

CARACTERIZACIÓN DE LAS ALTERACIONES VOCALES MÁS NOTORIAS DURANTE LA PRÁCTICA LABORAL, EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUEBLO VIEJO PERTENECIENTE AL DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO – COLOMBIA.

ANGIE MORA SOLARTE
SANDRA MILENA MOSQUERA MOSQUERA
MARCELA OSORNO VALENCIA

RESUMEN

Sabiendo que todas las organizaciones académicas se ven expuestas a los rápidos y constantes cambios del entorno empresarial, se deben buscar estrategias que permitan que las entidades generadoras de empleo sean capaces de anticiparse y adaptarse a las exigencias legales a nivel laboral para el bienestar de sus trabajadores, logrando el máximo aprovechamiento de sus recursos en pro de una buena calidad de vida que repercuta a nivel social, laboral y familiar. Por esto se plantea y se lleva a cabo actividades para caracterizar las principales alteraciones vocales que predominan en los docentes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUEBLO VIEJO, en Mocoa – Departamento de Putumayo, en el que nunca se ha realizado un proyecto de este tipo y no se cuenta con una guía en Salud Ocupacional sobre el Cuidado de la Voz hablada, que es tan importante para evitar daños futuros en sus órganos fonoarticuladores por el mal uso y abuso vocal.

PALABRAS CLAVES: Salud ocupacional, factores de riesgo, voz, profesores.

CHARACTERIZATION OF VOCAL DISORDERS DURING MOST NOTORIOUS LABOR PRACTICE IN TEACHERS COLLEGE OF BELONGING TO OLD TOWN RURAL Putumayo - COLOMBIA.

ABSTRACT

Knowing that all academic organizations are exposed to rapid and constant changes in the business environment, it must seek strategies to enable job-creating entities are able to anticipate and adapt to the legal requirements in the workplace for the welfare of their workers , making the best use of their resources for a good quality of life that has an impact on social, work and family. Hence arises and carries out major alterations to characterize vocal teachers dominate the Rural School Pueblo Viejo in Mocoa - Putumayo Department, which has never done a project of this type and it has a guide on Occupational Health Care spoken voice, which is so important to prevent future damage to your organs fonoarticuladores by vocal abuse and misuse.

KEYWORDS: Occupational Health, Risk Factors, voice teachers.

INTRODUCCIÓN

Es necesaria la implementación de sistemas de gestión en Salud Ocupacional, que logren direccionar sus actividades en un mundo competitivo y que les permita convertirse en corporaciones de calidad a nivel local, nacional e internacional.



De unos años acá, ha existido la necesidad de lograr el compromiso de las organizaciones académicas frente a responsabilidades de seguridad y salud ocupacional de sus trabajadores, teniendo en cuenta que el talento y el buen estado físico y mental de los mismos es aquel que ayuda a obtener mayor producción de bienes y servicios en cualquier entidad. Para ello la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo con sede en Mocoa - Putumayo requiere la creación de un programa de salud ocupacional que ayude a identificar, desarrollar y ejecutar acciones de promoción y prevención frente a los factores de riesgo vocales.

El desarrollar este trabajo de aplicación con miras a optar un título profesional, debe aplicar los conocimientos y herramientas que se ha adquirido a lo largo de la carrera de Fonoaudiología, bajo los requisitos del diplomado de Salud Ocupacional y todas las normas que la Universidad y el centro de aplicación del proyecto exijan.

Es importante señalar que el trabajo de grado va a desarrollarse sobre una Institución real, que tiene necesidades para implementar un programa del cuidado de la voz en todos los docentes que forman parte de la misma, lo que beneficia a la Escuela como tal y a nosotras como futuras profesionales para desempeñarnos en un campo laboral poco explorado.

Caracterización general de la institución. El Centro Educativo Rural de Pueblo Viejo, fue creado mediante Decreto No. 0235 de 17 de Febrero de 2.003, por el Gobernador del Putumayo Doctor IVAN GERARDO GUERRERO GUEVARA en uso de sus facultades legales y en especial los que confieren el Artículo 305 de la Constitución Política de Colombia y la Ley No. 715 del 21 de Diciembre, en el cual asocian Planteles Educativos Rurales como: E.R.M. Pueblo Viejo, E.R.M San Antonio, E.R.M Campucana, E.R.M San José de Ingeominas, E.R.M San Martín; y es autorizado para ofrecer Educación formal en los Niveles de Preescolar y Básica Primaria (Grados 0°, 1°, 2°, 3°, 4° y 5°).

El Centro Educativo Rural Pueblo Viejo, posee una situación Geográfica quebrada. Su comunidad es 100% campesina, profundamente religiosa, amables pujantes progresistas con deseo de superación y altos ideales bien definidos.

Misión Institucional. El Centro Educativo Rural Pueblo Viejo, con las sedes es de carácter oficial, que ofrece educación de tipo formal desde pre-escolar hasta quinto de Educación Básica Primaria, con la metodología de Escuela Nueva, cuenta con un personal profesional, idóneo con sentido humano y de pertenencia con capacidad de liderar el proceso educativo, pretende formar hombres y mujeres con competencias laborales generales que les permita ser protagonistas en su época, del desarrollo social, cultural y económico de la región (Ver registro fotográfico en anexo C).

Visión Institucional. El Centro Educativo Rural Pueblo Viejo, pretende formar niños y niñas con grandes ideales que serán la base en su formación como personas con gran calidad humana, alta competencia en la práctica de los valores, liderazgo, organización social, cultural, críticas, analíticas e investigativo teniendo en cuenta la utilización y conservación de los recursos naturales.

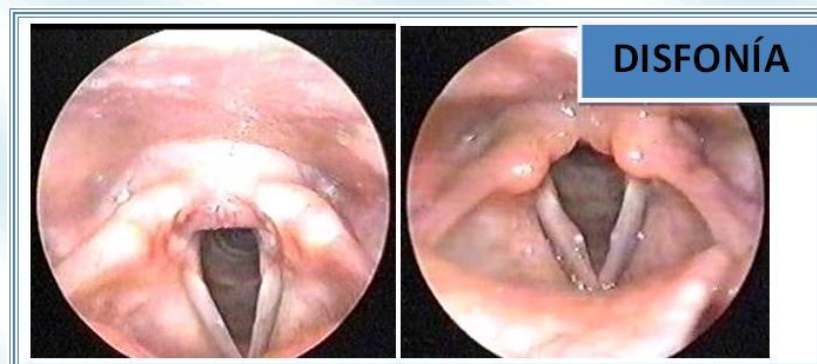
Situación

Problemática. De acuerdo con la observación realizada en la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo en Mocoa capital de Putumayo, se pudo evidenciar que es importante conocer las alteraciones que afectan directa o indirectamente la voz de los profesores que allí se desempeñan laboralmente, ya que esta labor

requiere el uso excesivo del aparato fonatorio en actividades de enseñanza de diferentes materias y clases que pueden generar desgaste y patologías que afecten el desarrollo integral del trabajador.

La población de empleados, de Institución Educativa Rural Pueblo Viejo en Mocoa capital de Putumayo muestra un bajo nivel de atención al manejo y cuidado de la voz hablada y proyectada, a pesar de que es una institución que tiene empleados que utilizan como instrumento principal su voz. Esto apunta a un desconocimiento sobre la importancia de hacer un adecuado uso de esta herramienta de trabajo y por ende desarrollar un programa que cubra estas necesidades.

Aunque la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo, sabe que su principal herramienta de trabajo y producción a nivel local es la voz de sus trabajadores en cualquier clase que se emita al aire con diversos contenidos temáticos, en diferentes asignaturas; no cuenta con un



esquema de salud ocupacional para el cuidado de la voz hablada. Por esta razón las estudiantes de IX y X semestre de Fonoaudiología de la

Fundación Universitaria María Cano, pretenden caracterizar las alteraciones vocales más notables y la repercusión sintomatológica en los trabajadores para luego ofrecer una guía de manejo y pausas activas que eviten las alteraciones provenientes de las causas encontradas.

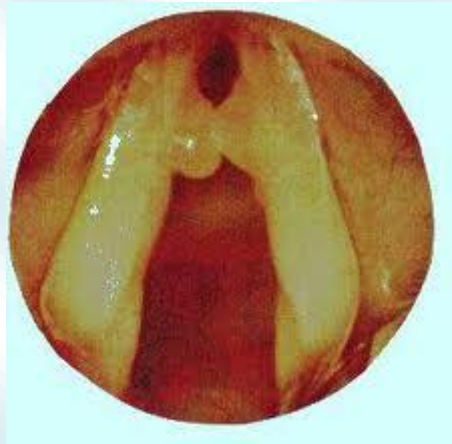
Por otra parte, no existe dentro del plantel educativo un cronograma de actividades generales que incluyan talleres y pausas activas durante la jornada laboral. Debido a esto, es necesario realizar actividades de promoción y prevención con sus empleados para así evitar futuras patologías que se puedan presentar debido al mal uso, abuso y fatiga vocal.

Situación Actual. Son muchas las profesiones en las que los trabajadores tienen la voz como herramienta de trabajo; profesores, locutores, sacerdotes, asesores, telemercaderistas, guías turísticos, políticos, entre otros. Se ha llegado a calcular incluso que el porcentaje de trabajadores que dependen de su voz pueden alcanzar hasta un tercio de la población laboral total de un país.

En la Institución objeto de estudio, la parte docente no cuenta con un programa o plan específico de promoción y prevención para el cuidado de la voz, siendo esto una herramienta básica y funcional para

desempeñarse en su trabajo. Aun conociendo esto y gracias al autocuidado de los profesores que cuentan con conocimientos básicos para el manejo de su voz, son muchas las alteraciones que pueden presentarse dado el contexto laboral y la población infantil beneficiada por estos mismos.

Teniendo presente que la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo no cuenta con campañas de capacitación y talleres o simples tamizajes para detectar alguna anomalía en específico ni con la ayuda del especialista indicado con un diagnóstico a tiempo, las implicaciones vocales a futuro serán recurrentes, por lo que se pretende concientizar un poco a la comunidad administrativa y docente, con una cartilla sobre el cuidado de la voz hablada y su respectiva explicación por parte de las estudiantes de fonoaudiología.



Objetivo General. Caracterizar las alteraciones vocales más notorias durante la práctica laboral en los profesores de la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo perteneciente al departamento del Putumayo – Colombia.

Objetivos Específicos: Indagar acerca de las alteraciones más frecuentes que se presentan en la población docente a nivel fonatorio. Analizar las condiciones de trabajo a

las que se ven expuestos los docentes durante su jornada laboral, que afectan directa o indirectamente las cualidades de la voz. Informar al personal administrativo y del cuerpo docente las posibilidades de que se presenten alteraciones patológicas y funcionales a nivel vocal, si no se atienden las sugerencias plasmadas en la cartilla sobre los cuidados de la voz. Sugerir acciones de mejoramiento continuo sobre higiene vocal en un guía de manejo sobre el cuidado de la voz hablada.

Justificación. El recurso más importante en una organización es el factor humano, y es precisamente donde los profesionales en fonoaudiología contribuyen al crecimiento y desarrollo social de su entorno de manera positiva. Por esto la aplicación de este trabajo es muy importante ya que no aporta solamente conocimientos y herramientas al mejoramiento de la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo en cuanto a un programa de Higiene y cuidado vocal, sino que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de quienes allí laboran y hacen uso excesivo de su instrumento de trabajo: la voz.

A nivel social y cultural se pretende contribuir con la mejora continua de la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo, específicamente con los

profesores que la componen, propiciando un ambiente de trabajo saludable y seguro que se vea reflejado frente a la población que conforma dicho corregimiento, para que tengan presente la labor que realiza la Institución frente al bienestar del docente.

A nivel económico la razón principal es prevenir y minimizar los riesgos profesionales, evitando repercusiones mayores en la Escuela y en cada uno de los trabajadores, dado que esto conlleva a incapacidades recurrentes que se verán reflejadas en pérdidas monetarias a nivel Institucional y afectan la estructuración y orden de los programas antes, durante y después de la jornada académica.

Aspectos Metodológicos

Estudio investigativo y exploratorio.

Se pretende con este proyecto identificar los factores de riesgos que afectan la voz de los empleados de la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo. El tipo de estudio es exploratorio dado que se carece de

información suficiente y de conocimiento previos del objeto de estudio, resulta lógico que la formulación inicial del problema sea imprecisa. En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor



precisión las preguntas de investigación.

Método deductivo. Pretende identificar las características individuales y determinar las condiciones generales de los empleados objeto de estudio, el cual a continuación, permitirá llegar a conclusiones y a crear acciones que puedan aportar soluciones a la problemática.

RESULTADOS

La sintomatología y los factores de riesgo relacionados con afecciones de la voz se conocieron mediante la encuesta realizado a los docentes, con previo consentimiento informado, se observó un alto porcentaje de profesionales con sintomatología vocal y los síntomas prevalentes sensación de resequead, y sensación de cuerpo extraño antecedentes patológicos personales, el mal cuidado de la voz y los abusos vocales fueron los factores de riesgo de mayor prevalencia en la muestra. Los cambios de temperatura, el polvo y el estrés en sus condiciones laborales resultaron los riesgos laborales de mayor influencia en el grupo de docentes. Se recomienda incluir la valoración por parte de otorrinolaringología y fonoaudiología, también realizar capacitaciones mediante educación vocal y control de los factores de riesgo modificables en sus condiciones laborales para prevenir la patología vocal.



CONCLUSIONES

- La resequead en la laringe, la odinofonía, disfonía y la tos constante se identificaron como unos de los síntomas más frecuentes y que afectan mayoritariamente a este grupo docente de la Institución Educativa Rural Pueblo Viejo con sintomatología vocal.

- Entre los hallazgos encontrados durante el trabajo de aplicación, se observó un porcentaje de profesores con sintomatología vocal y los síntomas prevalentes de sensación de cuerpo extraño antecedentes patológicos personales, y ante todo el mal cuidado de la voz (bebidas oscuras y con cambios de temperatura) y los abusos vocales (gritos y tonos altos) fueron los factores de riesgo con mayor prevalencia en la muestra ya que el trabajar con población infantil demanda mayor esfuerzo al hablar.

- El desconocimiento de la profilaxis de la voz, la falta de reposo vocal y pausas activas que favorezcan la rehabilitación por periodos cortos durante la jornada laboral, inciden en el desarrollo de posibles patologías vocales, en especial nódulos y pólipos.

CARACTERIZACIÓN DE LAS ALTERACIONES VOCALES

- Los cambios de temperatura, el polvo y el estrés en sus condiciones laborales resultaron los riesgos laborales de mayor influencia en el grupo de docentes, debido a que la Institución se encuentra ubicada a 20 minutos de la Capital del Putumayo (Mocoa), el terreno es destapado, hay polución constante y el clima varía entre el trayecto de origen y de destino.

RECOMENDACIONES

- Fomentar acciones de información y formación dirigidas a los profesionales de la prevención y a los responsables de las Institución Educativa Rural Pueblo Viejo que tienen trabajadores con uso vocal profesional.
- La Institución educativa, voluntariamente puede realizar evaluación de riesgos de los problemas derivados del uso profesional de la voz, para aplicar las medidas necesarias.
- Realizar estudios previo para diagnosticar las enfermedad profesionales por el uso de la voz, es tomar conciencia de la asistencia sanitaria necesaria para su alivio o resolución, además de asumir la prestación económica.
- Fomentar acciones dirigidas a la información y formación de los trabajadores sobre el uso vocal profesional, técnica vocal, medidas de higiene vocal y factores de riesgo



(Ver Cartilla sobre el cuidado de la Voz en Anexo D).

- Limitar la cantidad de tiempo al hablar, sugiriendo a los docentes que hablen lo justo y necesario, sobre todo si sienten que su voz se agota o altera con facilidad.

- No forzar la voz en situaciones de mucho ruido ambiental, esto incluye evitar gritos, cantar en voz demasiado alta e imitar sonidos en tonos inadecuados que no produzcan golpes glóticos.

- Una inadecuada alimentación (bebidas oscuras, comidas condimentadas, picantes, grasosas, gaseosas y con temperaturas extremas entre caliente y frío) pueden dañar gravemente la laringe y afectar la producción de la voz, si a esto se asocia un reflujo gastroesofágico. Se explica la importancia de una dieta ligera que incluya vegetales frescos, frutas y granos.

- Toser o aclarar la voz (carraspear) frecuentemente puede dañar los pliegues vocales, en lugar de ello se recomienda tomar abundante agua a temperatura ambiente para evitar choque térmico en las cuerdas vocales.

- El mantener una postura adecuada facilita que la voz fluya con mayor armonía y facilidad desde los pulmones hacia el exterior.

BIBLIOGRAFÍA

- BUSTOS, Inés. Voz, la técnica y la expresión. Editorial Paidotribo: Buenos Aires, 2003. P, 28-33.
- CORTAZAR, Maria Isabel. Prevenir también es educar: Algunas herramientas para diferente colectivos. Editorial GRAÓ. 1 Edición. Marzo 2009. P, 78.
- JACKSON MENALDI, María Cristina. "La Voz Patológica". Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires, 2002. P, 64.
- PEREZ, Javier. Manual de Prevención Docente. Riesgos laborales en el sector de la enseñanza. Edición Cultural Valencianes. S.A. Madrid, España. Capítulo 4. P, 115.
- REYES, G.G. Morbilidad por laringitis nodular crónica profesional en educadores cubanos. Editorial Colino. Cuba, 2006. P, 44
- UNIVERSIDAD DEL VALLE, Salud Ocupacional. Marco Legal. Decreto Ley 1295 de 1994. Internet: (<http://saludocupacional.univalle.edu.co/marcolegal.htm>)
- SECRETARIA DEL SENADO. Ley 376 de 1997. Internet: (http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf)
- GUZMAN, Marcos. "Cuidados de la Voz e Higiene Vocal" .Internet: (<http://lavoz.unsl.edu.ar/users/users/CUIDADOS%20DE%20LA%20VOZ%20E%20HIGIENE%20VOCAL.pdf>)
- ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA DOCENCIA. Alteraciones de la Voz. Internet:([http://riesgoslaborales.feteugtsma.es/p_preventivo/documentos/Alteracion esvoz.pdf](http://riesgoslaborales.feteugtsma.es/p_preventivo/documentos/Alteracion_esvoz.pdf))
- DISFONIA. Manejo de la práctica Clínica. Internet: (<http://www.medynet.com/usuarios/jraguilar/Manual%20de%20urgencias%20y%20Emergencias/disfonia.pdf>)
- LA VOZ DEL DOCENTE: VOZ PROYECTADA. Internet: (http://www.omerique.net/twiki/pub/CEPCA3/ActividadFormacion081106CU043/La_vozdeldocente_VozProyectada.pdf)