

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA PARA EL MANEJO Y CONSERVACIÓN DE LA VOZ EN LA CORPORACIÓN FOMENTAMOS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2011



LEIDY JOHANA GUZMÁN MARTÍNEZ
LAURA ISABEL MONSALVE ARIAS
KAREN TORO MUÑOZ

RESUMEN

Teniendo en cuenta la participación del Fonoaudiólogo en el área de la Salud Ocupacional, es de vital importancia en las empresas que brindan atención a usuarios, porque promueve la prevención de posibles alteraciones en la voz por abuso o mal uso vocal en los empleados. El análisis de las necesidades y posibilidades de mejorar los procesos de la comunicación oral de los empleados de la microempresa Fomentamos, a partir de una herramienta preventiva, a través del diseño e implementación de un programa de conservación de la voz. Se realizó una investigación de tipo descriptivo, donde se utilizaron estrategias individuales y colectivas para la detección temprana, oportuna y efectiva de los factores de riesgo, capacitación acerca de los cuidados para la conservación de la voz en óptimas condiciones, seguimiento de los posibles signos y síntomas que se pueden presentar en cada empleado, por medio de tamizajes vocales y respiratorios a toda la población y muestra del proyecto. Los principales factores desencadenantes de mal uso y abuso vocal radican en los factores ambientales y en los hábitos de vida inadecuados que a largo plazo generan alteraciones a nivel vocal, el método más eficaz de promoción y prevención es la realización de ejercicios como pausas activas y la modificación de hábitos inadecuados por estilos de vida saludables.

PALABRAS CLAVES: Voz, intensidad de la voz, timbre de la voz, tono de la voz, duración de la voz, fonación, respiración, resonancia, disfonía, afonía, pólipos, nódulos, úlceras de contacto, laringitis crónica, leucoplasia laríngea, abuso y mal uso vocal, pausas activas.

TITLE

EPIDEMIOLOGICAL SURVEILLANCE PROGRAM MANAGEMENT AND CONSERVATION OF THE VOICE IN THE DEVELOPMENT CORPORATION OF MEDELLIN CITY IN THE SECOND HALF OF 2011

SUMMARY

Given the involvement of speech-language pathologist in the area of occupational health is of vital importance to companies that care for users, because it promotes the prevention of possible alterations in voice vocal abuse or misuse in employees. The analysis of needs and possibilities of improving oral communication processes of micro encourage employees, from a preventive tool, through the design and implementation of a conservation program of the voice. We conducted a descriptive research, which used individual and collective strategies for early detection, timely and effective risk factors, training concerning care for the preservation of the voice in good condition, monitoring of possible signs and symptoms that may occur in every employee, through voice and respiratory screening the entire population and sample project. The main triggers vocal misuse and abuse are rooted in environmental factors and lifestyle habits inappropriate generate long-term alterations in the vocal, the most effective method of promotion and prevention is the exercises as active breaks and inappropriate behavior modification for healthy lifestyles.

KEY WORDS: voice, loudness of voice, timbre of voice, tone of voice, length of voice, speech, breathing, resonance, dysphonia, hoarseness, polyps, nodules, contact ulcers, chronic laryngitis, laryngeal leukoplakia, abuse and misuse vocal, active breaks.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, conociendo la importancia que tiene la voz para una persona en cualquier ámbito de su social o laboral, y herramienta de trabajo la necesidad de programa de vigilancia conservación de la voz corporación intervienen en el área desconocimiento y falta tienen ni manejan vocal saludables, factores de riesgo amenazan su que hacer laboral y personal.



vida ya sea emocional, siendo ésta, su más importante, se ve implementar un epidemiológica para la en los empleados de la Fomentamos, que financiera y que por de información no hábitos de higiene enfrentándose a ocupacional que

A través de la realización de este trabajo se pretende elaborar un programa donde se les brinde la información necesaria acerca de los cuidados de la voz, por medio de pautas y ejercicios que permitan lograr un adecuado uso vocal, minimizando hábitos poco saludables que alteran la producción vocálica adecuada.

Fomentamos (Corporación para el fomento de las Microfinanzas y el microcrédito) es constituida el 28 de abril de 2003 por la alianza de cooperativas y Ong´s.

Se constituye como una propuesta y una respuesta ante la crisis socioeconómica que vive el país, especialmente la situación de pobreza e indigencia que sufre la población y la informalidad en que ha caído la economía.

El objetivo de Fomentamos es ayudar a comunidades excluidas urbanas, creando círculos solidarios lo cual son grupos de personas autogestionarias de una misma comunidad, que se organizan para acceder a formación personal y social, brindando oportunidades de subsistencia, a través de financiación con pequeños prestamos, que mediante una buena inversión generan ingresos y mejoran su calidad de vida. Además, con el programa se logra tener hábitos de ahorro, protección contra calamidades y capacitación para el manejo de negocios.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Descripción general de la situación problemática. *La voz como herramienta fundamental en el desempeño laboral, requiere de conocimiento e información de los posibles factores de riesgos a los que están expuestos los empleados; puesto que por mal uso y abuso vocal se considera importante establecer parámetros para la prevención de las patologías laríngeas, que ayuden a los profesionales de la voz a mejorar y/o mantener sus condiciones fonatorias adecuadamente.*



Es por este motivo que se ve la necesidad de crear un programa de vigilancia epidemiológica para minimizar los factores de riesgo a los que se encuentran expuestos los empleados, propiciándoles la información necesaria con el fin de brindarles las herramientas necesarias para un adecuado manejo y conservación de la voz.

Antecedentes De La Situación Problemática. *Fomentamos es una corporación creada en el Siglo XXI, relativamente reciente, donde el uso de la voz es frecuente y fundamental, y hasta el momento no se han creado programas para la conservación vocal, lo cual también se ve reflejado en diferentes empresas puesto que existen factores de riesgo más relevantes en otras áreas a las cuales se les*

brinda más atención que al área de voz; puesto que no se ve la importancia de que ésta es una herramienta indispensable para el desempeño personal y laboral.

Diagnóstico Contextual. *La corporación en la actualidad cuenta con un Programa de Salud de Ocupacional, el cual está encaminado en minimizar factores de riesgo asociados principalmente a riesgos psicosociales y públicos, dejando de lado la comunicación humana, sin tener en cuenta que la herramienta fundamental de trabajo es la voz, debido a que ésta es el medio por el cual se expresan las palabras, para así transmitir ideas. Es elemento fundamental del habla, y para cuidarla, educarla y utilizarla de manera adecuada, es preciso conocer los diferentes modos de hacerlo. En muchos casos en el ambiente laboral, la expresión oral, será la carta de presentación, es importante saber que la voz no se puede cambiar, pero si mejorar su modulación o rango de emisión.*

Objetivo General. *Crear un programa de vigilancia epidemiológica para el manejo y conservación de la voz en la corporación Fomentamos de la ciudad de Medellín en el segundo semestre del 2011*

Objetivos Específicos: *Identificar los principales factores de riesgo a los cuales están sometidos los empleados en el desarrollo laboral y que pueda desencadenar alteraciones en el aparato fonatorio. Evaluar hábitos de abuso y mal uso vocal a través del cuadro de higiene vocal y ficha respiratoria para establecer un diagnóstico inicial de los efectos negativos que se producen en los empleados. Capacitar a la población de la Corporación Fomentamos acerca de los cuidados de la voz y los posibles factores de riesgo a través de acciones de control empleando pausas activas con el fin de minimizar hábitos inadecuados que generen alteraciones vocales de tal modo que los empleados las puedan desarrollar dentro de su jornada laboral en pequeños recesos. Inspeccionar los lugares de trabajo para determinar los beneficios que trae consigo la implementación del programa. Recolectar la información a través de encuesta, entrevista y observación participante indirecta.*

Justificación. *El lenguaje es de importancia en la evolución del ser humano, por consiguiente la comunicación; es un proceso socio-cultural con el cual el individuo aprende diferentes roles, conductas, pautas y costumbres; este proceso es de vital importancia desde la concepción a los primeros años de vida, donde el lenguaje se va desarrollando, la comunicación un proceso mediante el cual se transmite información, en el cual un emisor y un receptor establecen un intercambio de ideas en un lugar y momento determinado; en los seres humanos esta comunicación se puede presentar por medio de la articulación del habla y la emisión de la voz.*

La voz humana es esencialmente la parte de la producción de los diferentes sonidos del habla, en el cual los pliegues vocales son la fuente primaria del sonido emitido.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Descriptivo: se pretende describir a través de un análisis las características de factores de riesgo por abuso y mal uso vocal, presentados en los empleados, con el fin plantear un programa de vigilancia epidemiológica para la conservación de la voz a través de pausas activas.

Analítico: con este método se pretende identificar los posibles factores de riesgo que causan alteraciones de la voz, con el fin de minimizarlos a través de la creación de un programa de vigilancia epidemiología para la conservación de la voz.

Cualitativo: es subjetivo y basado en el estudio de los factores de riesgo que se presentan por abuso y mal uso vocal.



No experimental: se basará en observar los factores de riesgo que se presentan naturalmente y que constituyen un agente negativo para la voz sin intervenirlos.

La población beneficiada es la totalidad de los empleados de la Corporación Fomentamos que corresponde a 56 personas.

Marco Teórico. La fonoaudiología, es una profesión autónoma e independiente de nivel superior universitario con carácter científico. Sus miembros se interesan por cultivar el intelecto, ejercer la academia y prestar los servicios relacionados con su objeto de estudio. Los procesos comunicativos del hombre, los desórdenes del lenguaje, el habla, audición y voz, las variaciones y las diferencias comunicativas, y el bienestar comunicativo del individuo, de los grupos humanos y de las poblaciones.

La emisión de la voz es un fenómeno de enorme variabilidad, además de ser un elemento importante para la comunicación humana, es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la faringe.

Es de importancia mencionar que las principales cualidades de las voz se dividen en cuatro aspectos fundamentales; altura, intensidad, timbre y duración. Donde la altura depende directamente de la cantidad de estímulos que llegan a los repliegues vocales por la acción del nervio recurrente, lo cual determinara la frecuencia con la que vibrara el musculo tiroaritenideo o cuerda vocal, la intensidad de la voz está dada por la mayor o menor presión subglótica espiratoria; es decir, que una mayor contracción de los músculos abdominales en

el momento de emitir la voz, después de un adecuado movimiento del diafragma durante la inspiración, significaría un aumento del volumen o intensidad vocal. El timbre vocal se determina en las cavidades supraglóticas, en donde el tono fundamental laríngeo se ve enriquecido por los armónicos que se le agregan en las cavidades de resonancia. El timbre de una voz es totalmente individual, único y particular, volviéndose generalmente opaco, sordo y sin brillo cuando existe una alteración de la voz. Y por último la duración es el ciclo vibratorio, o el tiempo durante el cual los pliegues vocales están completamente adheridos, permite el aumento del tono, el grosor y la presión de adhesión que producen los pliegues vocales, causa al mismo tiempo un enriquecimiento del timbre de la voz; se dice que el timbre se hace más cortante.

RESULTADOS

El presente trabajo fue desarrollado por medio de la aplicación de una encuesta y de la presentación de una conferencia a los diferentes empleados de la corporación Fomentamos, además de la elaboración de un cuadro de pautas para realizar pausas activas durante la jornada laboral. Con el fin de alcanzar los objetivos planteados se identificó a través de las encuestas aplicadas los factores de riesgo más relevantes que conllevan a un abuso y mal uso vocal en los empleados de la Corporación Fomentamos.



El área de salud ocupacional de la corporación Fomentamos evalúa las actividades del programa cada año, con el fin de valorar las acciones ejecutadas por el programa, y de esta forma determinar el efecto negativo o positivo de las actividades sobre la salud de los empleados.

CONCLUSIONES

- *La identificación oportuna de los factores de riesgo y su correcto análisis son el eje fundamental para minimizar enfermedades o patologías en un futuro, pues conociendo las causas a partir de éstas se toman las medidas de control necesarias.*
- *El mayor porcentaje de la población presenta hábitos de vida poco saludables que contribuyen en la formación de alteraciones en la voz como nódulos y pólipos debido al uso y mal uso vocal.*

- *Un porcentaje elevado de la población no posee adecuada coordinación neumofónica, ya que presentan un tipo y modo respiratorio inadecuados, debido al desconocimiento sobre la mecánica respiratoria correcta como lo es la abdominal y no la costal superior como refiere la mayor parte de la población.*
- *Las condiciones ambientales son un factor importante a tener en cuenta ya que el polvo, la humedad el aire acondicionado a los cuales se encuentran expuestos los empleados diariamente afectan de forma nociva la producción de la voz ocasionando alteraciones y carraspeo constante.*
- *La inadecuada higiene postural o ergonomía además de producir lesiones musculares a nivel laríngeo causan mala proyección vocal, ya que el uso vocal con posturas inapropiadas como lo es el apoyo de la voz en laringe produce cambios en la fisiología vocal y cambio respiratorio inadecuado, lo que conlleva a un cansancio muscular y vocal.*
- *Una de las principales causas de mal uso y abuso vocal en la población objeto es la falta de información sobre los cuidados adecuados que se deben tener en cuenta para la conservación de la voz y los riesgos que dicho desconocimiento puede traer consigo, ya que las lesiones pueden ser temporales o permanentes.*

RECOMENDACIONES

- *A través de la implementación del programa de vigilancia epidemiológica se pretende generar conciencia e informar sobre los cuidados que se deben tener en cuenta a la hora de minimizar posibles alteraciones por abuso y mal uso vocal.*
- *Una vez realizada la encuesta e identificados los factores de riesgo se recomienda realizar un seguimiento periódico a cada trabajador con el fin de suprimir hábitos inadecuados de proyección vocal.*
- *Aplicar las pausas activas de forma adecuada y constante en la corporación Fomentamos para minimizar el abuso y el mal uso vocal y de esta manera mejora las condiciones de salud y el rendimiento laboral.*
- *Modificar los hábitos de vida poco saludables como el ingerir bebidas alcohólicas, cafeína, fumar, exposición a cambios bruscos de temperatura, mala ergonomía, no hidratarse constantemente, y no realizar pausas después de hablar*



por largos periodos de tiempo, para evitar la aparición de patologías asociadas a dichos hábitos.

- *Se recomienda realizar las auditorías cada año para verificar y evaluar los puestos de trabajo y de esta forma tomar las medidas de control necesarias para minimizar los riesgos que se presentan de acuerdo a los resultados.*
- *Del uso adecuado de la voz, dependerá el buen desempeño profesional y la eficiencia en la transmisión de la información, es por ello que se recomienda un buen manejo de la voz, el cuidado de la misma y la minimización de todos aquellos factores que de alguna u otra forma están interviniendo negativamente sobre el acto comunicativo a través de las capacitaciones brindadas al personal de la corporación Fomentamos.*

BIBLIOGRAFÍA

BUSTOS SÁNCHEZ, Inés. Tratamiento de los problemas de la voz, nuevos enfoques. General Pardiñas, 1995.

LE HUCHE, François. ALLALI, André. LA VOZ, Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla. Masson, S.A, 1993.

LE HUCHE, François. ALLALI, André. Patología vocal: Semiología y disfonías funcionales. Tomo 2. Massón S.A. 1995.

PRATER, Rex; SWIFT, Roger. Manual de Terapéutica de la Voz. Salvat Editores S.A, España: Barcelona, 1986.

GONZALEZ, Lucy. HERNANDEZ, Clara. Bases para un sistema de vigilancia epidemiológica para la conservación de la voz.

WEBGRAFÍA

ASESORIA EN SALUD OCUPACIONAL. Programas de vigilancia epidemiológica. <http://www.asesoriaensaludocupacional.com/asesoria.php?id=2>. (Consulta octubre 24 de 2011).

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Sistema de vigilancia epidemiológica. http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105005_archivo_pdf.pdf. (Consulta noviembre 12 de 2.011).

EPEDEMIOLOGÍA BÁSICA. Sistema de vigilancia epidemiológica. <http://www.mailxmail.com/curso-epidemiologia-basica/sistema-vigilancia-epidemiologica>. (Consulta noviembre 12 de 2011)