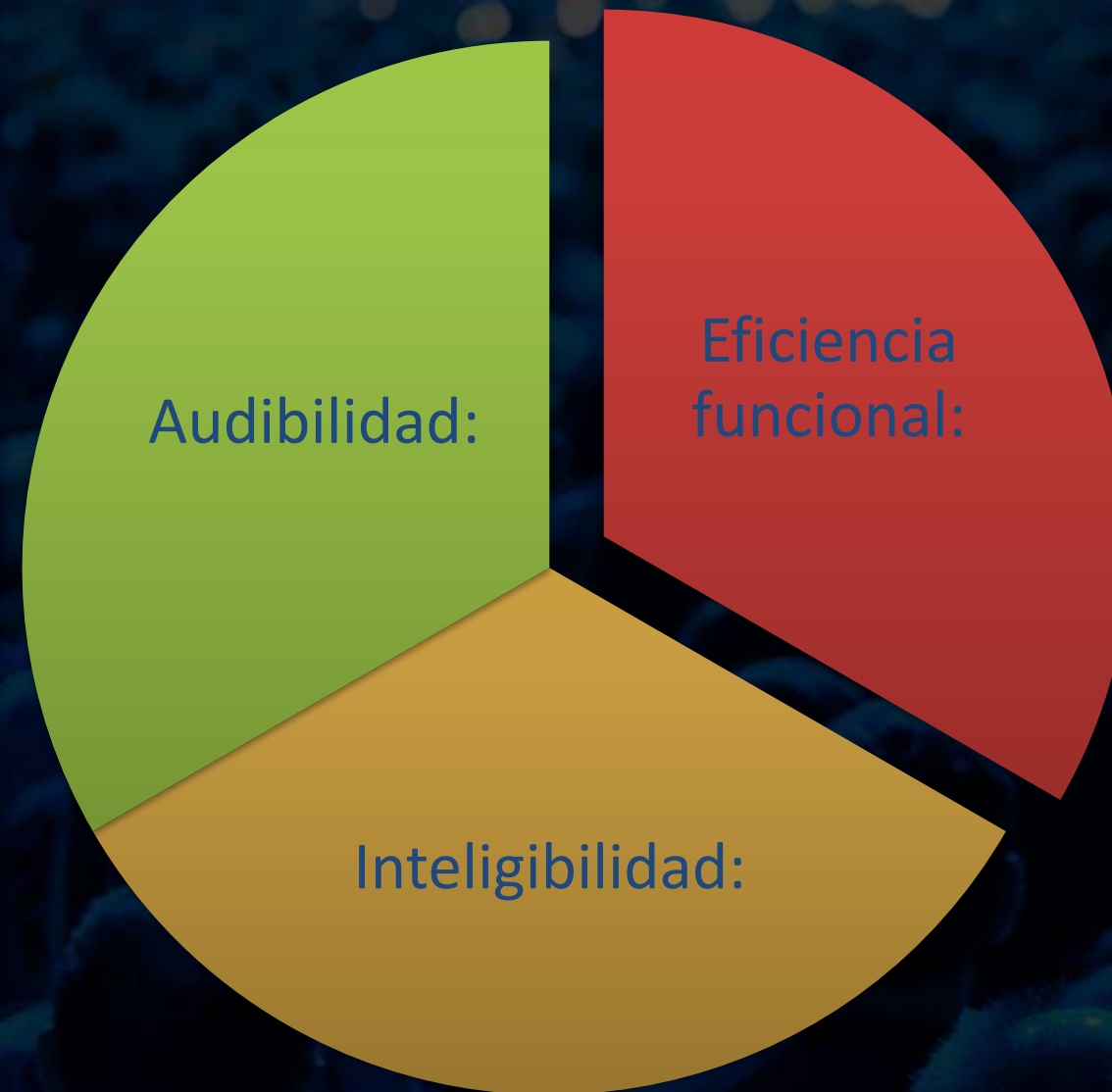
suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Parámetros básicos de la voz

Permite que la persona sea escuchada aunque haya ruido de fondo; por lo general, refleja la condición de la voz.



Se refiere a la capacidad de producir una cantidad suficiente de habla, rápida, con ritmo y durante un período de tiempo suficiente, de forma que permita una comunicación eficiente.

Se basa en la capacidad de articular y vincular las unidades fonéticas de la palabra con la precisión suficiente para ser comprendido.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



PREVALENCIA DE PATOLOGÍAS DE LA VOZ



A nivel mundial

- La prevalencia de trastornos de la voz en población trabajadora general oscila entre **6% y 15%**.
- En **profesionales de la voz**, puede aumentar hasta **30% – 50%**.

En teleoperadores y call centers:

- Entre **45% y 65%** presentan **síntomas vocales**.
- Entre **20% y 30%** desarrollan **disfonía clínica**.

📌 Según World Health Organization, los trastornos de la voz hacen parte de los **trastornos musculoesqueléticos y funcionales relacionados con el trabajo**, con alto impacto en productividad.



CO **En Colombia**

Estudios en call centers reportan:

- **40% – 60% de teleoperadores con síntomas vocales**
- **15% – 25% con disfonía diagnosticada**

En docentes (grupo comparable):

- **Hasta 60% reporta alteraciones de la voz.**



! VOZ EN RIESGO OCUPACIONAL

En teleoperadores:

- Uso intensivo continuo
- Jornadas prolongadas
- Interacción constante con clientes



 La disfonía ocupacional puede afectar hasta **59% de teleoperadores** en algunos estudios.





