

Procedimiento de trabajo de Profesorado trastornos vocales	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 Profesorado trastornos vocales

FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO

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

Procedimiento de trabajo de Profesorado trastornos vocales	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.	

CONTENIDO DEL PROCEDIMIENTO DE TRABAJO.

0.- Datos generales.

1.- Objeto.

2.- Campo de aplicación.

3.- Registros.

4.- Documentación, legislación aplicable.

5.- Responsabilidades.

6.- Desarrollo.

0.- DATOS GENERALES.

Procedimiento General de actuación para establecer e implantar medidas preventivas en trabajos de docencia.

1.- OBJETO.

El presente Procedimiento de Actuación establece las directrices necesarias para la protección de los trabajadores frente al riesgo derivado de los trabajos con riesgo de sufrir trastornos vocales.

2.- CAMPO DE APLICACIÓN

Será aplicable para todos los trabajadores de **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**.

3.- REGISTROS.

El Procedimiento de Trabajo quedará firmado y sellado por **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO** en original y se le proporcionará una copia al trabajador, que podrá ser de **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**, o de una empresa subcontratada por **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**.

El Procedimiento deberá ser completado con un listado de los trabajadores expuestos con su categoría profesional donde figuren

Procedimiento de trabajo de Profesorado trastornos vocales	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.	

nombre y apellidos y demás datos de filiación.

La formación específica de en materia de prevención de riesgos laborales. Los certificados de aptitud médica para el trabajo y el registro de equipos de protección individual que se le proporciona al trabajador por parte de **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**, o de la empresa subcontratista.

4.- DOCUMENTACIÓN LEGISLACIÓN APLICABLE.

- Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 54/2003, de Reforma del Marco Normativo.
- R.D. 604/2006, por el que se modifica el R.D.39/1997 y el R.D.1627/1997
- R.D. 39/1997, Reglamento de los Servicios de Prevención.
- R.D. 773/1997, sobre equipos de protección individual.

5.- RESPONSABILIDADES.

El responsable de la implantación de dicho procedimiento será la Dirección de la empresa.

Los trabajadores deberán trabajar conforme a dicho procedimiento de trabajo.

6.- DESARROLLO.

RIESGOS:

Trastornos más frecuentes de la voz:

- Laringitis: inflamación de las cuerdas vocales debido a una infección. El mejor tratamiento es el reposo de la voz y una buena hidratación.
- Lesiones de las cuerdas vocales, se trata de tumoraciones benignas, pólipos y quistes provocados por el mal uso de la voz. Se curan con reposo y con rehabilitación. Algunas veces requieren Tratamiento quirúrgico.
- Reflujo del ácido del estómago.
- Afonías.
- Molestias por hiperfunción.
- Parálisis de las cuerdas vocales, se manifiesta por una respiración ruidosa o por la dificultad para inspirar suficiente aire. El tratamiento depende de la causa, pero suele incluir la cirugía.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Aprende a respirar bien. La respiración deberá ser siempre costo-diafragmática-abdominal.
- El sonido ha de apoyarse siempre sobre el aire y éste sobre el diafragma y los músculos abdominales.
- Las inspiraciones han de ser nasales y dilatando las alas de la nariz, no bucales.

Procedimiento de trabajo de Profesorado trastornos vocales	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.	

- Procura que la espiración sea siempre simultánea con la emisión fónica.
- No contengas la respiración mientras piensas lo que vas a decir. Respira siempre antes de iniciar una conversación, utiliza el flujo de aire para iniciar una frase.
- Mantén una postura erguida de manera que el diafragma y los pulmones tengan una posición correcta.
 - Utiliza un timbre de voz claro y puro, ni gangoso ni nasal.
- Utiliza un ritmo de emisión vocal adecuado, sin que sea muy rápido ni monótono.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra ya que el sonido se proyecta hacia la pizarra y disminuye la intensidad con la que llega a los alumnos debiendo por tanto elevar el volumen.
 - Evita la tos brusca, el carraspeo, el llanto o la risa exagerada.
- No grites, el silencio no se impone en clase, se crea, se enseña y se educa. Si no tienes otro remedio, cuando vayas a efectuar un grito acompaña la fonación contrayendo muñecas, codos y hombros, al mismo tiempo, con lo que las cuerdas vocales sufrirán menos. Utiliza sonidos no vocales para llamar la atención. Haz uso de sistemas alternativos para enriquecer tus clases y descansar la voz (videos, transparencias, etc.)
 - Utiliza tizas hipoalergénicas.

CONSEJOS PARA UN BUEN CUIDADO DE LA VOZ:

- Evita las comidas copiosas antes de impartir una clase, limita las comidas picantes o excesivamente condimentadas. Sigue una alimentación rica en vitaminas y escasa en fritos, salsas y dulces ya que éstos espesan la saliva y producen reflujo ácido.
- Durante la clase, no utilices ropa que oprima el cuello ni la zona abdominal, la ropa no debe impedir los movimientos respiratorios.
- La garganta al igual que el resto de nuestro cuerpo necesita estar hidratada, para ello es aconsejable que bebas regularmente durante el día, especialmente durante la clase. No tomes bebidas excesivamente frías o calientes ya que ambas perjudican. Como primer calentamiento de las cuerdas vocales es recomendable que bebas un vaso de agua a temperatura ambiente nada más levantarte y a continuación pronuncias los fonemas /p/ y /b/varias veces porque no hacen vibrar las cuerdas vocales y hace pasar el aire.
- Si tienes irritada la garganta, no tomes caramelos de menta, mejor toma caramelos cítricos, de malvavisco, de regaliz o de miel natural.
- Para relajar las cuerdas vocales realiza bostezos exagerados con fonación vocálica (especialmente u, i).
- Hacer reposo vocal durante la jornada: No se aconseja hacer una fonación seguida durante más de 90 minutos. Procura descansar la voz entre clase y clase. La fonación máxima aconsejable por jornada laboral es de 5 horas.
 - Tratar enseguida catarros y alergias.
- Lo más efectivo para curar una faringitis o una laringitis es el silencio, los medicamentos sólo alivian. En estos casos procura hablar poco y suave.
 - Desconfía de las ronqueras que duran más de 15 días.
- No fumar. El tabaco altera la voz, produce lesiones laríngeas por irritación favoreciendo infecciones y es la primera causa de cáncer de laringe. El tabaco inflama las cuerdas vocales, incluso si se aspira de forma pasiva.

Procedimiento de trabajo de Profesorado trastornos vocales	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.	

- Reduce el café y el té al máximo ya que al ser excitantes, aumentan el nerviosismo y por tanto influyen en el ritmo respiratorio.

- Evita el estrés ya que algunas afecciones de la garganta pueden ser una manifestación psicósomática del mismo. Los estados de estrés, enfado, tensión emocional, preocupación producen rigidez de las cuerdas vocales, por tanto evítalos en la medida de lo posible.

- Evita los cambios bruscos de temperatura, la excesiva calefacción puede ser contraproducente, pues seca la mucosa, el aire acondicionado y los ambientes cargados de humo irritan y resecan la garganta. Protégete la garganta del frío y de las corrientes de aire.

- Mantén un ritmo regular de sueño.

- Mantener una buena higiene bucal, nasal y faríngea con limpiezas frecuentes, inhalaciones, gargarismos etc.

- Realiza ejercicios vocales para mantener en forma los músculos que intervienen en el habla,

v Leer trabalenguas y textos complejos en voz alta.

v Hacer una lectura lenta controlando la respiración

v Leer un texto palabra por palabra vocalizando perfectamente cada una de ellas

v Realizar ejercicios de extensión tonal: pronunciando la misma frase con tonos muy graves e ir cambiando a tonos más agudos

v Lectura silábica

v Realizar ejercicios de ritmo

v Para ejercitar la espiración, elige textos de entre 50 o 60 palabras y recítalo con la mejor dicción posible sin realizar inspiraciones mientras lo recitas, repítelo varias veces inspirando al final de cada una de ellas

EL TRABAJADOR.	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO
D./D ^â a _____ (firma del trabajador)	D./D ^â a _____ (Firma y sello)
EMPRESA _____	FECHA: __/__/20__
FECHA: __/__/20__	