

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En medicina preventiva
y del trabajo

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en: **Medicina Preventiva y del Trabajo**



CONSERVACIÓN DE LA VOZ



Experto Líder

*de la comunidad, medicina
preventiva y del trabajo*

Carolina Casas Velasquez

Correo: carolina.casas@positiva.gov.co

Contacto: 3134304980

Ruta de conocimiento

01

MEDICINA PREVENTIVA, ACTUALIZACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS PARA LAS EMPRESAS

02

CANCER OCUPACIONAL, METODOLOGÍAS DE INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS

03

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD PARA JÓVENES TRABAJADORES, ESTRATEGIAS PARA NUEVAS GENERACIONES

04

MUJERES LABORALMENTE ACTIVAS, RECONOCIMIENTO DE PRINCIPALES RIESGOS Y CONTROLES PARA MUJERES EN EL AMBITO LABORAL

05

HOMBRES LABORALMENTE ACTIVOS, RECONOCIMIENTO DE PRINCIPALES RIESGOS Y CONTROLES PARA HOMBRES EN EL ÁMBITO LABORAL

06

SALUD NUTRICIONAL EN LOS TRABAJADORES

07

RIESGO CARDIOVASCULAR, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

08

CONSERVACIÓN VISUAL, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

09

CONSERVACIÓN AUDITIVA, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

10

CONSERVACIÓN DE LA VOZ, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

11

RIESGO BIOLÓGICO Y ANIMALES, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

12

MICROORGANISMOS EN EL ENTORNO LABORAL, FACTORES DE RIESGO Y MANEJO ADECUADO EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



DATOS Y CIFRAS

- Definiciones
- Anatomía y Fisiología.

Momento 1



Principales alteraciones de la voz

Momento 2



Acciones de promoción y prevención para conservación de la voz

Momento 3

Objetivo general

Compartir conocimientos y experiencias para implementar o fortalecer estrategias en la promoción de la salud de la voz y la prevención de alteraciones, en beneficio de los trabajadores, comunidad y la empresa

Objetivos específicos



Objetivo 1

Compartir información y definiciones relacionados con la voz



Objetivo 2

Compartir información frente a la anatomía, fisiología y principales patologías que afectan la voz



Objetivo 3

Compartir estrategias y experiencias para lograr la conservación de la voz desde la promoción y la prevención

Momento N. 1

Datos y Cifras

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



¿QUÉ ES LA VOZ?

El sonido de la voz se produce por la vibración de las cuerdas vocales, que son dos bandas de tejido muscular liso que se encuentran en la laringe, una delante de la otra. La laringe se encuentra entre la base de la lengua y la parte superior de la tráquea, que es el conducto a los pulmones

Sonido producido por el ser humano o los animales cuando el aire es expulsado a través de la laringe y hace que vibren las cuerdas vocales.

Voz es un vocablo que procede del latín vox y que permite dar nombre al sonido que se produce con la vibración de las cuerdas vocales mediante el aire que es expulsado por los pulmones y que sale por la laringe. El término también se usa para hacer mención a la potencia, el timbre y otras propiedades de dicho sonido.

Llamamos voz o voz humana al sonido rígido y voluntario que se produce cuando el aire contenido en los pulmones atraviesa las cuerdas vocales ubicadas en la garganta, haciéndolas vibrar.

Fuente:
<https://humanidades.com/voz/#ixzz8GVIFLM7m>

¿Cómo SE PRODUCE LA VOZ?

CEREBRO



Control General



- Tráquea
- Pulmones
- Bronquios
- Diafragma

**A.
RESPIRATORIO**



- Laringe
- Cuerdas Vocales

A. FONADOR



- Cavidad nasal
- Cavidad bucal
- Velo del paladar
- Caja torácica
- Cavidades faciales

**A.
RESONADOR**



Al espirar el aire sale de los pulmones, pasa por bronquios, tráquea y llega a la laringe, cuando el aire pasa por las cuerdas vocales tensas se genera el sonido, cuando llega a la boca, se modifican por el movimiento de labios, lengua, velo del paladar y el maxilar inferior y se generan diferentes sonidos.

¿Cuáles son las características de la VOZ?

ARTICULACIÓN

- Movimientos del aparato fonador que modifican la voz=palabras

TONO / ENTONANCIÓN

- Ritmo, modulación de la voz la emoción o el acento

TIMBRE

- Característica individual de la voz de cada persona (graves/agudas)

INTENSIDAD

- La fuerza con la que se genera los sonidos

Momento N. 2

PRINCIPALES ALTERACIONES DE LA VOZ

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**CANCER DE
LARINGE**

AFONIA

INFECCIONES

**NÓDULOS
/PAPILOMAS
LARINGEOS**

INFLAMACIÓN

**TRAUMA
PSICOLOGICO**

Momento N. 3

Acciones de promoción y prevención para conservación de la voz

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



DIAGNOSTICO

Existencia de carga vocal.

Actividades que impliquen el uso de la voz como herramienta de trabajo.

Existe un alto índice de incapacidad laboral a causa de alteraciones vocales.

Existe una relación entre los hábitos laborales a los que están expuestos los profesionales de la voz y la existencia de alteraciones vocales.

ACTUALIZACION DE DOCUMENTOS

Objetivos, metas, alcance, justificación, población objeto.

Metodología para la implementación del programa.

Requisitos para la administración del programa incluyendo responsables, recursos e instrumentos.

Indicadores.

DEFINIR RESPONSABILIDADES

Gerencia

Equipo de trabajo

Trabajadores

ARL

IMPLEMENTACIÓN DE PVE

Planeación

Hacer

Verificar

Asegurar

OBJETIVO GENERAL:

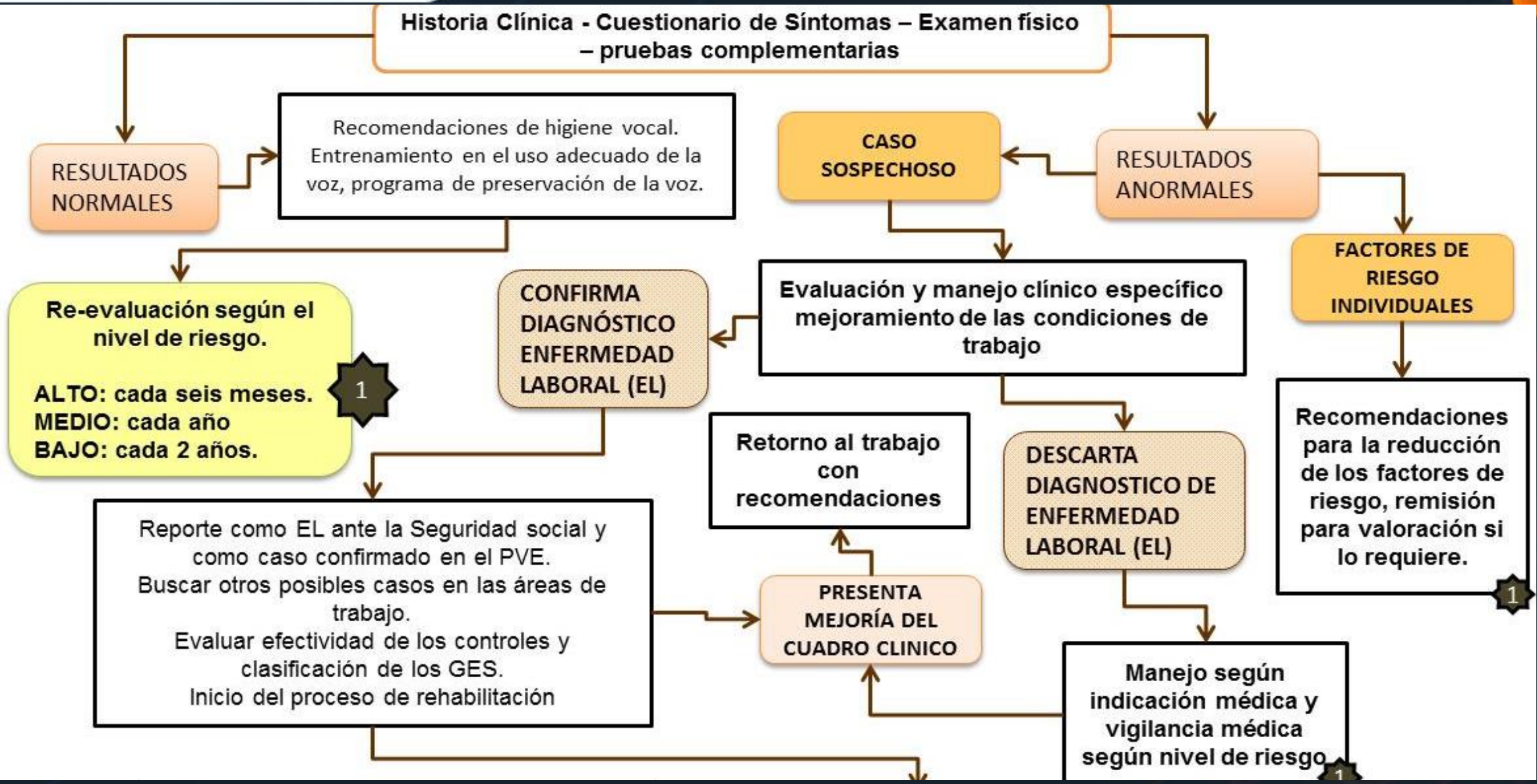
Que está buscando con la implementación del PVE:

- Prevenir la aparición de alteraciones de la voz
- Protección integral de la voz de los trabajadores
- Disminuir la aparición de alteraciones de la voz:

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los factores de riesgo asociados a las alteraciones de la voz en el proceso
- Identificar variables individuales de los trabajadores
- Implementar medidas de control administrativas
- Evaluar la salud de los trabajadores
- Identificar trabajadores con sintomatología o resultados de paraclínicos





INDICADORES

De estructura: medidas verificables de la disponibilidad y acceso a recursos, políticas y organización con que cuenta la empresa para el SGSST.

De proceso: medidas verificables del grado de desarrollo e implementación del SGSST. Incluye indicadores de cumplimiento y de cobertura.

De resultado: Medidas verificables de los cambios alcanzados en el período definido en el SGSST.

¿Cuáles son los principales cuidados de la VOZ?

Hidratación general:

- Consumo de agua
- Descanse la voz por periodos durante el día
- Utilice medicamentos indicados por un médico tratante especialmente para el manejo de resfriados (reseca las cuerdas vocales)

Mantenga un estilo de vida y dieta equilibrada y saludable:

- Evite fumar y el humo de los cigarrillos
- Limite el consumo de alimentos picantes.
- Consuma alimentos que contengan vitamina A, E y C
- Haga ejercicio de forma regular
- En casos de acides o reflujo consulte al medico

- Evite cantar o hablar cuando la voz esta ronca
- Evite gritar o tener rangos de voz muy altos, utilice ayudas
- Practique buenas técnicas de voz y respiración (posipedia)

BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/cuidando-su-voz>
- 2 http://www.vozprofesional.cl/temasdeinteres/evaluacion_voz.pdf
- 3 http://www.uab.es/PDF/PDF_1188822712076_es.pdf.
- 4 <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001385.htm>.

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubre lo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