4. FACTORES DE RIESGO OCUPACIONAL

A. Factores ambientales

B. Factores organizacionales

C. Factores ergonómicos

D. Factores conductuales

E. Factores individuales





FACTORES DE RIESGO OCUPACIONAL

A. Factores ambientales

- Ruido (obliga a elevar la voz)
- Baja humedad / aire acondicionado
- Temperaturas extremas
- Contaminantes o irritantes



B. Factores organizacionales

- Alta carga laboral
- Falta de pausas
- Turnos prolongados
- Falta de capacitación vocal



C. Factores ergonómicos

- Mala postura
- Uso prolongado de headset



D. Factores conductuales

- Mala técnica vocal
- Gritar o forzar la voz
- Hablar sin descanso



E. Factores individuales

- Estrés
- Tabaquismo, alcohol
- Enfermedades respiratoria



⚠ 2. FACTORES DE RIESGO (DEFINICIÓN Y MECANISMO)

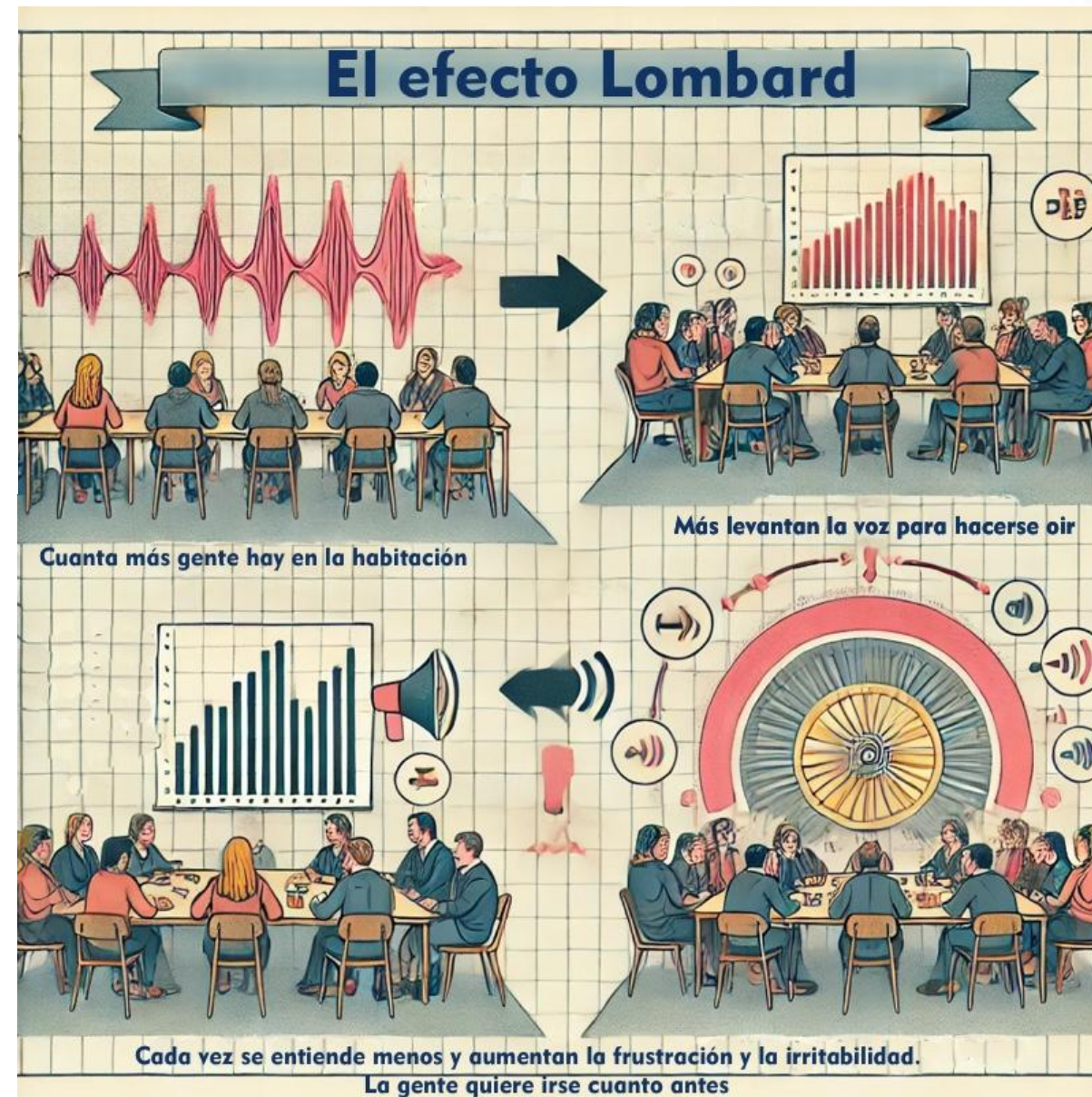
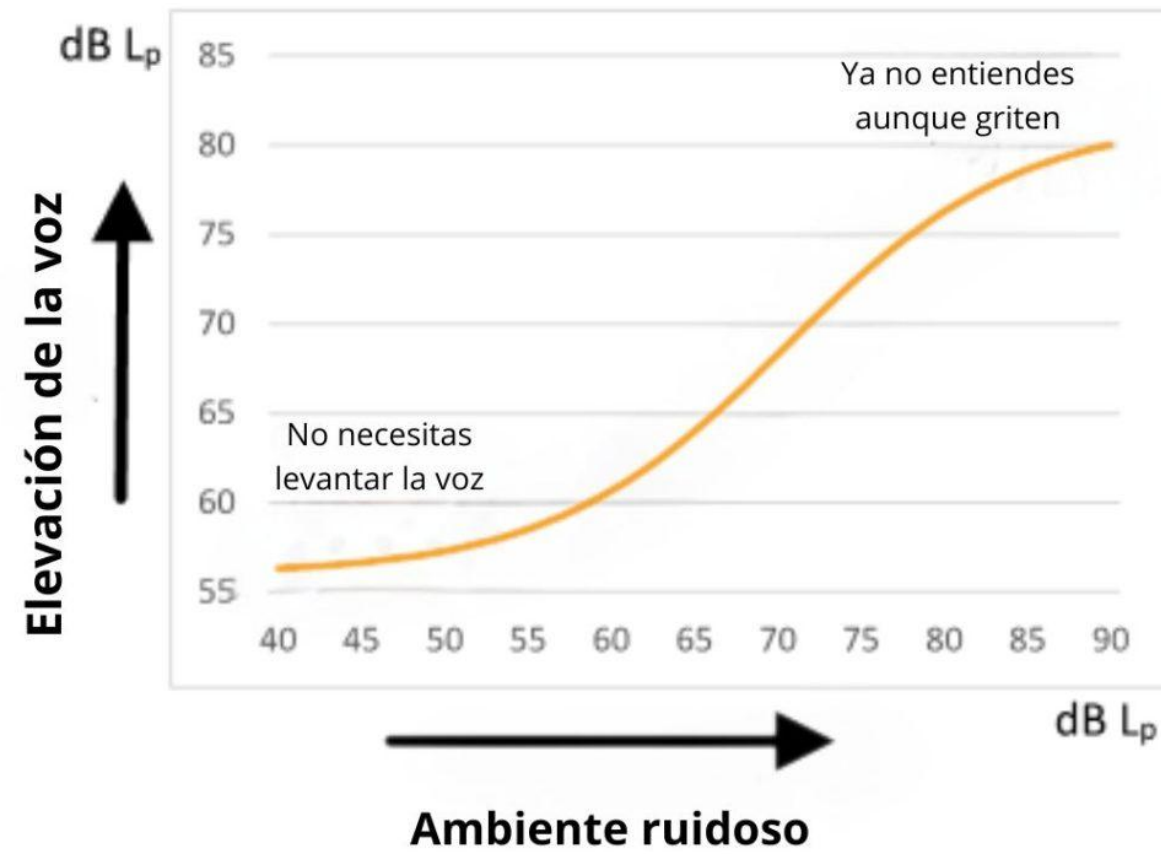
🔊 A. Ruido ambiental

- **Definición:** Nivel de sonido en el ambiente que interfiere con la comunicación.
- **Cómo afecta:**
 - Obliga a aumentar la intensidad vocal (efecto Lombard)
 - Incrementa presión subglótica
 - Genera fatiga vocal



! FACTORES DE RIESGO (DEFINICIÓN Y MECANISMO)

Efecto Lombard





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

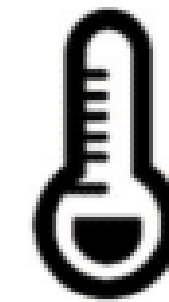
suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Baja humedad / aire acondicionado

Definición: Ambientes con humedad relativa < 40%.

- **Cómo afecta:**
 - Deshidrata mucosa laríngea
 - Disminuye lubricación de cuerdas vocales
 - Aumenta fricción → microlesiones

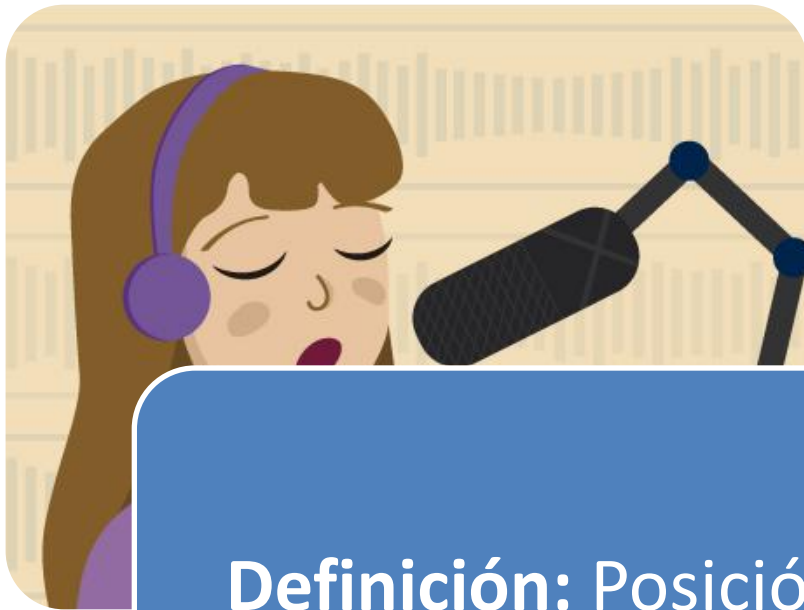


20-23°C



30-70%

Postura inadecuada



Definición: Posición corporal incorrecta durante el trabajo.



Cómo afecta:
Disminuye capacidad pulmonar. Aumenta tensión cervical. Altera coordinación respiración–fonación





Sobrecarga vocal



Definición: Uso prolongado e intensivo de la voz sin pausas adecuadas.

- **Cómo afecta:**
 - Fatiga muscular laríngea
 - Disminución del control vocal
 - Mayor riesgo de lesiones estructurales

Postura inadecuada

Definición: Posición corporal incorrecta durante el trabajo.

- **Cómo afecta:**
- Disminuye capacidad pulmonar
- Aumenta tensión cervical
- Altera coordinación respiración–fonación





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



Estrés laboral

Definición: Respuesta fisiológica a demandas laborales altas.

- **Cómo afecta:**

- Aumenta tensión muscular (disfonía funcional)
- Cambia patrón respiratorio
- Favorece hiperfunción laríngea





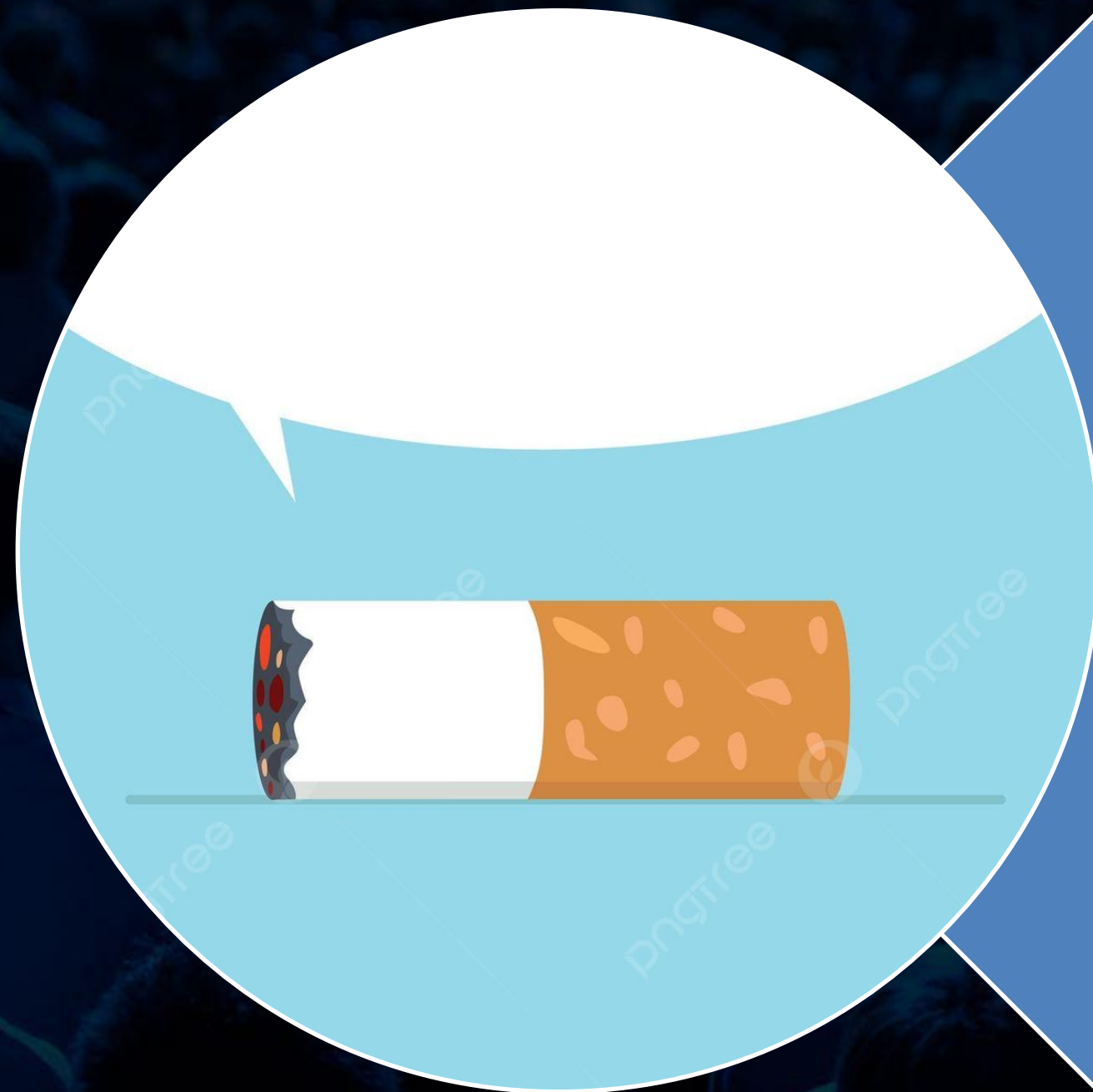
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



Factores individuales (tabaco, reflujo, infecciones)



Irritación crónica (por humo o reflujo gastroesofagico gástrico) Inflamación laríngea Alteración del epitelio vocal

¿CÓMO SE MIDEN LOS RIESGOS?



Medición ambiental

Sonometría (ruido en dB)

Humedad relativa (%)

Temperatura (°C)

Evaluación vocal

Dosímetro vocal (uso y carga vocal)

Análisis acústico
(frecuencia, intensidad)

Evaluación fonoaudiológica

Vigilancia clínica

Encuestas de síntomas

Índices de disfonía (ej. VHI –
Voice Handicap Index)



VHI – VOICE HANDICAP INDEX

 es un cuestionario validado que mide el **impacto de los trastornos de la voz en la calidad de vida.**

-  Evalúa 3 dimensiones:
- Funcional (uso de la voz)
 - Física (síntomas)
 - Emocional (impacto psicológico)

 Es **ampliamente utilizado en vigilancia ocupacional.**



Interpretación

- 0–30: leve
- 31–60: moderado
- 61–120: severo





VHI – VOICE HANDICAP INDEX

Índice de incapacidad vocal abreviado (VHI-10).

Criterios de funcionamiento	Preguntas	Escalas de puntuación				
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		0	1	2	3	4
Funcional 1	La gente le oye con dificultad debido a su voz					
Funcional 2	La gente no le entiende en sitios ruidosos					
Funcional 8	Los problemas con la voz alteran su vida personal y social					
Funcional 9	Se siente desplazado de las conversaciones o reuniones por su voz					
Funcional 10	El problema de voz afecta su rendimiento laboral					
Físico 3	La gente le pregunta: ¿Qué le pasa en la voz?					
Físico 5	Siente que necesita tensionar la garganta para producir la voz					
Físico 6	La calidad de su voz es impredecible					
Emocional 4	Su voz le molesta					
Emocional 6	Su voz le hace sentir incomodidad					

Escala de valoración global según el VHI-10abreviado.

Escala	Puntaje obtenido (sumatoria)
Leve	Igual o menor de 10 puntos
Moderada	Entre 11 y 20 puntos
Severa	Entre 21 y 30 puntos
Muy severo	Entre 31 y 40 puntos





ENCUESTA DE SÍNTOMAS VOCALES (EJEMPLO)

Encuesta breve para trabajadores

En las últimas 2 semanas, ha presentado:

1. Ronquera o cambio en la voz
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
2. Fatiga al hablar
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
3. Dolor o ardor en la garganta
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
4. Necesidad de carraspear
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
5. Pérdida de la voz (afonía)
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
6. Dificultad para hablar al final de la jornada
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente
7. Sensación de sequedad
☐ Nunca ☐ A veces ☐ Frecuente



Criterio de alarma:

- ≥ 3 síntomas frecuentes $\rightarrow$ remitir a evaluación



6. SOBREUSO Y SOBRECARGA VOCAL

La
**sobrecarga
vocal** ocurre
cuando:

Se habla
mucho
tiempo sin
pausas

Se habla en
ambientes
ruidosos

No hay
hidratación
adecuada

👉 Genera
fatiga vocal y
lesiones.



Dosímetro vocal



Un dosímetro vocal (o dosímetro de carga vocal) es un instrumento de medición portátil diseñado para evaluar la carga de voz o la exposición vocal de una persona durante un periodo de tiempo, generalmente en su entorno laboral (como profesores, teleoperadores o locutores). A diferencia de los dosímetros de ruido tradicionales, este se centra en las características de la voz del usuario.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



FISIOPATOLOGÍA (¿CÓMO SE PRODUCE EL DAÑO?)

Sobreesfuerzo vocal →

Vibración excesiva de cuerdas
vocales →

Microtrauma repetitivo →

Inflamación →

Lesión estructural



Resultado:

Edema

Nódulos

Pólipos

Disfonía funcional u
orgánica



FISIOPATOLOGÍA

La lesión vocal no es súbita, sino progresiva:

- **1. Sobrecarga mecánica**
 - Uso excesivo → vibración intensa y repetitiva de cuerdas vocales.
- **2. Microtrauma tisular**
 - Impacto repetido entre cuerdas vocales
 - Genera daño en epitelio superficial
- **3. Inflamación local**
 - Liberación de mediadores inflamatorios
 - Edema de la lámina propia
- **4. Alteración vibratoria**
 - Cambios en la onda mucosa
 - Disminución de elasticidad
- **5. Lesión estructural**
 - Dependiendo de la evolución:
 - Nódulos (engrosamiento bilateral)
 - Pólipos (lesión unilateral)
 - Edema de Reinke
- **6. Disfonía**
 - Resultado final:
 - Alteración del sonido vocal
 - Fatiga y esfuerzo al hablar .



PRINCIPALES PATOLOGÍAS

1. Disfonía

- Alteración de la voz (tono, intensidad,

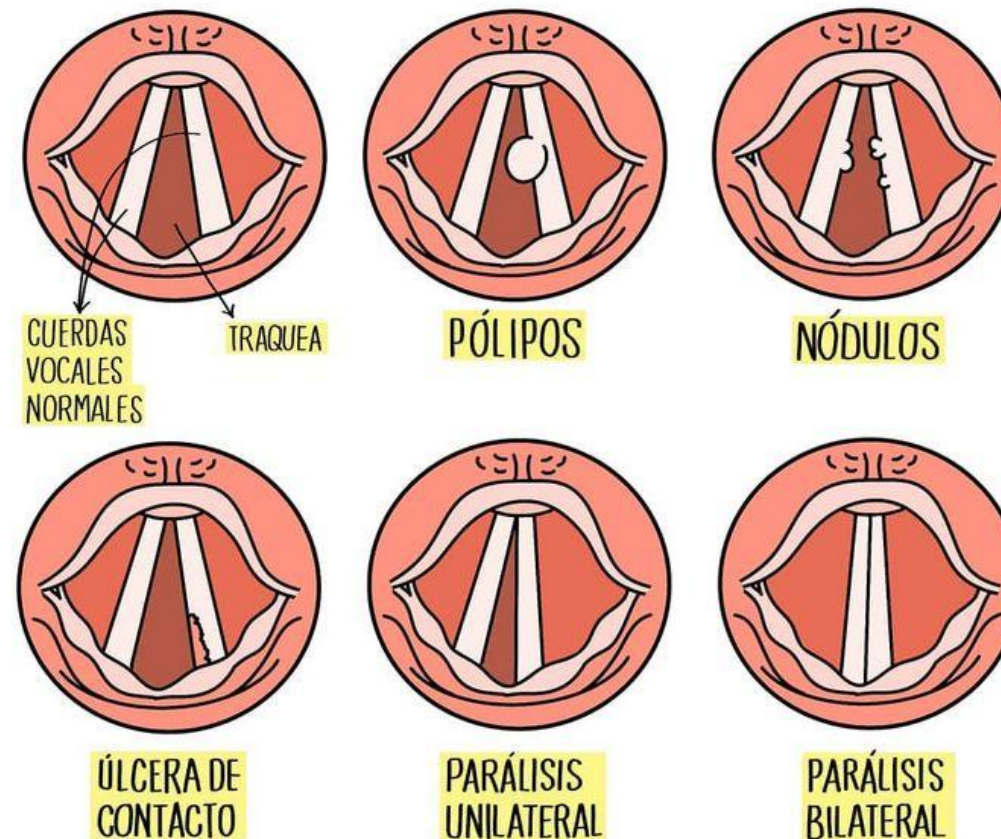
2. Afonía

- Pérdida total de la voz.

3. Nódulos vocales

- Lesiones benignas por sobreuso.

CUERDAS VOCALES



PRINCIPALES PATOLOGÍAS

4. Pólipos vocales

- Lesiones inflamatorias por trauma vocal.

5. Laringitis crónica

- Inflamación persistente.
-  Síntomas:
 - Ronquera
 - Fatiga vocal
 - Dolor al hablar
 - Carraspeo
 - Sequedad





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



DIAGNÓSTICO

Evaluación clínica

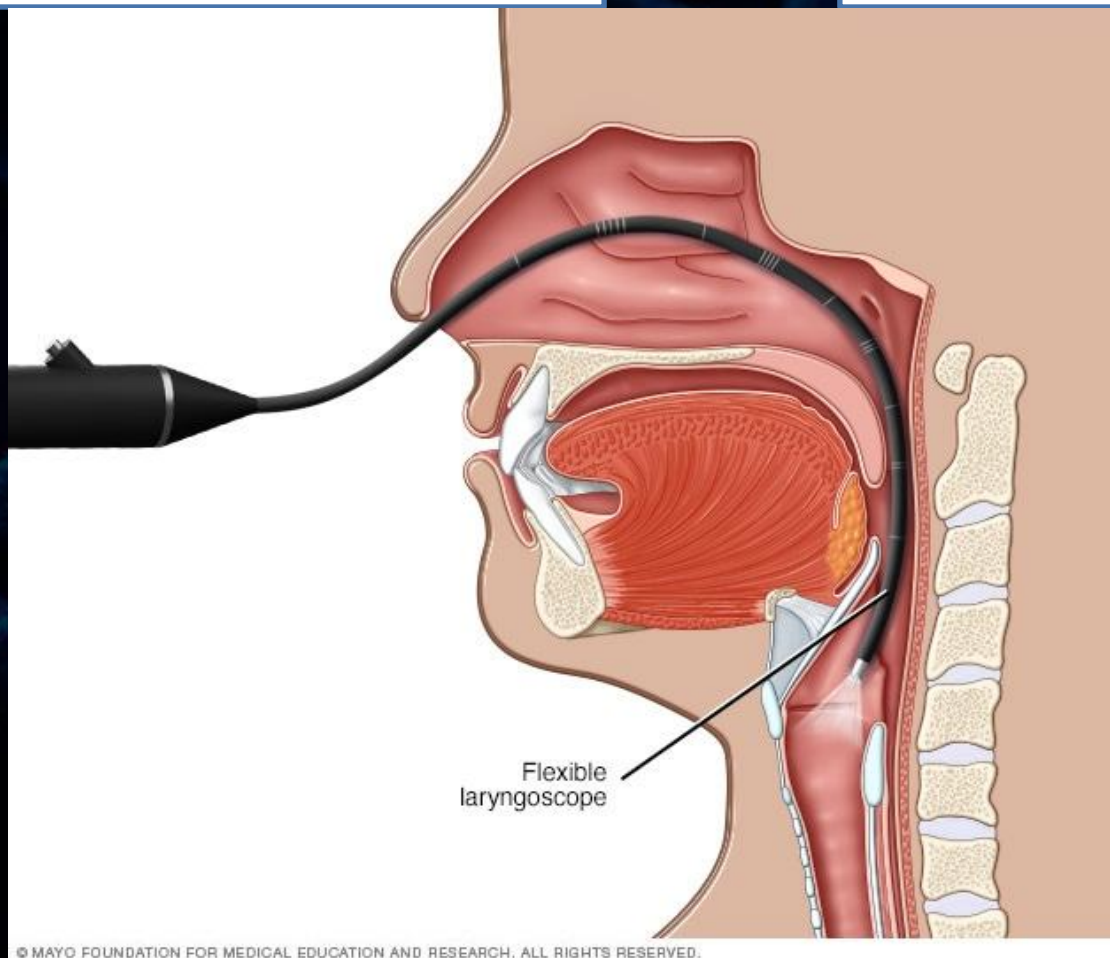
- Historia ocupacional
- Síntomas vocales

Exámenes

- Laringoscopia / nasofibrolaringoscopia
- Estroboscopia laríngea
- Evaluación fonaudiológica

Evaluación ocupacional

- Relación causal trabajo– enfermedad
- Análisis de exposición



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



TRATAMIENTO

No farmacológico

- Reposo vocal
- Terapia fonoaudiológica
- Higiene vocal

Farmacológico

- Antiinflamatorios
- Corticoides (casos específicos)

Quirúrgico

- Nódulos o pólipos severos





IMPORTANCIA EN EMPRESAS

A

Disminuye
productividad

B

Aumenta
ausentismo

C

Impacta
calidad del
servicio



📌 La prevención reduce hasta **30% de los síntomas vocales** en programas estructurados.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



SEGUIMIENTO EN EMPRESAS

Vigilancia epidemiológica

- Identificación de población expuesta
- Tamizaje periódico
- Indicadores:
 - Incidencia de disfonía
 - Ausentismo
 - Incapacidades

Herramientas

- Encuestas periódicas
- Evaluación anual vocal
- Registro de casos



PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EN EMPRESAS

Componentes clave

Capacitación en higiene vocal

Pausas activas vocales

Control ambiental (ruido, humedad)

Hidratación

Evaluaciones periódicas



 Enfatizar educación: solo el 10% de teleoperadores recibe formación en voz.



EJEMPLOS DE PROGRAMAS EXITOSOS

1. ACHS (Chile)

- Programa de vigilancia vocal en call centers
- Incluye medición ambiental y evaluación vocal

2. Programas de prevención en contact centers europeos

- Formación en técnica vocal
- Uso de pausas activas
- Reducción de carga vocal

3. Programas universitarios (España – UV)

- Protocolos de higiene vocal
- Intervención preventiva estructurada



Técnica vocal





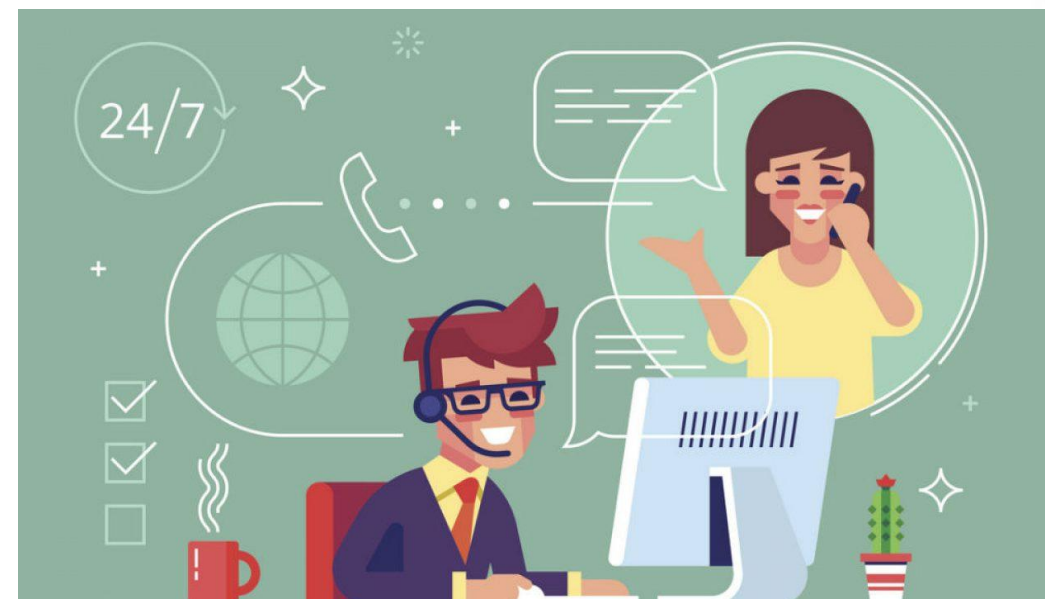
Técnica vocal

1. Respiración y Apoyo (La base)

- **Respiración Diafragmática (Abdominal):** Evita respirar con el pecho o los hombros. Al inhalar, tu abdomen debe expandirse; al exhalar, contraerse. Esto le da potencia a la voz sin forzar la garganta.
- **Apoyo Vocal:** Imagina que el sonido sale desde tu estómago, no desde tu cuello. Esto disminuye la tensión laríngea y permite hablar alto sin gritar.

2. Calentamiento Vocal (Antes de empezar)

- Realiza esto 5-10 minutos antes de trabajar:
- **Trinos de labios (Lip Trills):** Haz vibrar los labios suavemente emitiendo un sonido "brrr" ascendiendo y descendiendo de tono.
- **Vibración lingual:** Similar a los trinos, pero con la lengua emitiendo "rrrr".
- **Masticación exagerada:** Mueve la boca como si masticaras un chicle gigante, emitiendo sonidos suaves ("mñam, mñam") para relajar mandíbula.





Técnica vocal

3. Técnicas durante la jornada



HABITOS SALUDABLES PARA LA VOZ





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Hábitos saludables para cuidar su voz

Manténgase hidratado:

- Beba mucha agua, especialmente cuando está haciendo ejercicio.
- Si toma bebidas con cafeína o alcohol, equilibre las tomando mucha agua.
- Tome siestas vocales, descanse la voz durante el día.
- Use un humidificador. (invierno o en climas secos). 30% de humedad.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

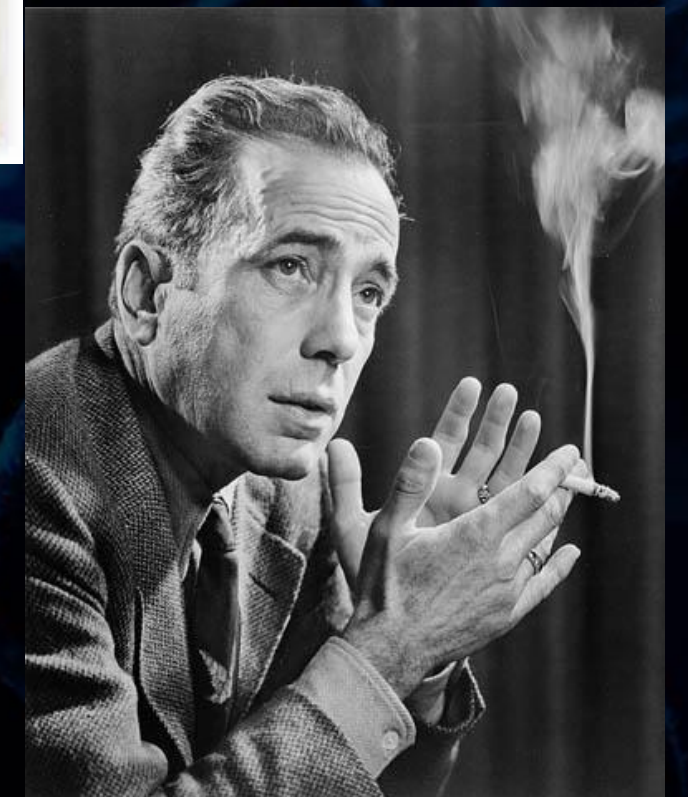
Mantenga un estilo de vida y una dieta saludables:

Hábitos:

- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Evite comer alimentos picantes.

Evita carraspear: Carraspear golpea las cuerdas vocales. Si necesitas aclarar la voz, bebe agua o traga saliva.

- Incluya muchos cereales integrales, frutas y verduras en su dieta. Estos alimentos contienen vitaminas A, E y C. También ayudan a mantener saludables las membranas mucosas que recubren la garganta.
- Lávese las manos con frecuencia para evitar un resfrío o la gripe.
- Haga ejercicio regularmente. Aumenta la resistencia y el tono muscular. buena postura y mejora la respiración.
- Evite los enjuagues bucales o para hacer gárgaras que contengan alcohol o productos químicos irritantes.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Use su voz sabiamente:

- Intente no maltratar la voz. Evite hablar o cantar cuando su voz está ronca o cansada.
- Descanse su voz cuando esté enfermo. La enfermedad pone un estrés adicional en su voz.
- Evite utilizar los extremos de su rango vocal, como gritar o susurrar.
- Practique buenas técnicas de respiración al cantar o hablar. Apoye su voz con respiraciones profundas desde el pecho (diafragma). Hablar desde la garganta, sin sostener el aliento, pone una gran presión sobre la voz.
- Evite sostener el teléfono entre la cabeza y el hombro cuando hable. Sostener el teléfono así durante periodos prolongados puede causar tensión muscular en el cuello.
- Considere usar un micrófono cuando sea apropiado. Micrófono liviano y un sistema de amplificación.
- Evite hablar en lugares ruidosos. Tratar de conversar por encima del ruido produce tensión en la voz.



MENSAJES CLAVE PARA TRABAJADORES



“Tu voz es tu herramienta de trabajo: protégela”

Hidratación constante

No forzar la voz en ambientes ruidosos

Realizar pausas vocales

Consultar si los síntomas duran > 15 días



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Cerda Sandoval, F. (2025). Disfonía ocupacional en teleoperadores.
Disponible en: [Ver artículo](#)
- Universidad de Valencia. (2015). Uso profesional de la voz.
Disponible en: [Ver documento](#)
- OTP Prevención. (2024). Cuidar la voz en el trabajo.
Disponible en: [Ver artículo](#)
- CCOO. (2025). Riesgos del uso de la voz.
Disponible en: [Ver artículo](#)
- Ikonversa. (2022). Disfonía en teleoperadores.
Disponible en: [Ver artículo](#)
- SUSESO (Chile). (2023). Riesgo vocal en teleoperadores.
Disponible en: [Ver estudio](#)

- World Health Organization. (2004). Occupational health risks.
<https://www.who.int/publications/i/item/9241546204>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2014). Guías de salud ocupacional.
<https://www.minsalud.gov.co>
- Behlau, M., et al. (2001). Voice Handicap Index.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Titze, I. R. (2000). Principles of Voice Production.
<https://ncvs.org>
- Verdolini, K., & Ramig, L. (2001). Review of voice disorders.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Universidad de Valencia. (2015). Uso profesional de la voz.
https://www.uv.es/preven/recursos/preguntas/protocols/ficha_riesgos_el_uso_profesional_de_la_voz.pdf
- Preciado, J., et al. (2005). Epidemiología de trastornos de la voz.
<https://sciencedirect.com>
- Cantor Cutiva, L. C., et al. (2013). Voice disorders in occupational settings.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



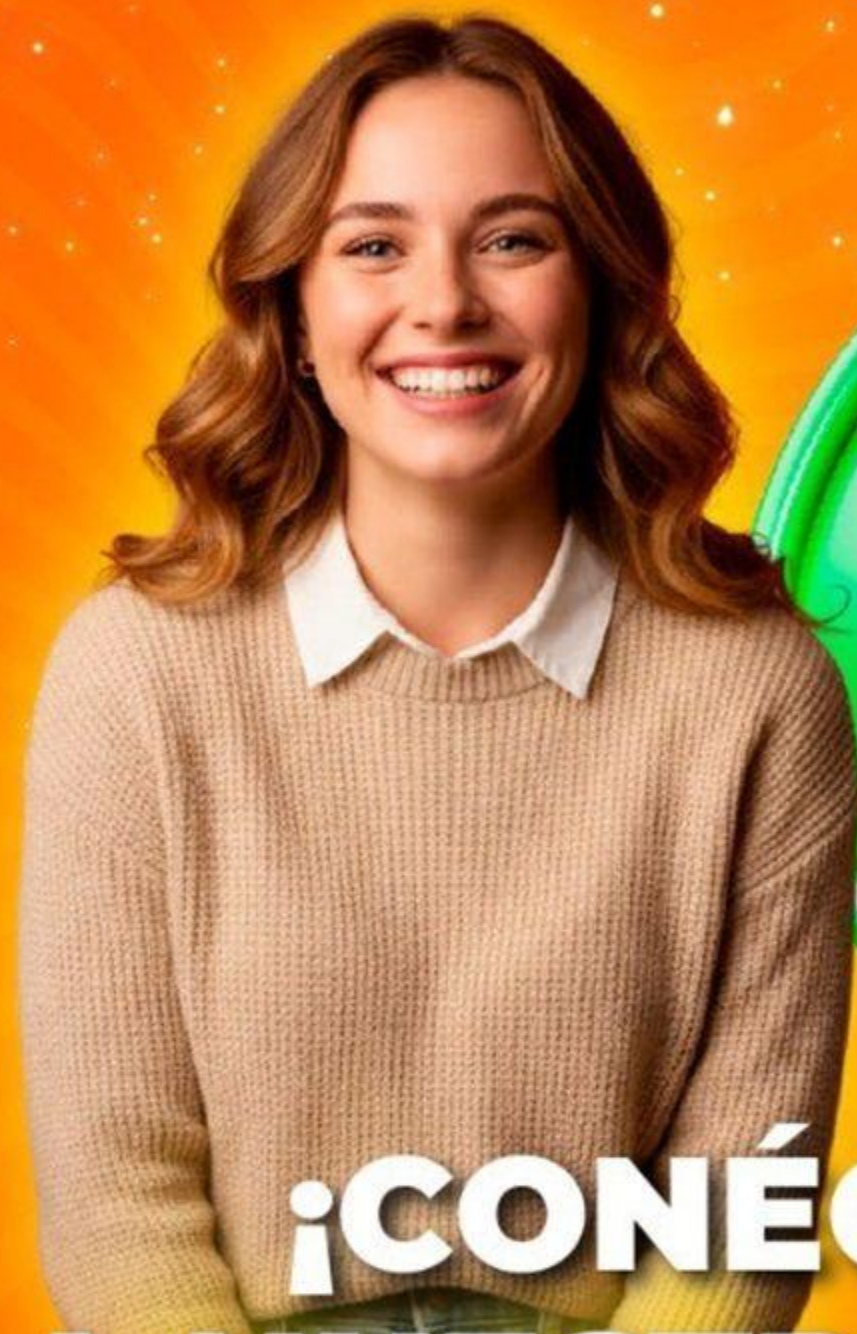


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp