

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |

**Procedimiento de trabajo de Actuación para el
cuidado de la voz
FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**

| Aprobado por | El trabajador |
|-------------------------------------|---------------|
| FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | |
| | |
| Fecha: | Fecha: |
| | |

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |

DATOS GENERALES.

Procedimiento General de trabajo y actuación para realizar y procurar un cuidado de la voz en aquellas profesiones en las que ésta puede verse forzada (profesores, monitores de gimnasio, locutores, etc)

1.- OBJETO.

El presente Procedimiento de Actuación establece las directrices necesarias para el cuidar y usar la voz sin tener que forzarla y, en consecuencia, sufrir las lesiones propias de este esfuerzo (disfonía, laringitis, lesiones en órganos fonatorios, etc) por parte del personal de la empresa FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO

2.- CAMPO DE APLICACIÓN.

Será aplicable para todos los trabajadores que presten servicio con la voz de la empresa FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO así como para aquel personal que con relación diferente a la laboral ejerzan allí sus conocimientos (personal de prácticas, becarios, colaboradores en régimen mercantil, etc.)

3.- DOCUMENTACIÓN LEGISLACIÓN APLICABLE.

Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.

4.- RESPONSABILIDADES.

El responsable de la implantación de dicho procedimiento será FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO, que deberá facilitar el presente procedimiento a cada uno de los trabajadores susceptibles de sufrir este tipo de trastornos, debiendo el trabajador firmar dicha recepción y el compromiso de seguir las recomendaciones aquí contempladas.

5.- DESARROLLO.

La voz humana ocupa en la actualidad un lugar importante en nuestras vidas, como ocupan la moda, las relaciones sociales. Utilizamos nuestra voz para expresar nuestras emociones interactuando con nuestros semejantes, pero para muchas personas es además una herramienta esencial en su trabajo diario.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |



Sin embargo no cuidamos de tan preciado bien como debiéramos. Los especialistas aseguran que las patologías de la voz siguen aumentando año tras año. A día de, el 5% de la población española sufre algún trastorno de la voz que requiere atención médica. Profesores, cantantes, actores, locutores, conferenciantes o teleoperadores, entre otros, son los profesionales que presentan un mayor riesgo de padecer estos trastornos. Pero, sin lugar a dudas, el primer puesto lo ocupan los profesores de colegio, para los que la disfonía es la causa más frecuente de baja laboral.

Los trastornos de la voz suelen aparecer más frecuentemente los 25 y 45 años y ligeramente más en mujeres que en hombres. Su aparición suele venir acompañada de determinadas circunstancias como la falta de sueño, hablar más de cuatro horas diarias, carraspear y toser en exceso, el ruido y la sequedad ambiental, el humo y el consumo de alcohol. Evitar estos factores de riesgo es fundamental para prevenir estas afecciones.

¿Qué es una distofonía?



| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |

Con el término disfonía nos referimos a cualquier trastorno de la voz. Con ella se abre un amplio abanico de posibilidades pues no todas son iguales, ni mucho menos tienen la misma trascendencia. Las frecuentes son las llamadas funcionales, que se producen por un abuso o un mal uso vocal, como cuando hablamos excesivamente y con una intensidad o tono superior al normal, gritamos, carraspeamos y tosemos en demasía, forzamos la vocalización, cantamos con una técnica inadecuada o inhalamos polvo, humo de tabaco y gases nocivos, además de beber alcohol. Este tipo de disfonías adquieren, en muchas ocasiones, la catalogación de enfermedad profesional, como en el caso de cantantes, actores y profesores.

Cuando el problema reside en una lesión de los órganos fonatorios, que en ocasiones se desencadena también por un mal uso o un abuso vocal, las disfonías adquieren el calificativo de orgánicas, siendo las más frecuentes las provocadas por la presencia de nódulos y pólipos. Los nódulos son la patología benigna más frecuente de las cuerdas vocales y se manifiestan principalmente en mujeres entre los 20 y los 50 años de edad. Por su parte, los pólipos afectan preferentemente a los varones de entre 30 y 60 años y requieren normalmente de una intervención quirúrgica para su resolución.



Un accidente de tráfico, un golpe con un objeto punzante, o cualquier otro traumatismo, un déficit auditivo y algunos trastornos psicológicos, como la neurosis o los comportamientos hipocondríacos, también pueden ser la causa de una disfonía.

Tratamiento

Cuando se presenta un problema de la voz que se alarga más de quince días o se repite con frecuencia es necesario acudir al otorrinolaringólogo.

El tratamiento de las disfonías, especialmente de las orgánicas, se asienta sobre tres pilares fundamentales: la medicación, la rehabilitación y la cirugía. Una buena alternativa es que el especialista coordine el tratamiento con logopedas, e incluso con psicólogos.

En muchas ocasiones basta con iniciar la rehabilitación para resolver una disfonía. En cada una de las sesiones se corrigen poco a poco los malos hábitos de emisión vocal enseñando al paciente técnicas de de la laringe y de emisión de voz.

Este tratamiento suele ser suficiente cuando se trata de nódulos de formación reciente. En cambio, los que son más antiguos requieren microcirugía laríngea antes de iniciar la rehabilitación para evitar que reaparezcan.

Hay que señalar que este tipo de cirugía, aplicada tanto a ódulos como en el caso de pólipos y edemas, apenas ocasiona complicaciones y tiene unas expectativas de éxito cercanas al 98%.

La cirugía también es muy eficaz en lesiones de las cuerdas vocales y ciertas malformaciones congénitas.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |

En los últimos años ha habido un aumento muy importante de recursos diagnósticos y terapéuticos en la patología de la voz.

Además, con estos nuevos tratamientos, especialmente con los quirúrgicos, se obtienen mejores resultados y menos.



En la infancia.

No hace falta cumplir los 25 años para estar en el punto de mira de estos trastornos. Las estadísticas muestran que el 30-40% de la población infantil en edad escolar presenta disfonía.

En general, si un niño presenta disfonía es porque habla muy alto. Creen que aumentando el volumen de su voz pueden imponerse a los demás. La pubertad suele traer por sí sola la solución al problema cuando la voz cambia y la laringe crece. Por ello, muy pocas veces se requiere una intervención quirúrgica. Aun así, se puede ayudar a los niños enseñándoles normas de higiene vocal. Por ejemplo, hay que enseñarles a articular bien las palabras, a no emitir sonidos mientras inhalan aire y a no agotar todo el aire mientras hablan, hasta el punto de que se les noten las venas del cuello. Padres y profesores han de trabajar unidos para cambiar los malos hábitos vocales del pequeño. Por supuesto se ha de educar con el ejemplo: no grite ni fume en su presencia y respete su turno de palabra pues, si le demuestra que le escucha, el niño no tendrá que gritar para demandar su atención.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |



Aunque con buena salud y longevidad el deterioro vocal se puede reducir o retrasar, lo normal es que hacia los 65-70 años la voz de los varones se haga más aguda, menos fluida, más inestable y lenta. El cuerpo además contribuye a este deterioro. Llegados a esta edad las cuerdas vocales se arquean y los músculos de la cara y de la faringe se atrofian; en consecuencia la voz se vuelve más débil y temblorosa, lo habitual en un anciano.

Con todo, no hay que confundir las consecuencias del envejecimiento natural con una voz francamente patológica. Diferentes estudios demuestran con claridad que los varones de más de 65 años que han fumado durante más de 30 años un promedio de 20 cigarrillos al día tienen una voz menos clara y menos audible que aquellos que no han fumado.

Un caso especial: los mayores de 65 años

Mi familia no me oye si le hablo desde otra habitación, me resisto a hablar por teléfono, me piden que repita lo que digo, me siento desplazado de las conversaciones a causa de mi voz

Este es un ejemplo de la realidad que asola a muchas personas mayores de 65 años en nuestro país. Los datos hablan de aproximadamente dos millones de personas con esta edad (el 25%) que tienen problemas de voz, a los que de forma genérica los especialistas denominan presbifonía. En tales casos la voz se caracteriza por pérdida de aire al hablar, frases cortas y entrecortadas, falta de potencia o ligero temblor.

Pero este problema va más allá de la voz y, de un modo u otro, afecta a la calidad de vida y autoestima de quien lo sufre. Es más, tal y como apunta el doctor Jesús Algaba, presidente de la Sociedad Española de Otorrinolaringología, existe una clara relación entre la mala calidad de la voz en los ancianos y un estado de salud deteriorado.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |



Rehabilitación y cirugía

Para tratar la presbifonía, siempre que no exista asociada una enfermedad neurológica degenerativa, como el parkinson, o una afección pulmonar, como la EPOC, se pueden emplear dos procedimientos básicos: la rehabilitación vocal y la cirugía. Ambos buscan conseguir un cierre adecuado de la glotis para que el aire no se escape. Cuando el defecto de cierre es grande, la rehabilitación vocal no resuelve el problema y se debe emplear la cirugía. Por lo general, son intervenciones de corta duración, de poco riesgo y con buenos resultados.

ANEXO

DECÁLOGO PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

- **Evitar el ruido ambiente .**
Es lo que más perjudica a la voz puesto que obliga a hablar con un volumen que supere ese ruido. Además, si a él se le suma la polución (humo) y la irritación interna (alcohol) se dan las peores circunstancias para ejercer el habla.
- **No hablar por encima de nuestras posibilidades .**
Cada persona tiene una resistencia que depende de sus características personales y de su entrenamiento vocal. Cuando se sobrepasan estos límites aparece la disfonía y la predisposición a padecer enfermedades vocales. Por lo general, se puede hablar cuatro horas diarias y cantar dos.
- **Utilizar bien los recursos vocales.**
Cuando se notan las venas del cuello al hablar, significa que se grita o que se agota el aire de los pulmones.
- **No fumar.**
El humo del tabaco es el principal elemento tóxico, puesto que además de irritación provoca sequedad.
- **Mantener una buena hidratación.**
Las cuerdas vocales necesitan estar bien lubricadas con una capa delgada de moco. Para ello, lo mejor es beber al menos 1,5 litros diarios. En cambio, las bebidas alcohólicas y con cafeína disminuyen la lubricación que las cuerdas vocales necesitan. Un ambiente seco también complica la situación y ciertos medicamentos, como los antihistamínicos, los antidepresivos y los antihipertensivos, provocan sequedad de la mucosa.

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| Procedimiento de trabajo de Actuación para el cuidado de la voz | FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO | Fecha de evaluación: 19-03-2026 |
| Fecha de concierto: 19-03-2026 | Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L. | |

- **Dormir lo suficiente y evitar los gritos y las tensiones psicológicas.**

Durmiendo menos de 6 horas llega el cansancio vocal y la predisposición a sufrir lesiones. Con los gritos pueden aparecer nódulos y con la tensión una mayor posibilidad de lesión, al contraerse más las cuerdas vocales.

- **Evitar aclarar la garganta (carraspeo) y no toser con fuerza.**

La forma más segura y eficiente de aclarar la garganta es seguir una estrategia muy sencilla: respirar lo más profundamente posible, manteniendo la respiración por un momento y produciendo una "h" silenciosa y forzada mientras se exhala el aire.

- **Hablar poco en caso de laringitis.**

De no ser así pueden aparecer hemorragias y otras lesiones estructurales.

- **Buena salud general, ejercicio y alimentación equilibrada.**

Con un buen estado de salud general se opone una mayor resistencia al esfuerzo vocal.

- **Acudir al otorrinolaringólogo.**

Las alteraciones de la voz que duran más de 15 días suelen reflejar una alteración estructural en las cuerdas vocales que puede incluso llevar a la aparición de neoplasias (cáncer glótico). En estos casos siempre hay que consultar con un otorrinolaringólogo.