

2025

Ficha Técnica



## USO DE LA VOZ EN DOCENTES UNIVERSITARIOS



# FICHA TÉCNICA DE PREVENCIÓN SRT

Son **pautas o recomendaciones** a tener en cuenta durante la ejecución de las tareas y en los ambientes laborales, para que puedan ser utilizadas como medidas de prevención. El objetivo es **evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo**.

## USO DE LA VOZ EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

El presente documento fue elaborado por la comisión de trabajo de la Mesa Cuatripartita del sector de la Docencia Universitaria, en el marco del Programa Nacional de Prevención por Rama de Actividad (Pro.Na.Pre. - Resolución SRT N°770/13) y con la colaboración del Departamento de Formación Técnica y Profesional de la SRT.

### INTRODUCCIÓN

La docencia es una de las actividades en las que el uso de la voz es indispensable. Según datos del año 2022, en Argentina existen 234.691 docentes, entre los que se desempeñan en el sector Universitario y Preuniversitario.



**Fuente:** Sistema RHUN (Recursos humanos de Universidades Nacionales), mes de septiembre 2022.

El personal docente que se desempeña tanto en la gestión pública como privada, utiliza la voz regularmente, tanto en ámbitos laborales como personales. La voz es un medio de comunicación y expresión indispensable en la docencia universitaria, y su uso por períodos largos es uno de los riesgos más comunes que provocan diferentes alteraciones, lo que puede generar una enfermedad profesional.

Es importante señalar que la voz es un fenómeno multidimensional y es el resultado de la actividad de casi un centenar de músculos distribuidos por el sistema de enderezamientos postural, la pared toracoabdominal, las vías respiratorias superiores y los órganos articulatorios y de resonancia. Todos bajo el control del sistema nervioso central y periférico, responsable de que la función de cada uno de estos subsistemas se integre y coordine con el resto para producir la voz.

### ¿Por qué es importante la prevención en el uso de la voz?

El análisis de la estadística del año 2023<sup>1</sup> sobre Enfermedades Profesionales, nos revela datos significativos sobre esta problemática. De las 67 Enfermedades

<sup>1</sup> Los datos aquí expresados revisten el carácter de provisorios (no consolidados).

Profesionales aceptadas para docentes universitarios<sup>2</sup>, 33 corresponden al agente de riesgo causante sobrecarga de uso de la voz:

AGENTE CAUSANTE	ACEPTADOS
<b>Total general</b>	<b>67</b>
POSICIONES FORZADAS Y GESTOS REPETITIVOS EN EL TRABAJO I (extremidad superior)	10
SOBRECARGA DEL USO DE LA VOZ	33
CARGA, POSICIONES FORZADAS Y GESTOS REPETITIVOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL LUMBOSACRA	1
OTROS AGENTES ERGONOMICOS (no incluidos ene. decreto 658/96 y sus modificatorios)	1
RUIDO	16
POSICIONES FORZADAS Y GESTOS REPETITIVOS EN EL TRABAJO II (extremidad inferior)	
OTROS AGENTES FISICOS (no incluidos en el decreto 658/96 y sus modificatorias)	4
VIBRACIONES DE CUERPO ENTERO	
AUMENTO DE LA PRESION VENOSA EN MIEMBROS INFERIORES	1
AUMENTO DE LA PRESION INTRAABDOMINAL	
ILUMINACION INSUFICIENTE	
OTROS AGENTES BIOLOGICOS (no incluidos en el decreto 658/96 y sus modificatorios)	
VIBRACIONES TRANSMITIDAS A LA EXTREMIDAD SUPERIOR POR MAQUINARIAS Y HERRAMIENTAS	
OTROS AGENTES BIOLOGICOS PARASITARIOS (no incluidos en el decreto 658/96 y sus modificatorios)	
SUSTANCIAS SENSIBILIZANTES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS	1
SUSTANCIAS SENSIBILIZANTES DEL PULMON	

**Fuente:** SRT

Por esta razón es importante tener en cuenta las características de la actividad docente para poder evaluar el impacto del riesgo.

<sup>2</sup> Los datos corresponden a los CIU: 853201 Enseñanza universitaria excepto formación de postgrado y 853300 Formación de postgrado.

También es importante señalar que la disfonía es más prevalente en mujeres. Esto se relaciona primordialmente con la anatomía e histología laríngea y cordal. Los cambios existentes en la pubertad provocan que el cartílago tiroideo de las mujeres sea cerca de un 20% más pequeño, en su distancia anteroposterior. Por esta razón, sus cuerdas vocales serán un 60% más cortas y emitirán como resultado una frecuencia fundamental promedio más alta<sup>3</sup>. Se ha indicado que este incremento favorece la aparición de problemas de voz, debido al aumento de colisiones por segundo<sup>4</sup>. Por otro lado, las cuerdas vocales femeninas son un 20 a 30% más delgadas, lo que supone una menor posibilidad de absorción y amortiguación de las fuerzas mecánicas<sup>5</sup>.

Además, se ha visto que la concentración de agua a nivel corporal también tiende a ser menor en mujeres; lo que repercutiría directamente sobre la viscosidad de la cubierta (mucosa) cordal<sup>6</sup>.

Los trastornos ocasionados por la sobrecarga en el uso de la voz afectan a la comunicación e impiden a las personas desarrollar con normalidad y confort sus actividades cotidianas. Debe considerarse que el impacto sobre el organismo del uso de la voz en la vida extralaboral, influye en las exigencias que pueden contribuir a contraer alguna enfermedad profesional. Es por ello que aquellas personas (generalmente mujeres) sobre las que cae la responsabilidad de las tareas de cuidado (fundamentalmente de niños), pueden ver incrementado el riesgo de padecer disfonías. Así también quienes hablan en ambientes ruidosos o a largas distancias con su interlocutor, abusan del uso del celular y de los auriculares, consumen tabaco o alcohol o mantienen una alimentación desfavorable o poco saludable.

### ¿Qué es la disfonía?

La disfonía es una alteración de la voz en alguna de sus cualidades o características: tono, intensidad, timbre y duración. Las disfonías se clasifican en:

- Funcionales.
- Orgánicas.

Las **disfonías funcionales** son las generadas a partir del uso incorrecto y/o abuso de la voz y no presentan alteración visible en el examen de laringoscopia. Por lo que constituyen el mayor porcentaje de las disfonías que se derivan a foniatría. No requieren intervención médica o quirúrgica.

Las **disfonías orgánicas** son las generadas por una lesión

<sup>3</sup> Titze I. *Physiology of the Female Larynx*. J Acoust Soc Am. (1988) Pag. 82.

<sup>4</sup> Titze I. *Principles of Voice Production*. 2nd ed. New Jersey: National center for voice and speech (2000).

<sup>5</sup> Titze I. *Physiology and Acoustic Differences Between Male and Female Voices*. J Acoust Soc Am. (1989); 85 (4): p.1699-707

<sup>6</sup> Hunter E, Smith M, Tanner K. *Gender differences affecting vocal health of women in vocally demanding careers*. Logoped Phoniatr Vocol(2011); 36(3):p. 128-136.

en las cuerdas vocales. Habitualmente la lesión tiende a generar secundariamente, un cambio en la función en forma compensatoria. Las lesiones orgánicas más frecuentes son las parálisis recurrenciales, los surcos, las laringectomías parciales y totales.

Las alteraciones vocales más comunes provocadas por el abuso o mal uso de la voz son:

- Nódulos vocales.
- Pólipos vocales.

Un aspecto importante de la prevención en la sobrecarga de uso de la voz, es la detección temprana de las disfonías funcionales. En aquellos casos en los que no se logra la recuperación, el uso vocal inadecuado se vuelve crónico, mientras que una disfonía funcional leve -siempre que se detecte a tiempo- es recuperable o reversible.

### ¿Es lo mismo disfonía que afonía?

No, la afonía es la pérdida total de la voz. La disfonía, como se indicó precedentemente, es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades.

### ¿Cuándo una disfonía es ocupacional?

En la Argentina, la disfonía es una enfermedad profesional reconocida por la Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.557 y su decreto reglamentario N° 658/1996, que admite a la sobrecarga en el uso de la voz como agente de riesgo e identifica las siguientes enfermedades profesionales:

- Disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo y recurre parcial o totalmente durante los períodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales.
- Disfonía persistente que no remite con el reposo y que se acompaña de edema de las cuerdas vocales.
- Nódulos de las cuerdas vocales.

Además, este decreto presenta una lista de actividades que requieren un uso recurrente de la voz y en donde se puede producir la exposición:

- Maestros o profesores de educación básica media o universitaria.
- Actores profesionales, cantantes y otros trabajadores de las artes o espectáculos.
- Telefonistas.

La Resolución SRT N° 37/2010 toma como referencia la cantidad de horas que un docente está frente a curso y establece que hay exposición, cuando este tiempo es superior a las 18 horas cátedras o 13,5 horas reloj semanales.

Para docentes que se desempeñen en diferentes establecimientos (público/público; público/privado; privado/privado) a los fines del cómputo de horas cátedra

- semanales (dieciocho -18- horas y trece horas y media -13,5- reloj por semana), se computará la suma total de horas que trabajen en distintos establecimientos.

### Exámenes médicos en salud

La Resolución SRT N° 37/10 establece, asimismo, los exámenes médicos de salud incluidos en el sistema de riesgos del trabajo:

### Exámenes preocupacionales o de ingreso

Tienen como propósito determinar la aptitud del postulante, conforme sus condiciones psicofísicas para el desempeño de las actividades que se le requerirán, y además permite detectar las patologías preexistentes. Su realización es responsabilidad del empleador y es obligatoria. Deben efectuarse de manera previa al inicio de la relación laboral.

### Exámenes médicos periódicos

Tienen por objetivo evitar el desarrollo de enfermedades profesionales, mediante la detección precoz de afecciones producidas con motivo de la actividad laboral. Su realización es responsabilidad de la ART o empleador autoasegurado.

### Protocolo sobre Disfonías

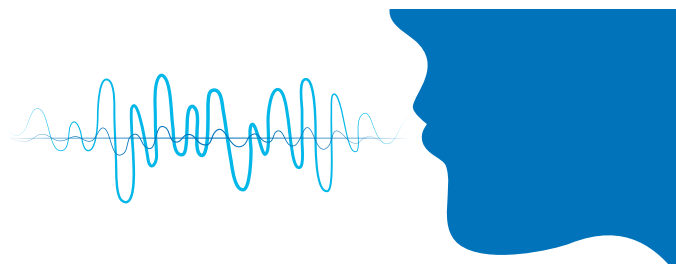
Por su parte, el Protocolo sobre Disfonías -Resolución SRT N° 389/2013- establece criterios para considerar la exposición al riesgo y pautas para la atención médica que deberá ofrecer la ART.

"La evaluación de las disfonías debe ser interdisciplinaria. Si el abordaje del paciente se efectúa en forma aislada, el ORL (Otorrinolaringólogo) por su lado y/o el terapeuta vocal por otro, la patología vocal persiste en el tiempo con el riesgo de la cronicidad. La complementariedad de los profesionales que intervienen frente al paciente disfónico, lleva a diagnósticos certeros y actos terapéuticos adecuados en consecuencia" (Farías, 2012).

### Las pautas para la atención médica son:

- El damnificado debe ser evaluado por un equipo interdisciplinario formado -como mínimo- por un especialista en otorrinolaringología y fonoaudiología, con entrenamiento en foniatría.
- Se deberá realizar -como mínimo- una laringoscopia indirecta.
- En este tratamiento la terapia será individual y el reposo de la voz es parte integrante.
- Para una disfonía leve, el mínimo de sesiones será de ocho (8), con una duración de 30 minutos cada sesión y una frecuencia de dos (2) sesiones semanales.

**¿Cuándo se debe consultar al otorrinolaringólogo para detectar o prevenir problemas de la voz?** *Síntomas más frecuentes del mal uso y/o abuso vocal*



- Fatiga vocal.
- Tos, carraspeo.
- Picazón, ardor y/o dolor en la garganta.
- Tensión muscular en el cuello.
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta.
- Variaciones de frecuencia fundamental.
- Falta de intensidad y de proyección vocal.
- Pérdida de eficiencia vocal.
- Poca resistencia al hablar.

### Capacitaciones

Es importante que las personas que trabajan en la docencia se encuentren capacitadas en los siguientes puntos:

- Sobre el cuidado y uso adecuado de la voz, en el trabajo y fuera de él.
- Sobre la protección y promoción de la salud relacionada con el uso de la voz, como por ejemplo hábitos saludables de alimentación, efectos del tabaquismo y del consumo de alcohol, etc.
- Sobre técnicas de respiración y relajación vocal.
- Sobre la importancia de la quimioprofilaxis (vacunación frente a gripes y alergias).
- Sobre la detección temprana de síntomas de alteraciones de la voz.

Mucho del personal docente en actividad ha realizado la carrera de profesorado universitario en educación superior. Por ello, es importante señalar que la capacitación, como medida de prevención, debería iniciarse en la etapa de la formación docente. Debe tenerse en cuenta que, en nuestro país y hasta la fecha, no se imparte educación vocal en las carreras vinculadas a docencia o profesorado. Una incorporación de esta problemática como materia dentro de la currícula en las carreras de formación en docencia superior, podría brindar herramientas en el ejercicio de la prevención sobre uno de los factores de riesgos más importantes de la actividad docente. Una formación de este tipo debería incluir contenidos en los que se trabaje sobre el uso adecuado de la voz, su entrenamiento en resistencia, su calentamiento, y la adquisición de hábitos de cuidado y buen uso.

La importancia de la acústica para uso adecuado de la voz. Los aspectos vinculados a la acústica son muy importantes a

la hora evaluar el uso de la voz en la docencia universitaria, ya que algunas cuestiones vinculadas a las condiciones edilicias (grandes aulas o auditorios) u otras como la organización y/o disposición de espacios (interferencia del ruido ambiental y contaminación acústica), pueden generar condiciones para el aumento de la intensidad vocal. Por ejemplo, es muy común encontrar reverberaciones en ambientes cerrados, que es un fenómeno físico producido por la suma de reflexiones del sonido emanado de una fuente sonora. En aquellos casos en que el personal docente se encuentre dictando clases en un recinto con reverberación, se verá obligado a aumentar la intensidad vocal, produciendo una exigencia mayor sobre los aparatos y sistemas que producen la voz.

### Interferencia en la comunicación

El ruido provoca una deficiencia de control auditivo de nuestra voz, obligando a realizar esfuerzo vocal, aumentando la intensidad y la rigidez en la zona de la columna cervical y musculatura peri-laríngea.

La perturbación en la comunicación se produce por la presencia de sonidos cuya componente espectral es similar y de intensidad próxima o superior al habla mientras se mantiene una conversación, lo cual produce interferencia y enmascara el lenguaje de modo que éste solo emerge parcialmente dificultando su comprensión. El nivel sonoro de una conversación normal y sin esfuerzo de la voz, oscila entre 50/55 dBA (medidos a un metro de distancia entre el emisor y el receptor). El nivel de ruido aceptable puede llegar a 35/40 dBA para que la comunicación sea posible y la palabra sea perfectamente inteligible (comprendida) por el oyente. Esto es así porque es necesaria una diferencia de 15 dBA o más respecto del ruido de fondo o ruido ambiente. En consecuencia, si en una conversación aparece un ruido superior a 35/40 dBA, provocará dificultades en la comunicación que sólo podrán resolverse -de manera parcial- elevando el tono de voz. A partir de 65 decibelios de ruido de fondo, la conversación se torna extremadamente difícil<sup>7</sup>.

Por otro lado, como se indica en el punto anterior, la acústica de las aulas no suele ser apropiada, ya que generalmente se utilizan materiales que producen reverberación, lo que dificulta el entendimiento. A esto se agregan los ruidos procedentes de salas contiguas y de la calle : en el ámbito universitario, los ruidos pueden provenir del exterior del establecimiento, como por ejemplo de puertas y ventanas que dan a la calle<sup>8</sup> y aulas cercanas. Por ello, es necesario evaluar la implementación de medidas preventivas, como por ejemplo, cerrar las puertas y ventanas antes de comenzar la clase, la instalación de paneles acústicos que reduzcan la reverberación o la utilización de vidrios dobles (DVH – Doble Vidrio Hermético) que disminuyan la interferencia sonora externa.

<sup>7</sup> Manual de Buenas Prácticas para la salud auditiva – CINTRA  
<sup>8</sup> Farías, 2012:68

## Recomendaciones prácticas

### Recomendaciones relacionadas con el medioambiente

- Mantener una temperatura confortable y ventilar los ambientes.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura porqueto lo que afecte al sistema respiratorio afectará a la laringe.
- Mantener los ambientes libres de polvos o de cualquier contaminante.
- Mantener un nivel de humedad relativa en los ambientes de trabajo, que sea confortable.
- Reducir el ruido de fondo que pueda existir en el entorno de clase.
- Colocar los tableros/pizarras a una altura apropiada, de manera que cuando el personal docente escriba y hable en forma simultánea no genere posiciones forzadas con su cuerpo, que repercutan en el correcto uso de la voz.

### Recomendaciones relacionadas con las personas (prevención y promoción de hábitos saludables)

- Hidratación: Tomar abundante agua antes, durante y después de usar la voz. Llevar siempre consigo una botellita de agua. Mínimamente deben consumirse 2 litros de agua por día (una hidratación de por lo menos 6 a 8 vasos diarios colabora con la humedad interna del sistema).
- En la ducha, realizar inspiraciones por boca del vapor de agua, para contribuir a mantener la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.
- Evitar los alimentos o comidas que producen reflujo gastroesofágico. Dejar pasar una hora antes de acostarse, después de comer.
- No abusar del alcohol, café ni tabaco.
- Ante una laringitis, no utilizar la voz, procurando hablar poco y suave.
- Evitar toser en forma brusca y carraspear. Reemplazar estas conductas por la ingesta de agua.
- Adoptar hábitos de posturas y alineación equilibradas, para favorecer una respiración adecuada y apoyo respiratorio que permita eliminar el apoyo laríngeo.

### Recomendaciones relacionadas con la voz

- Previo al uso laboral prolongado, realizar ejercicios posturales, respiratorios y vocales que preparen al cuerpo para la labor.
- Mantener la garganta relajada antes de comenzar a hablar. Adoptar como hábito la práctica de ejercicios de cuello, lengua, boca: descenso de la mandíbula, bostezar, movimiento de la lengua hacia un lado y el otro y haciendo círculos dentro de la boca.
- Evitar el uso excesivo de la voz fuera del ámbito laboral.
- No competir con el ruido ambiente, tomar conciencia del ruido y no aumentar la intensidad de la voz al hablar, tanto en el aula como fuera del trabajo (por ejemplo, medio de transporte o en la calle).

- Abstenerse de gritar o hacer ruidos vocales extraños. No elevar la intensidad de la voz para hacerse comprender mejor, articular en forma clara.
- Luego de un uso vocal prolongado, realizar ejercicios de elongación cordal: tomar aire por la nariz y comenzar emitiendo el sonido en un tono grave desplazando en la escala tonal hacia un tono agudo y bajar nuevamente a un tono grave.
- En espacios abiertos utilizar sustitutos vocales, tales como palmas o silbatos para dirigirse al alumnado.
- No hablar de manera prolongada a larga distancia.
- No exigir a la voz más de lo que se le exige a otras funciones corporales.

### Recomendaciones sobre el uso de la voz en el aula o espacio educativo

- Usar gestos y expresiones corporales para acompañar la voz. En vez de gritar o elevar la voz, se puede silbar o utilizar las palmas.
- No elevar la voz ni gritar en espacios amplios o largas distancias. En su lugar, es mejor acercarse hasta que la audiencia pueda escuchar con una intensidad normal.
- De ser posible, sustituir los pizarrones tradicionales por pizarras acrílicas y marcadores. Cuando no sea viable el reemplazo, se recomienda borrar el pizarrón de arriba hacia abajo con un borrador húmedo, para disminuir la dispersión de polvo.
- Siempre hablar de frente al alumnado: evitar hablar de espaldas a la clase o en una posición que exija elevar la intensidad de la voz. Dar explicaciones mientras se escribe en el pizarrón requiere mayor esfuerzo vocal, ya que se pierde el contacto visual y la dirección de proyección de la voz hacia el público.
- Tratar de no utilizar frases que se prolonguen más allá del ciclo de respiración. Es mejor utilizar frases cortas y pausadas para no forzar la voz.
- Evitar usar la voz si se está realizando un esfuerzo corporal.
- Esperar a que el alumnado esté en silencio para comenzar a hablar
- Utilizar una velocidad media, ni muy rápido ni muy monótono, y variar el tono mientras se habla.

### NORMATIVA DE APLICACIÓN Y MATERIAL DE INTERÉS (Vigente a la fecha de publicación)

- **Ley N° 19.587** - Higiene y seguridad en el trabajo.
- **Ley N° 24.557** - Ley de riesgos del trabajo.
- **Decreto N° 351/1979** - Reglamentación **Ley N° 19.587**.
- **Decreto N° 658/1996** - Listado de enfermedades profesionales.
- **Decreto N° 1338/1996** - Servicios de Medicina y de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- **Decreto N° 49/2014** - Modificación del Listado de Enfermedades Profesionales.
- **Resolución MTEySS N° 295/2003** - Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Modificación del **Decreto N° 351/79** (estrés por frío, sustancias químicas, acústica).
- **Resolución SRT N°463/2009** - Relevamiento General de Riesgos Laborales.
- **Resolución SRT N°37/2010** - Exámenes médicos en salud del sistema de riesgos del trabajo.
- **Resolución SRT N° 85/2012** - Protocolo para la medición del nivel de ruido en el ambiente laboral.
- **Resolución SRT N° 389/2013** - Protocolo sobre disfonías.

### Referencias adicionales

- Bermúdez de Alvear, R. (2000). **Perfil de uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga** (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Málaga.

Disponible en:

<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/id/1264/16276887.pdf>

- Farías, Patricia (2012). **La disfonía ocupacional**. Buenos Aires. Editorial Akadia.
- Coll, Roxana (2013) **Rehabilitación vocal**. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S. Fernández (comps), **Patología de la voz: Ponencia oficial**. Barcelona: Marge Médica Books. Capítulo 25.

Disponible en:

<http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

- Nuñez, F. y Fernandez, S. (2013) **Afecciones benignas de las cuerdas vocales**. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S. Fernández (comps), **Patología de la voz: Ponencia oficial**. Barcelona: Marge Médica Books. Capítulo 11.

Disponible en:

<http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

- Nuñez, Faustino y Moreno Méndez, Adriana (2013). **Abuso y mal uso vocal. Valoración de la incapacidad vocal. Voz profesional**. En: I. Cobeta; F. Nuñez y S.

Fernández (comps), **Patología de la voz: Ponencia oficial**. Barcelona: Marge Médica Books. Capítulo 27.

• **Síntesis de Información Estadísticas Universitarias 2021-2022**, Ministerio de Educación de la Nación.

Disponible en:

<http://seorl.net/PDF/ponencias%20oficiales/2013%20Patología%20de%20la%20voz.pdf>

- Coordinador Serra, Mario René. Equipo de trabajo: Hinalaf, María. Cortellini, Marina. Biassoni, Ester Cristina. Abraham, Mónica. Gilberto, Guillermo. Colaboradora Técnica Hidalgo, Karina. CINTRA - **Manual de buenas prácticas para la salud auditiva**.

Disponible en:

<https://www.investigacion.frc.utn.edu.ar/cintra/pub/file/CINTRA%20-%20Manual%20de%20buenas%20practicas%20EBOOK.pdf>

Disponible en:

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sintesis\\_2021-2022\\_sistema\\_universitario\\_argentino\\_1.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sintesis_2021-2022_sistema_universitario_argentino_1.pdf)

#### IMPORTANTE

**La ficha técnica de prevención SRT es de tipo orientativo y de carácter no obligatorio. Para mayor información, consultar normativas y documentación oficial de organismos nacionales e internacionales.**



Superintendencia de Riesgos del Trabajo



---

Ficha Técnica

# **USO DE LA VOZ EN DOCENTES UNIVERSITARIOS**

---

[www.argentina.gob.ar/srt](http://www.argentina.gob.ar/srt)

**Redes Sociales: SRTArgentina**

---

**Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires**