POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



# RED NACIONAL E INTERNACIONAL DE UNIVERSIDADES

Más Seguras • Más Saludables • Más Positivas

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

## Comunidad Nacional de Conocimiento

# Universidades Más Seguras y Saludables

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

# SESIÓN 3: CONSERVACIÓN AUDITIVA Y CUIDADO DE LA VOZ EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



# Carlos Andres Camargo Arias

**COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO UNIVERSIDADES MÁS SEGURAS Y SALUDABLES**


Carlos.camargo@positiva.gov.co

3137478081




## Perfil profesional

Profesional de la salud especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Maestrante en Epidemiologia

Perito judicial en Seguridad y Salud en el Trabajo

Estudiante de derecho



La voz es una de las principales herramientas de trabajo y paradójicamente uno de los riesgos laborales más subestimados.
Los trastornos de la voz no solo afectan la salud del trabajador,
sino que impactan la productividad, el ausentismo y la sostenibilidad
de las organizaciones



# Objetivo

01. **Sensibilizar** a la comunidad universitaria sobre la importancia de la salud auditiva y vocal

02. **Identificar** los principales factores de riesgo que afectan la audición y la voz en el entorno universitario

03. **Promover** hábitos de autocuidado para prevenir alteraciones auditivas y trastornos de la voz

10.294 Enfermedades LABORALES
Tasa: 76,19 EL x 100 mil Trab.
28 EL calificadas por día

# La Voz en Riesgo: Magnitud de los Trastornos Vocales en Colombia y el Mundo



## COMO ESTA EL MUNDO

Se estima que alrededor del 5 % de la población mundial presenta algún trastorno de la voz.

La **Organización Internacional del Trabajo** (OIT) reconoce a los docentes como el grupo ocupacional con mayor riesgo de desarrollar patologías vocales.



## AMERICA LATINA

La **OMS**, estima que en América Latina solo se reporta entre 1 % y 4 % de las enfermedades ocupacionales reales.



## COLOMBIA

Según datos del Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio **(FOMAG):** Entre 2020 y 2024 se identificaron 3.878 casos de alteraciones de la voz y la comunicación en docentes activos.

Más del 74 % de los docentes colombianos tiene más de 40 años, lo que incrementa la vulnerabilidad frente a trastornos crónicos de la voz.



# ENFERMEDAD LABORAL

Según el artículo 4 de la **Ley 1562 de 2012**, la enfermedad laboral es aquella contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar

**Decreto 1477 de 2014**

**GRUPO VII** Enfermedades del odio y problemas de fonación

- Laringitis crónica
- Pólipo de las cuerdas vocales y la laringe
- Nódulos de las cuerdas vocales y la laringe
- Disfonía

Son progresivos y acumulativos

Son prevenibles

Generan incapacidades, ausentismo y deterioro del desempeño

# Hábitos que protegen tu voz

Pequeños cambios durante la jornada pueden reducir el sobreesfuerzo vocal.



## HIDRATACIÓN

Pequeños sorbos de agua durante la jornada.



## PAUSAS ACTIVAS

Permite descansar y recuperar la voz después de hablar durante mucho tiempo.



## PARTICIPA EL AULA

Integra estudiantes y establece reglas de silencio mientras alguien habla.

**MENOS SOBRECARGA → MÁS CUIDADO**

# El volumen también se cuida

Dos recomendaciones visuales para evitar el sobreesfuerzo.

!

## EVITA GRITAR

No subas excesivamente el tono. Si es posible, utiliza micrófonos o sistemas que reduzcan el esfuerzo.

**MENOR ESFUERZO**

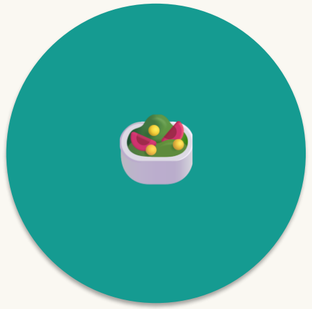
...

## EVITA EL SUSURRO

Aunque parezca suave, el susurro puede forzar las cuerdas vocales. Aprende a manejar los tonos.

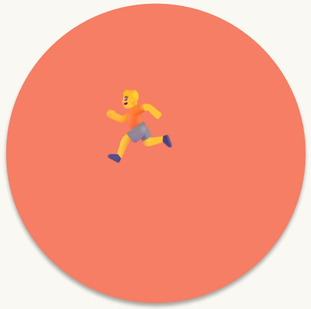
**TONO CONTROLADO**

# Cuidar la voz es cuidar la salud



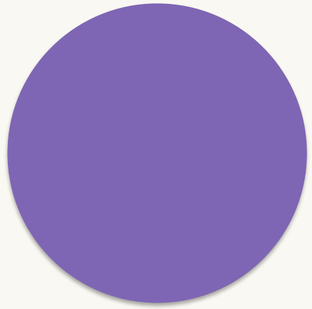
**ALIMENTACIÓN**

Alimentación adecuada + hidratación.



**MOVIMIENTO**

Ejercicio regular.



**DESCANSO**

Suficiente descanso y bienestar general.

**PREVENIR ENFERMEDADES QUE PUEDAN AFECTAR LA VOZ**

# Rutina rápida de calentamiento

Ejercicios que la cartilla propone antes de iniciar la jornada.

01

## Respira

Inhala por la nariz, mantén 5 segundos y libera lentamente.

**5–10 repeticiones**

02

## Vocaliza

Sostén las vocales y exagera ligeramente los movimientos de la boca.

**5–10 repeticiones**

03

## Articula

Mueve la lengua en varias direcciones y practica trabalenguas.

**5 repeticiones**

# Respiración: cuatro formas de practicar

La cartilla recomienda realizar estos ejercicios al menos una vez al día.

**DIAFRAGMÁTICA**

Expansión del diafragma.

**RESPIRA**

**SOSTENIDA**

Inhala, mantén y exhala.

**POR FRASES**

Flujo constante durante la frase.

**CONSONANTES**

Practica “s” o “f”.

# Hablar por mucho tiempo sin forzar la voz

La clave está en combinar postura, respiración, resonancia e hidratación.

01

## POSTURA

Cuerpo erguido y relajado.
Hombros atrás; cabeza neutral.

02

## RESPIRACIÓN

Respiración diafragmática.
Reduce tensión muscular.

03

## RESONANCIA

Vocalizaciones para mejorar
calidad y proyección.

04

## HIDRATACIÓN

Agua sin sabor y sin gas.
Pequeños sorbos graduales.

HIDRATACIÓN

# Agua. Poco a poco. Durante la jornada.

Principalmente agua, sin sabor y sin gas. La hidratación debe ser gradual.



**PEQUEÑOS SORBos**

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

# Seguimiento: no esperes a que el problema avance

Para docentes se recomienda seguimiento periódico por la naturaleza del trabajo.

**SIN MOLESTIAS**

Mínimo 1 vez al año.

**CRÓNICO**

Si dura más de 15 días.

**RECURRENTE**

Si aparece con cierta frecuencia.

**CONSULTA OPORTUNA = PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN**

# ¿Cuándo pedir valoración?

Dos señales de seguimiento destacadas

15+

## SÍNTOMA CRÓNICO

Cuando un signo de alarma o sintomatología se presenta de manera crónica, superior a 15 días.

↻

## SE REPITE

Cuando aparece de manera espasmódica con cierta frecuencia, es recomendable consultar.

# Bibliografías


- Domínguez-Alonso, J., López-Castedo, A., Núñez-Lois, S., Portela-Pino, I., & Vázquez-Varela, E. (2020). Perturbación de la voz en docentes. *Revista española de salud pública*, *93*, e201908055.

- Reyes, M. R., Rivas, M. A. B., & Valdés, M. O. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, *12*, 74-81.

- Diéguez Corría, O. E., Labrada Estrada, L. E., & Rodríguez Aguilar, Y. (2021). La voz: una herramienta para el profesional de la educación. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, *9*(1)..

- Pedraza, B. C. CUIDADOS DE LA VOZ.

- Hidalgo Angulo, A. M. (2022). Cuidados de la voz en docentes universitarios..

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

# posipedia

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

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

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!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

## Conoce cómo

# descargar los **certificados** de las **acciones educativas**



01

02




03




**Paso 1:**
Escanea el código QR

**Paso 2:**
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

**Paso 3:**
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el ícono

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

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

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

## CURSOS

# VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

## ¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO