

**IMPLEMENTACIÓN DE LA FICHA RESPIRATORIA PARA LA
EVALUACIÓN SOBRE LAS ALTERACIONES DE LA VOZ EN LOS
DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO CARLOS
ALBERTO CALDERÓN.**

*Implementation of respiratory tab for the evaluation voice disorders in
teachers of Educational Institution Presbítero Carlos Alberto Calderon.*

Autoras

ANA BEATRIZ HERRERA GÓMEZ

XIMENA SUAREZ SIERRA

RESUMEN

La salud ocupacional ha tenido una amplia evolución en los últimos años en nuestro país, el control de los factores de riesgos biológicos, químicos, ergonómicos y físicos, son parte fundamental para el desarrollo del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo con la finalidad de prevenir accidentes laborales y enfermedad laboral; la prevención y promoción como actividad principal para el cuidado de la integridad de los trabajadores es una estrategia que no solo tiene como objetivo el cuidado de los trabajadores sino mejorar la productividad, calidad de trabajo y ahorrar recursos económicos que serán utilizados en el momento en el que ocurra un accidente y se tenga que indemnizar al trabajador. Sin embargo, las patologías de la voz, no son atendidas como es correspondido y las indemnizaciones por esta causa son prácticamente nulas. Por ende, es importante que dentro del sistema de gestión de riesgos se implemente un programa de actividades y estrategias que permitan el mantenimiento oportuno de la voz, e incentiven al cuidado de esta como herramienta fundamental de trabajo, en los sectores: educativos, industriales y empresariales; ya que en estas áreas es donde se observa mayor incidencia en cuanto a la modificación de las cualidades de la voz a causa de la actividad laboral desarrollada cotidianamente. En el presente estudio



se pretende demostrar el cambio significativo en los profesionales que utiliza la voz para desarrollar sus actividades, en este caso docentes, los cuales, mediante su percepción, pueden observar cambios en el tono de su voz, y que, junto con patrones respiratorios incorrectos, poca higiene vocal, abuso vocal y nulo entrenamiento para realizar esta actividad de manera continua y prolongada, contribuye negativamente a la salud vocal. También se pretende brindar recomendaciones a los docentes para la mantener la integridad de la voz, con la finalidad de evitar la posible aparición de patologías vocales como nódulos, o pólipos.

Palabras clave. Patología de voz, cualidades de la voz, nódulos, pólipos, herramienta de trabajo, enfermedad laboral.

SUMMARY

The Occupational health had a wide evolution in the last years in our country, the control factors about the biohazard, chemical, ergonomics and physics, are a fundamental part for the



development about safety management system and health in the

work at the development, with the finally to prevent accidents in the work and occupational diseases; prevention and the promotion as main activity for the care about the integrity of workers, is a strategy that not only has the target about take care about the workers, but rather to improve the productivity, quality of work and save economics resources to be used in the moment happens an accident and it must be compensate the worker. Nevertheless, the voice's pathology, are not catered as is required and the compensations for this case are practically nil. is important that inside the sy stem of management of risks there is implemented a program of



activities and strategies that allow the opportune maintenance of the voice, and encourage to the care of this one as fundamental tool of work, in the sectors: educational, industrial and managerial; since it is these areas where cotidianamente observes major incidence as for the modification of the qualities of the voice because of the labor developed activity. In the present study the significant change tries to be demonstrated in the professionals that uses the voice to develop his activities, in these case teachers, who by means of his perception, can observe changes in the tone of his voice, and that together with respiratory incorrect bosses, few vocal hygiene, vocal abuse and void training to realize

INTRODUCCIÓN

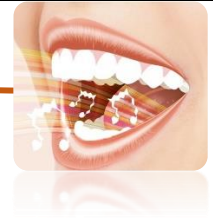
La docencia se conoce como la actividad de la persona que se dedica a enseñar o comunicar conocimientos, habilidades, ideas o experiencias a personas que no tienen estos conocimientos con la intención de que las aprendan; es por esto que la voz en esta población es la principal

these activity of way continues and prolonged, he contributes negatively to the vocal health. Also one tries to offer recommendations to the teachers to support the integrity of the voice, with the purpose of avoiding the possible appearance of vocal pathologies as nodules, or polyps.



Keywords. Voice pathology, voice qualities, nodules, polyps, work tool, occupational disease.

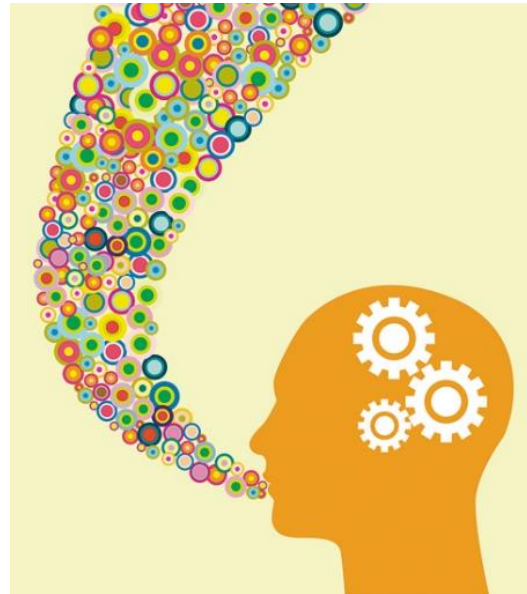
herramienta de comunicación y de trabajo, sino hay una salud vocal se pueden desencadenar problemas como esfuerzo muscular por una contracción forzada intentando obtener los sonidos con intensidad y amplificación exagerada y disfonía funcional por la alteración de la voz sin lesión anatómica en los órganos fonoarticuladores que pueden convertirse en disfonías orgánicas si la



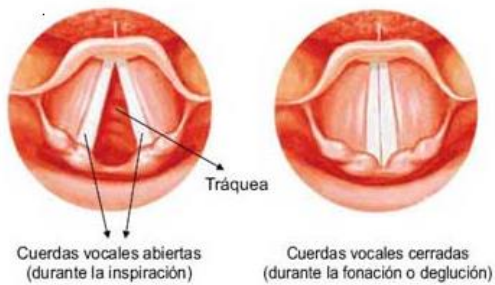
alteración persiste. El mayor inconveniente en esta población, es la escasa formación a nivel vocal, la cual es necesaria para el desempeño óptimo de sus labores, los sistemas de gestión de riesgos no están orientados a la capacitación, prevención y promoción de la salud vocal, provocando en los docentes sobreesfuerzo vocal, fatiga vocal y en ocasiones constante disfonía, por el abuso vocal cotidiano. En concordancia con lo anterior, el objetivo de la investigación será: identificar, los factores de riesgos que pongan en peligro la integridad de la voz, analizar estos riesgos para crear una posible estrategia para el control de este riesgo, y recomendar actividades y estrategias de prevención y promoción que permita educar al cuerpo docente en materia de cuidado y salud vocal.

Esto se realizara con la finalidad de beneficiar a los docentes de la institución educativa presbítero Carlos Alberto Calderón, teniendo en cuenta que las condiciones de trabajo no solo afectaran el desempeño a nivel laboral, también se verán afectadas las relaciones interpersonales, la

comunicación con las personas en su entorno y afectara el desempeño social personal de los docente;



llevando así que una dificultad a nivel laboral sobre salga y se mantenga constantes en todas las demás instancias de la vida personal. Este beneficio también beneficiara a la institución educativa, ya que, según la ley colombiana, es indispensable tener un sistema de gestión de riesgos y actualizarlo constantemente según las necesidades de los empleados, proporcionando así prosperidad a la entidad y a los trabajadores que hacen parte de ella.



PROPUESTA METODOLÓGICA

En concordancia con el proceso investigativo, este trabajo es de carácter descriptivo, ya que mediante el desarrollo de esta describiremos situaciones y eventos, es decir, como se manifiesta cierto fenómeno, (la voz), esto implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre el en ninguna manera. Es un estudio cuasi- experimental, ya que se escogieron un grupo de personas, y una variable que se le presentara al grupo de forma uniforme con la finalidad de experimentar comparando los resultados teniendo en cuenta una situación particular (entorno laboral) y un tiempo determinado (horas laborales).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo al tipo de investigación, se observa que el 95% de los docentes

de la Institución Educativa Presbítero Carlos Alberto Calderón, no tienen capacitación en técnicas de respiración que contribuyan a la correcta proyección vocal, e higiene vocal, presentándose en la mayoría de ellos, bajo rendimiento vocal, y modificaciones en las cualidades de la voz según la percepción subjetiva de cada uno. También es de tener en cuenta las recomendaciones orientadas a mejorar el tipo y modo respiratorio y de esta manera aportar elementos que puedan contribuir al correcto desarrollo de la fonación.

CONCLUSIONES

La voz, es una herramienta primordial para la comunicación humana, sin la cual el pensamiento individual no se podría transmitir de manera óptima. La voz en los docentes, más que ser una herramienta de comunicación es un instrumento de trabajo, que, sin el uso de ello, los conocimientos no llegarían a los receptores de la misma forma.

- Los patrones respiratorios incorrectos son incidentes en la mayoría de los docentes de la



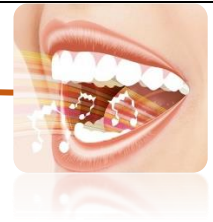
institución, generando así sobreesfuerzo vocal para la proyección de la voz

- Se observa poca capacitación al docente en cuanto a estrategias adecuadas para la utilización de la voz, proceso fonatorio, higiene vocal, abuso y mal uso vocal, técnica vocal, lo que permitiría disminuir el factor de riesgo de enfermedad laboral.



RECOMENDACIONES.

- Brindar a los profesores asesorías sobre los cuidados de la voz, la importancia de mantener integridad en sus componentes y estrategias que contribuyan a su cuidado.
- Actividades de prevención y promoción, donde se incentive la higiene vocal, se explique las consecuencias del mal uso y abuso vocal.
- Realizar gimnasia respiratoria, con la finalidad de optimizar la columna de aire y los procesos fonatorios.
- Consumir diariamente vitamina A B D para proteger la mucosa laríngea
- Mantener posición adecuada con la finalidad de utilizar de mejor manera la respiración.
- Elimine el carraspeo el choque fuerte y repetido de las cuerdas vocales da lugar a su inflamación.
- Mantenga una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados son fundamentales para amplificar la voz y no forzar la garganta.



- Si por su profesión tiene que hablar mucho, utilice la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
- Tome agua con frecuencia, le ayudarán a mantener las cuerdas vocales hidratadas.
- Evite fumar, el tabaco reseca la mucosa de la laringe
- No tome bebidas estimulantes como la cafeína, café o té porque son irritantes. Las personas que consumen por encima de tres tazas (o botellas en el caso de las bebidas con cola) son el doble de propensas a los trastornos de voz
- El aire acondicionado y la calefacción muy alta resecan mucho el ambiente y la mucosa de la garganta.

- Busque momentos para la relajación sobre todo de los hombros, cuello, laringe y cara.

REFERENCIAS

El Congreso de Colombia. Ley 1562 del 11 de julio del 2012. Bogotá- Colombia. 2012. Recuperado el 1 de Mayo de 2016, de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>

Plan Nacional de Salud Ocupacional. Bogotá- Colombia. Segunda edición 2009. Recuperado el 2 de Mayo de 2016, <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/PLAN%20NACIONAL%20DE%20SALUD%20OCUPACIONAL.pdf>

Deisy P. Barreto-Munévar, Oriana M. Chaux-Ramos, Mónica A. Estrada-Rangel, Jennifer Sánchez-Morales, Marisol Moreno-Angarita y Maryluz Camargo-Mendoza. Factores ambientales y hábitos vocales en docentes y funcionarios de pre-escolar con alteraciones de la voz. Universidad Nacional de Colombia.



Bogotá- Colombia. 2011. Recuperado el 2 de Mayo de 2016, <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v13n3/v13n3a04>

Paula Lagares Barreiro, Justo Puerto Albandoz. Población y muestra. Técnicas de muestreos. Universidad de Sevilla. 2001. Recuperado el 3 de Mayo de 2016, de http://optimierung.mathematik.uni-kl.de/mamaeus/veroeffentlichungen/ver_texte/sampling_es.pdf

Institución Educativa Presbítero Carlos Alberto Calderón. Recuperado el 4 de Mayo de 2016, de http://noticalderon.8k.com/index_1.html

El Congreso de Colombia. Ley 376 de 1997. 9 de Julio de 1997. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-105005_archivo_pdf.pdf

Presidente de la Republica de Colombia. Decreto 1278 de Junio 19 de 2002. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de

http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-86102_archivo_pdf.pdf

Congreso de Colombia. Ley 1562 del 11 de Julio de 2012. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>

El Presidente de la Republica de Colombia. Decreto número 1477 de 2014. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://wsp.presidencia.gov.co/normativa/decretos/2014/documents/agosto/05/decreto%201477%20del%205%20de%20agosto%20de%202014.pdf>

Ministerio de la protección social. Resolución 2346 de 2007. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de http://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/resolucion_minproteccion_2346_2007.htm



Ministerio de la protección social. Resolución 2646 de 2008. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/resolucion_2646_2008_Factores%20de%20Riesgo%20Sicosocial.pdf

Congreso de Colombia. Ley 776 de 2002. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Ley%20776%20de%202002%20Sistema%20General%20de%20Riesgos%20Profesionales.pdf>

El Ministerio de Gobierno de la Republica de Colombia, delegatorio de funciones presidenciales. Decreto 1295 de 1994. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://copaso.upbbga.edu.co/legislacion/Decreto%20ley%201295%20de%201994%20Sistema%20General%20de%20Riesgos%20Profesionales.pdf>

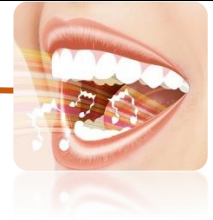
El Presidente de la Republica. Decreto 1443 de 2014. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://wsp.presidencia.gov.co/normativa/decretos/2014/documents/julio/31/>

[decreto%201443%20del%2031%20de%20julio%20de%202014.pdf](http://www.ibe.unesco.org/International/ICE/natrap/Colombia.pdf)

República de Colombia, Ministerio de Educación. Informe Nacional sobre el Desarrollo de la Educación en Colombia. Junio de 2001. Bogotá- Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://www.ibe.unesco.org/International/ICE/natrap/Colombia.pdf>

Santiago Collado Luis. Prevención de riesgos laborales: principios y marco normativo. Revista de dirección y administración de empresas. Enpresen Zuzendaritza eta Administrazio Alisaría. 15. zenbakia, 2008 abendua. Diciembre 2008. Pág. 91-117. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de http://www.ehu.eus/documents/2069587/2113963/15_7.pdf

Prevención de riesgos laborales. Condiciones de trabajo. Unión general de trabajadores. Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de <http://www.iucesmag.edu.co/saludocu>



pacional/articulos/condicionesdetrabaj
o.pdf

Enrique Hernández Gutiérrez, Carlos
Gonzales Lobo. Anatomía del aparato
fonador. Recuperado el 5 de Mayo de
2016, de
<http://www.carlosthomas.com/PDF/Trabajos/grupo6-trabajo.pdf>

Dr. Ignacio Cobeta. El misterio del
canto. La Ópera por dentro. Reportaje
gráfico. Otorrinolaringólogo.
Recuperado el 5 de Mayo de 2016, de
http://doctorcobetavoz.com/docs/Voz_Cantada_I_Fisiologia.pdf

Jaume de Montserrat i Nonó,
Assumpció Orri Plaja, Elena Juanola
Pagès, Carme Corselles Corbella,
Maite Mer Santamaría. El uso
profesional de la voz. Departamento
de Empresa y Empleo. Subdirección
General de Seguridad y Empleo.
Barcelona. Recuperado el 5 de Mayo
de 2016, de
[http://empresaiocupacio.gencat.cat/w
eb/.content/03_-
_centre_de_documentacio/document
s/01_-_publicacions/06_-](http://empresaiocupacio.gencat.cat/web/.content/03_-_centre_de_documentacio/document_s/01_-_publicacions/06_-)

_seguretati_salut_laboral/arxiu/us_
professional_veu_cast.pdf

Las enfermedades de la voz. Estudio
sobre factores de riesgo predictivos de
patologías relacionadas con la
seguridad y la salud de los
trabajadores docentes. Paralelo
Edición, SA. diciembre 2009.
Recuperado el 6 de Mayo de 2016, de
[http://sindicatos.uca.es/ccoo/docume
ntos/libro_voz_imp.pdf](http://sindicatos.uca.es/ccoo/documentos/libro_voz_imp.pdf)