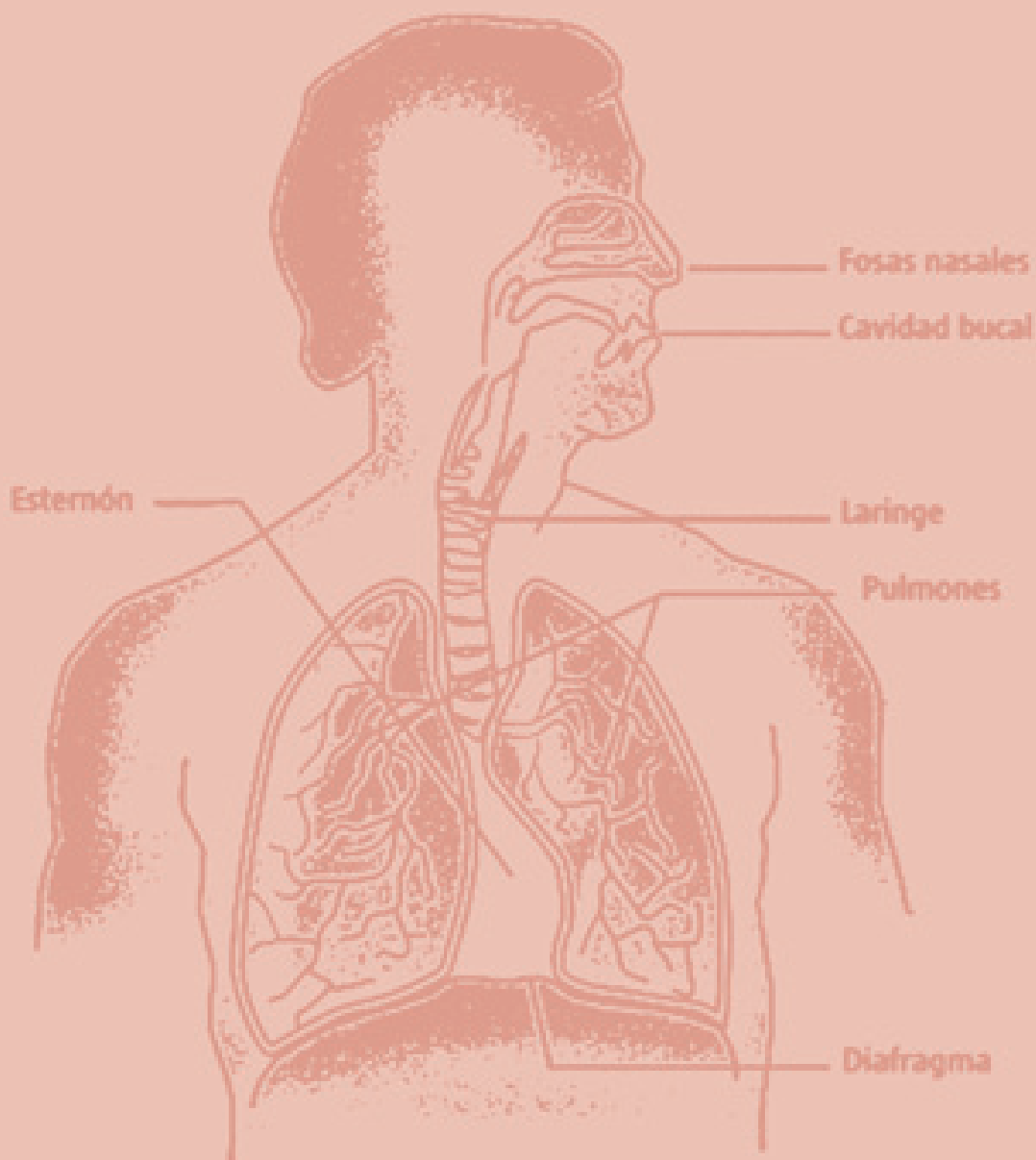



**ARA**  
**PREVENCIÓ**

*Quadern preventiu:*  
**La veu com a eina de  
treball: factors de risc,  
problemes més freqüents  
i prevenció**

Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral  
de la Unió General de Treballadors de Catalunya  
[www.ugt.cat](http://www.ugt.cat)







*Quadern preventiu:*  
***La veu com a eina de  
treball: factors de risc,  
problemes més freqüents  
i prevenció***

Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral  
de la Unió General de Treballadors de Catalunya  
[www.ugt.cat](http://www.ugt.cat)



**Edita:** *Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral de la UGT de Catalunya*

**Disseny/maquetació:** *Gabinet de Comunicació de la UGT de Catalunya*

**Imatges:** *www.flickr.com: Chicago 2016, farfahinne, M Skaffari, Old Shoe Woman; www.sxc.hu: Brandon Bankston, elena buetler, Hector Landaeta, Martin Walls; Wikimedia Commons.*

# Índex

Introducció.....	7
La veu .....	9
Factors de risc.....	13
Sistema d'autoavaluació de factors de risc vocal .....	17
Problemes de la veu més freqüents.....	19
Prevenció.....	23
Funcions dels agents implicats .....	29
Bibliografia.....	31
Adreces d'interès.....	32



## Introducció

Hi ha moltes professions en què els treballadors tenen la veu com a eina de treball; professors, locutors, teleoperadors, comercials, hostesses, assessors, cambrers, servei d'atenció al públic, guies turístics, sindicalistes (imagineu una assemblea) i un llarg etcètera. S'ha arribat a calcular que el percentatge de treballadors que depenen de la seva veu pot arribar fins a un terç de la població laboral total d'un país.

Segons el registre del Ministeri de Treball, hi ha hagut 256 treballadors que han presentat comunicats mèdics de nòduls de les cordes vocals com a conseqüència dels esforços reiterats per motius laborals. D'aquests treballadors, 122 van tenir baixa mèdica. Les dones són les més afectades, representen el 87,5% del total.

Malauradament, el nombre d'empreses que estableixen mesures preventives per evitar problemes relacionats amb la veu és encara molt limitat.

Per tant, esperem que aquesta guia ofereixi informació als treballadors i als delegats de prevenció a fi que els problemes derivats de l'ús professional de la veu siguin tinguts en compte tant a l'hora de fer la gestió preventiva de l'empresa com a l'hora de detectar precoçment possibles lesions per finalment rebre el tractament mèdic i administratiu adequat.





# La veu

La veu és el so produït per la vibració de les cordes vocals quan s'acosten les unes a les altres com a conseqüència del pas de l'aire a través de la laringe.

A la laringe hi ha les cordes vocals. Són dos músculs localitzats a la laringe i inserits als cartílags. Quan s'obre, es respira, i quan es tanca es produeix la fonació. Segons aquestes cordes vocals es tibin o s'afluixin, es produiran sons aguts o greus.

La laringe és l'òrgan més important de la veu, i està localitzada en la part central del coll i en el tram final de la tràquea. Està formada bàsicament per músculs i cartílags.

D'una manera esquemàtica, podem dir que existeixen **3 fases** en l'**origen de la veu**.

- En una **primera fase** es genera un corrent d'aire procedent dels pulmons que puja pels bronquis i la tràquea. En aquesta fase és fonamental l'acció del diafragma, la cavitat toràcica, la musculatura abdominal i de l'esquena.
- La **segona fase** es produeix a la laringe, i més en concret en les cordes vocals. Les cordes han d'estar tancades. El pas de l'aire a través d'elles produeix una turbulència que transforma l'aire en so. Aquest so és el primer esbós de la veu, comptem amb un so que només té un to (freqüència) i un volum (intensitat).
- Finalment, en la **tercera fase**, aquest so s'envia a través de la gola, el nas i la boca, que hi aporten la «ressonància». El so de la veu de cada persona (timbre) està determinat per la grandària i la forma de les cordes vocals i la grandària i forma de la gola, el nas i la boca (les cavitats ressonants).

## Òrgans implicats

- **Cervell:** la veu és un signe codificat pel cervell que ens permet la comunicació. Quan estem callats, l'aire travessa les cordes vocals sense emetre cap so. Parlar és un acte voluntari controlat pel cervell.
- **Cordes vocals:** a través de les ordres que envia el cervell, les cordes vocals se separen o s'acosten per deixar passar l'aire o crear el senyal sonor. Com més s'allunyen l'una de l'altra, més greu és el so.
- **Altres músculs laringis:** la resta dels músculs intrínsecs de la laringe poden variar la posició dels cartílags i de les cordes vocals, així com la seva forma i tensió.
- **Òrgans ressonadors:** una vegada s'ha produït, el so s'amplifica a la boca, la cavitat nasal i els sins paranasals, que els cantants anomenen «ressonadors». La posició dels llavis, del vel del paladar i de la llengua permet l'articulació dels sons.

El sistema és semblant al de la formació de la música en un instrument de vent.

## Qualitats de la veu

Les principals qualitats de la veu són les següents:

- Les **articulacions**, moviments de la boca que modifiquen la veu. Les articulacions produeixen les lletres, les síl·labes i les paraules. Les vocals i les consonants es produeixen per mitjà de les articulacions dels elements de la boca, gola, llengua, dents, llavis, paladar, etc.
- La **intensitat de la veu** és el major o menor grau de força en emetre els sons. El major grau d'intensitat constitueix l'accent, per això diem que la síl·laba tònica o accentuada és la que es pronuncia amb més intensitat.
- **Timbre:** és el so peculiar i característic de cada font de so, i ens permet distingir una persona per la seva veu.
- La **durada de la veu** és el temps que es fa servir per a emetre els sons.
- L'**extensió de la veu** és la inflexió aguda o greu que es produeix segons es

dilata més o menys la laringe. L'extensió de la veu constitueix el to, que pot ser greu o agut.

- L'**entonació** és la modulació de la veu que acompanya la seqüència de sons de la parla, i que pot reflectir diferències de sentit, d'intenció, d'emoció i d'origen del parlant (accent).

El to del so depèn de la tensió de les cordes vocals, però també de la seva morfologia, que alhora depèn de la influència de les hormones.

- En l'home, la producció de les hormones androgèniques (en especial la testosterona) fa que s'allarguin les cordes vocals, augmentin de volum, i que la veu sigui més greu.
- En la dona, els estrògens i la progesterona fan que el to de la veu baixi més o menys un terç en relació amb la veu infantil. Amb la menopausa, la veu tendeix a fer-se més greu.



## Factors de risc

La major possibilitat de presentació de trastorns vocals s'ha associat majoritàriament a factors individuals del treballador, fins i tot, a vegades, a causes de gènere, sense tenir en consideració els factors ambientals o organitzatius de l'empresa. Tot seguit, n'expliquem les causes principals, tant externes com individuals.

## Factors externs

### — Factors ambientals inadequats:

- La falta d'humitat en l'ambient resseca les mucoses nasofaríniques.
- L'excés de fred o de calor, poca ventilació, corrents d'aire, aire condicionat, etc. poden irritar les mucoses.
- L'exposició a irritants o altres agents ambientals adversos, pols o fum.

### — Condicions de l'espai de treball:

- Soroll. Es calcula que la intensitat de la veu incrementa en 1 dB per cada dB d'increment en el nivell de soroll.
- Falta d'aïllament dels llocs de treball.
- Instal·lacions acústicament incorrectes.

### — Factors organitzatius:

- Sobrecàrrega de treball, ja que augmenta la tensió muscular i el cansament.
- No fer pauses a la feina, ja que com qualsevol múscul, els encarregats de la veu han de fer descansos a fi de poder recuperar-se físicament.

## Factors individuals

- Desconeixement del mecanisme de la veu i com prevenir les seves alteracions.
- Utilització d'un volum de veu massa alt.
- Inspirar constantment per la boca i de forma incorrecta o insuficient, ja que quan s'inspira augmenta la hipertensió al coll i perquè produeix un buf fonatori breu i insuficient per mantenir una veu sostinguda i ferma.
- Fer servir de forma incorrecta les caixes de ressonància.
- Articulació ràpida i pobra, sense marcar les lletres i les vocals.
- Fer servir tons de veu massa greus o massa aguts.
- Estar tens, estressat i contracturat. Quan la veu s'emet amb hipertensió muscular en la part anterior del coll i laringe, l'ondulació de les cordes vocals origina un impacte dur entre ambdós, i la mucosa s'irrita.
- No donar importància als trastorns de la veu i, per tant, s'aguditzen en fer-la servir de la mateixa manera. Insistir a utilitzar la veu a la feina quan per malaltia de les vies aèries superiors caldria mantenir en repòs l'aparell fonatori.
- Automedicar-se en comptes de consultar especialistes de la veu i continuar fent el mateix ús de la veu.
- Mals hàbits com fumar, beure alcohol, perquè irriten les mucoses de la gola, i no dormir prou, perquè augmenta la fatiga.

Com ja s'ha comentat, hi ha moltes professions que fan servir la veu com a eina principal de treball, i tenen particularitats que convé conèixer. A continuació, expliquem els factors de risc de les professions més habituals.

## Docència

La veu és l'eina principal de treball i no es pot suplir. La veu permet ensenyar de manera senzilla, transmetre coneixements i emocions. En la docència es fa servir la veu projectada, és a dir, la que s'utilitza per exercir una influència sobre altres persones, cridant-los l'atenció, intentant convèncer, mirant de guanyar audiència.

### **Els principals factors de risc són:**

- Parlar mentre s'escriu a la pissarra, és a dir, d'esquena a la classe, i, per tant, s'obliga a elevar el to de veu.
- Voler imposar l'autoritat cridant.
- Exposició a la pols de guix. L'òxid de calç del guix provoca diversos graus d'al·lèrgia. Això produeix una irritació que provoca raspera, congestió, sensació de picor o de cos estrany.
- Soroll que genera l'alumnat i, per tant, el docent es veu obligat a pujar la intensitat de la veu per poder ser escoltat.
- Nombre d'alumnes per classe. Òbviament, a menys nombre d'alumnes menys soroll.
- Aules grans amb reverberació del so.
- Edat de l'alumnat. Les estadístiques estableixen que en l'àmbit de l'educació infantil es produeixen més alteracions de la veu. Les causes són:
  - Els alumnes no saben llegir i, per tant, es necessita la veu per a qualsevol explicació.
  - Utilització de cançons o contes com a eina pedagògica que comporta canvis bruscos de veu.
- Impartir determinades matèries pot agreujar el risc:
  - Educació física: perquè s'acostuma a desenvolupar a l'aire lliure amb canvis bruscos de temperatura o en grans instal·lacions amb pèssima acústica. A més superfície i altura, pitjor acústica. A més a més, pot passar que s'estigui parlant i fent exercici físic alhora.
  - Idiomes: com a conseqüència d'un esforç vocal superior a causa de tensió muscular que s'afegeix pels mecanismes fonoarticulars inusuals i a causa de les diferents corbes d'entonació.
  - Música: per la necessitat, en un moment determinat, de cantar, parlar repetidament, fins i tot per sobre de la música.

## Telemàrqueting

El personal de telemàrqueting també fa servir la seva veu com a eina principal de treball. La seva feina la fa en *call centers*, en habitacles oberts amb un ordinador, cascos i micròfon. Per higiene, com a mínim, els coixinets dels cascos han de ser personals i no s'han de compartir. El to de veu no acostuma a ser alt, ni hi ha canvis bruscos d'intensitat o tipus de veu. El principal problema radica en l'elevat temps exposició.

- Parlar la major part de la jornada. Sovint, set de les vuit hores de treball.
- No disposar de temps de descans adequats per poder descansar la veu. Els temps de descansos estan regulats per fatiga visual: 5 minuts cada hora de treball.

## Comercials, assessors, etc.

Malgrat que en aquests sectors la veu és imprescindible, no es té consciència dels riscos que comporta per a aquests professionals.

- Falta de conscienciació de l'ús de la veu com a eina de feina.
- Falta de formació i informació dels riscos de la veu i les seves mesures preventives.
- Ús continuat de la veu en condicions no adequades, per exemple: música de fons, soroll, acústica inadequada, aire lliure, etc.



## Sistema d'autoavaluació de factors de risc vocal

Aquest registre adaptat a partir de l'estudi «*Perfil del uso vocal en el profesorado de los colegios públicos de Málaga*», Bermúdez R., el pot fer servir qualsevol professional que utilitzi la veu a la feina.

Òbviament, no és un mètode diagnòstic, per això, en el cas de sospita de patologia en l'aparell fonatori, s'ha d'acudir a un facultatiu.

S'ha de contestar sí o no a totes les possibilitats plantejades, perquè les opcions no són excloents entre elles. Al final, s'han de sumar les respostes afirmatives, que valen 1.

### — **Quan parles a la feina**

- Tens la sensació de boca o gola seca, sents picor a la gola
- Notes punxades al coll
- Cremor a la gola
- Molèsties quan empasses
- Sensació de tenir-hi un cos estrany
- Necessites aclarir la gola o tossir sovint
- Sents que et falta l'aire quan parles
- Quan parles, a vegades fas galls
- Perds la veu momentàniament
- Et molesta la tensió del coll, de l'esquena
- Et sents força cansat després de treballar

### — **Notes tensió en els músculs del coll, espatlla o esquena?**

- Durant la nit
- En arribar la nit
- Durant el cap de setmana

— **Hàbits**

- Beus menys d'1,5 litres d'aigua al dia
- Fumes més de 6 cigarretes diàries
- Beus més de 2 tasses de cafè, te o gots de coca-cola
- Prens caramels mentolats o refrescants
- Fas servir esprais balsàmics de gola

— **Els trastorns de veu com la fatiga o els canvis del timbre de veu**

- S'han anat fent cada vegada més freqüents?
- S'han instaurat de manera permanent?

— **Pateixes cap d'aquests trastorns?**

- Faringitis
- Molta mucositat al nas o la gola
- Al·lèrgies
- Cremor o digestions pesades habituals
- Alteracions tiroides
- Anèmia crònica
- Diabetis
- Hipertensió arterial
- Problemes de circulació (varius, retenció de líquids)
- Artrosi
- Alteracions d'hormones sexuals
- Insomni habitual
- Has patit mai cap traumatisme al cap o coll?

**Resultat:**

- Si les respostes sumen més de 8 punts, hauria de considerar-se que estàs sotmès a nombrosos factors de risc vocal. S'han d'aplicar mesures preventives.
- Si les respostes sumen més de 5 punts, és recomanable buscar assessorament per als problemes laborals de la veu.

## Problemes de la veu més freqüents

Els desordres de les cordes vocals sovint tenen la causa en l'abús o mal ús de les cordes vocals.

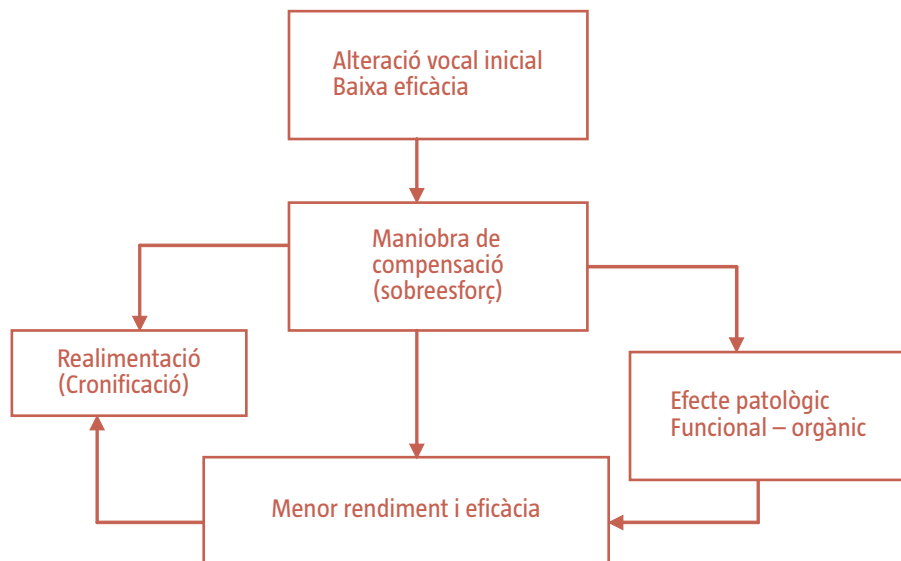
Els símptomes de les alteracions de la veu es corresponen amb:

- Canvis en el to, timbre i intensitat de la veu; afonia, falta d'intensitat, etc.
- Tos
- Coentor
- Cremor
- Tensió o esforç excessiu
- Falta d'aire en parlar
- Dolor en la zona faringotraqueal
- Fatiga de la veu que s'agreuja després de forçar les cordes vocals i s'aprecia amb raspera, picor, etc.

## Sobreesforç vocal

És la forma més comuna de disfunció vocal en professionals amb ús excessiu o inadequat de la veu. Sorgeix com a resultat d'una resposta forçada davant d'una situació prolongada de limitació vocal, produint un cercle viciós.

El sobreesforç vocal es transforma en veu de constrenyiment. L'eficàcia de la veu es va perdent, perquè no es fa correctament la tècnica vocal. Apareixen els símptomes d'alteracions de la veu i fa que augmenti l'esforç de compensació per fer servir la veu i, per tant, es retroalimenta el cercle.



**En el cas que un treballador pateixi afonia o canvis a la veu durant més de dues setmanes, ha de visitar el seu metge.**

## Disfonies més comunes

### Laringitis

La laringitis és la inflamació de la laringe. Es caracteritza per una veu aspra o ronca a causa de la inflamació de les cordes vocals. Pot ser causada per un ús excessiu de la veu, infeccions, irritants inhalats o reflux gastroesofàgic (pujada de l'àcid de l'estómac a la gola).

### Nòduls vocals

Els nòduls vocals són creixements benignes sobre les cordes vocals produïts per l'abús de la veu. Són petits, tenen forma de durícies i, generalment, creixen de dos en dos, un a cada corda vocal. Els nòduls es formen en les àrees de les cordes

vocals que reben més pressió quan les cordes vocals s'ajunten i vibren, de forma semblant a la formació d'una durícia d'un peu, en la zona de fregament. Els símptomes són veu ronca, baixa i entretallada.

### **Pòlips vocals**

Els pòlips són creixements tous, benignes, semblants a una butllofa. Un pòlip normalment creix només sobre una corda vocal i es produeix pel consum de tabac durant un temps prolongat, hipotiroidisme, reflux gastroesofàgic i mal ús continuat de la veu. Els símptomes són veu ronca, baixa i entretallada, igual que en els nòduls.

### **Úlceres de contacte en les cordes vocals**

Les úlceres de contacte són ferides petites a les cordes vocals que es produeixen quan són forçades a ajuntar-se excessivament. Això es produeix quan es força massa la veu. El teixit pot també erosionar-se a la zona pròxima als cartílags de la laringe. També pot produir-se per reflux gastroesofàgic. Síntomes: sensació de cansament de la veu amb facilitat, mal de coll.

El facultatiu determina el tractament mèdic, i pot comportar:

- Eliminació de la conducta que va causar el desordre de les cordes vocals.
- Tractament de foniatría (especialitat de la medicina que tracta els problemes dels òrgans de la fonació).
- Medicaments.
- Cirurgia en cas de nòduls o pòlips.



## Prevenió

De la mateixa manera que ens trobem amb factors de risc col·lectius i individuals, haurem d'aplicar les mesures preventives en els dos conceptes. Si bé, és responsabilitat del professional aplicar les mesures de prevenió individuals per a protegir la seva veu, no podem oblidar que segons la Llei 31/1995, sobre prevenió de riscos laborals, l'empresari ha de vetllar per la seguretat i la salut dels treballadors i, per tant, els problemes de la veu derivats de la feina també té el deure d'evitar-los.

## Mesures col·lectives

- **Mesures ambientals adequades** en els locals de treball tancats que s'estableixen al Reial decret 486/1997, sobre llocs de treball:
  - La temperatura dels locals on es desenvolupen feines sedentàries pròpies d'oficines o semblants estarà compresa entre 17 i 27° C.
  - La temperatura dels locals on es desenvolupen feines lleugeres estarà compresa entre 14 i 25° C.
  - La humitat relativa estarà compresa entre el 30 i el 70%, excepte en els locals on existeixin riscos per electricitat estàtica, en els quals el límit inferior serà el 50%.
  - Els treballadors no hauran d'estar exposats de forma freqüent o continuada a corrents d'aire amb una velocitat que excedeixi els límits següents:
    - Treballs en ambients no calorosos: 0,25 m/s.
    - Treballs sedentaris en ambients calorosos: 0,5 m/s.
    - Treballs no sedentaris en ambients calorosos: 0,75 m/s.
- Disposar de fonts o altres sistemes d'**aigua** potable a fi de poder hidratar la gola.
- Disminuir el **soroll ambiental**, com per exemple, baixar o eliminar el volum de la música per evitar que els treballadors hagin de cridar per comunicar-se.
- Instal·lar **mitjans tècnics**, per exemple, micròfon, a fi d'evitar forçar la veu.

- **Factors organitzatius:**
  - Distribuir correctament la feina per poder trobar períodes de treball que no requereixin la veu.
  - Distribuir les tasques i encomanar feina que pugui dur-se a terme per evitar la tensió i l'estrès.
  - Fer pauses o altres tasques a fi de descansar la veu.
- L'empresa ha d'oferir **vigilància de la salut** específica en trastorns de la veu relacionats amb la feina.

## Factors individuals

- **Informació i formació** sobre els riscos i les mesures de prevenció dels problemes de la veu d'origen laboral.
- **No competir amb el soroll ambiental excessiu**
  - Parlar de cara a les persones.
  - Evitar parlar de manera prolongada a llarga distància i a l'exterior.
  - Aprendre tècniques de projecció vocal adequades.
  - Escurçar distàncies entre llocs de treball que han de comunicar-se.
- **Respirar pel nas i no per la boca per evitar que es ressequi la laringe**
  - Mantindre el cos relaxat i que la respiració sigui natural.
  - Permetre que l'abdomen i la zona intercostal es moguin lliurement. No fer servir roba massa ajustada.
- **Utilitzar tècniques per evitar fatiga vocal**
  - Parlar en un to vocal normal i en una intensitat adequada per no danyar l'aparell fonatori.
  - Permetre una variació del to vocal mentre es parla.
  - Projectar la veu fent servir un suport muscular adequat i independent de la gola.
  - Conèixer els propis límits físics quant a to i intensitat.
- **Mantenir l'hàbit postural, ja que si no es manté una postura vertical, es limita la producció vocal**
  - Mantindre una posició recta i simètrica per poder parlar de forma confortable.
  - Mantindre la gola relaxada quan es comenci a parlar.



- Evitar tensar o prémer les dents, la mandíbula o la llengua durant la fonació.
  - Fer servir tècniques que redueixin tant com puguin la tensió muscular.
  - Si s'està dret, cal tenir en compte també que, per evitar lesions o fatiga musculoesquelètiques a l'esquena, cames, etc. s'ha de reduir el temps de permanència en aquesta posició mitjançant la possibilitat de caminar o asseure's sovint, canviar la posició dels peus i repartir el pes del cos.
- **Mantenir un estil de vida i un entorn de vida saludable**
- Evitar el sedentarisme, practicar algun esport.
  - Limitar l'ús de la veu durant les activitats d'oci.
  - Aprendre a reconèixer els primers símptomes de fatiga vocal: mal de coll, sequedat, etc.
  - Evitar ambients secs com els que tenen la causa en l'aire condicionat o calefacció excessius.
  - Dieta adequada; limitació d'alcohol, cafè, etc. ja que són irritants i afavoreixen la deshidratació de les mucoses i la raspera. Mantenir una hidratació correcta.
- **Seguir tècniques i exercicis per exercitar la veu**
- Exercicis per mantenir la postura i l'equilibri.
  - Exercicis de respiració per fomentar la respiració diafragmàtica.
  - Exercicis de relaxació per evitar tensió física en el cos.
  - Exercicis d'articulació on es treballa la posició de la llengua, el vel del paladar i l'obertura de la boca, perquè els òrgans de l'articulació siguin més àgils i flexibles.

## Solucions als problemes més comuns

A continuació, algunes de les preguntes més freqüents amb les possibles causes i solucions.

### 1. Què faig si començo a notar símptomes de fatiga vocal?

Has de fer repòs relatiu de la veu. És a dir, has de deixar de cridar, parlar més a poc a poc, amb més calma, i fer més pauses, però no cal que deixis de parlar.

### 2. Què faig si noto raspera o necessito «aclarir-me la gola»?

La causa pot ser un increment de la mucositat a la laringe o faringe, que pot ser deguda a un hàbit o tic nerviós.

En aquest cas, pots: fer sovint glops d'aigua, empassar saliva, fer tos silenciosa o un panteix lleuger, emetre un «hum» suau, fer una escala ascendent i còmoda de cinc o vuit notes musicals.

No has de: tossir amb força, ja que irrita l'aparell fonatori. No has de menjar caramels contra la raspera, perquè farà que la saliva sigui més espessa pels sucres i perdi la funció de lubricar les cordes vocals.

### 3. He de parlar mentre faig esport. De quina manera cansaré menys la veu?

En primer lloc, has de parlar tan poc com puguis, emetre la veu amb molta suavitat i vocalitzar amb una certa exageració. No parlis mentre manipulis manualment càrregues, inclosa la manipulació de persones, siguin adults o infants.

### 4. A la meua feina he de cridar, perquè hi ha molt de soroll i els clients no em senten.

En cap cas no has de cridar, sinó que has de mirar d'abaixar el soroll de fons de la teva empresa. Si és impossible o no és suficient, sol·licita a l'empresa la instal·lació de micròfons o aplica tècniques per parlar amb soroll com: parlar de cara a l'oient, a prop seu i mantenint el contacte visual, incrementar la vocalització en comptes d'augmentar el volum de veu, parlar lleugerament més lentament i no modificar el to de veu habitual.

**5. Per no forçar la veu, parlo en veu baixa, però noto que la veu se'm cansa.**

Parlar en veu baixa suposa una gran tensió laríngia i, per tant, cal que ho evitis. En el cas que hakis de fer-ho alguna vegada, mira de modelar les vocals amb els llavis i articular les consonants amb suavitat sense emetre cap so. Parla lentament, amb frases curtes per a dir allò que sigui imprescindible.

**6. Quan parlo, em fa mal la gola. On he d'anar?**

Has de sol·licitar a la teva empresa un comunicat d'assistència a la mútua i hauràs d'acudir-hi perquè et valorin i diagnostiquin. Per al personal funcionari, s'ha de recordar que cal diferenciar entre la mútua d'accidents de treball i malalties professionals de la Seguretat Social (MATEPSS) i les mútues de MUFACE. En el cas de malaltia o accident de treball, hauràs d'acudir a la MATEPSS, i en el cas de malaltia comuna, a la mútua de MUFACE o a la Seguretat Social.

**7. Tinc úlceres a les cordes vocals per forçar la veu. Es reconeixen com a malaltia professional?**

Únicament es reconeixen com a malaltia professional els nòduls a la gola. Les malalties professionals surten d'una llista tancada en la qual l'únic trastorn relacionat amb la veu són els nòduls. Ves a la teva mútua d'accidents de treball, i si valora que està relacionat amb el treball, pot determinar-se com a accident laboral.

**8. El meu metge opina que els meus pòlips són produïts pel mal ús de la veu a la feina. He acudit a la mútua i em diuen que no té relació amb la meva feina. Què he de fer?**

Pots sol·licitar una «determinació de contingències». És un tràmit administratiu que inicia el teu metge d'atenció primària, perquè es determini si la causa és d'origen laboral o no. El tràmit que has de seguir el pots trobar en un tríptic titulat *Procediment administratiu per determinar la contingència d'incapacitat professional* a la nostra pàgina web **www.ugt.cat**, en documents divulgatius, mútues. En el cas que la resolució de l'INSS (Institut Nacional Seguretat Social) sigui positiva, és a dir, que ho determinin com a accident de treball, la Mútua haurà d'acollir-te amb tots els drets amb caràcter retroactiu.



STIR THE SOUL

## Funcions dels agents implicats

### L'empresa

En aplicació de la **Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals**, que determina la necessitat protegir els treballadors de tots els factors de risc, inclosos el sobre esforç de la veu, l'empresa ha de:

- Fer l'avaluació de riscos respecte dels problemes derivats de l'ús professional de la veu.
- Aplicar les mesures de prevenció necessàries.
- Portar a terme la vigilància de la salut dels treballadors. Els protocols per fer els reconeixements mèdics en aquelles persones que fan servir la veu com a eina de treball han de contemplar la revisió del sistema fonatori.
- Formar i informar els treballadors sobre els riscos de treballar amb la veu i la manera d'evitar-los.

### La mutua

El **Reial decret 1299/2006**, pel qual s'aprova el **quadre de malalties professionals** en el sistema de la Seguretat Social i s'estableixen criteris per a la seva notificació i registre estableix que:

- Els *nòduls de les cordes vocals a causa dels esforços sostinguts de la veu per motius professionals* és l'única patologia relacionada amb la veu que es reconeix com a malaltia professional.

En cas de reconeixement com a malaltia professional, la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals (MATEPPS) ha de:

- Fer l'estudi previ per diagnosticar la malaltia professional.
- Fer-se càrrec de l'assistència sanitària que comporta, diagnòstic, tractament rehabilitador de la veu, medicació gratuïta, etc.
- Fer-se càrrec de la prestació econòmica.

## Els delegats de prevenció

Els delegats i delegades de prevenció, entre les seves funcions com a representants dels treballadors establertes a l'article 36 i 37 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, en el tema específic de l'ús de la veu com a eina de treball, han de:

- Reivindicar el tractament dels problemes de la veu com un problema laboral i, per tant, de col·lectiu i no individual.
- Revisar que les avaluacions de riscos contemplin l'ús i sobreús de la veu com a eina de treball i les corresponents mesures preventives.
- Revisar i col·laborar en la implantació de les mesures preventives.
- Ser informats del nombre de persones afectades per aquesta causa en el si de les empreses.
- Informar els treballadors sobre el canvi normatiu que inclou els nòduls com a malaltia professional.

## Bibliografia

***Materiales para cuidar mi voz.*** Lidia Rodríguez García. Gema de las Heras Mínguez. Fundación Mapfre.

***Prevención de la voz del sector docente. Evaluación y recursos.*** Comunicación oral ID nº 9. Congreso SESLAP. Girona. M. Mer.

***Guía de buenas prácticas para la mejora de la prevención de riesgos laborales en los trabajadores de la enseñanza en centros públicos de educación infantil y primaria.*** FETE UGT.

***Factores individuales y del entorno en la prevención de trastornos vocales en el docente.*** José Manuel Gorospe, Jesús Málaga, María Garrido, Rosario Castro.

***Enfermedades asociadas a la docencia. Alteraciones de la voz.*** FETE UGT

## Adreces d'interès

### **Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT)**

<http://www.mtas.es/insht/>

#### **Barcelona**

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona  
Tel. 93 280 01 02

### **Centres de Seguretat i Salut Laboral**

<http://www.gencat.net/treball>

#### **Barcelona**

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6  
08034 Barcelona  
Tel. 93 205 50 01

#### **Girona**

Avinguda Montilivi, 118  
17003 Girona  
Tel. 972 20 82 16; 972 20 86 62

#### **Lleida**

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B  
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida  
Tel. 973 20 04 00

#### **Tarragona**

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)  
43006 Tarragona  
Tel. 977 54 14 55

### **Inspecció de Treball**

<http://www.mtas.es/itss>

#### **Barcelona**

Travessera de Gràcia, 301-311  
08025 Barcelona, Tel. 93 401 30 00

#### **Girona**

Álvarez de Castro, 2, 2a  
17001 Girona, Tel. 972 20 89 33

#### **Lleida**

Avinguda del Segre, 2  
25007 Lleida, Tel. 973 23 26 41

#### **Tarragona**

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos  
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

### **Unitats de Salut Laboral (USL)**

#### **Unitat de Salut Laboral de Barcelona**

Agència de Salut Pública  
Pl. de Lesseps, 1, 4t  
08023 Barcelona, Tel. 93 238 45 65

#### **Unitat de Salut Laboral de Girona**

Institut Català de la Salut  
C. de Santa Clara, 33-35  
17001 Girona, Tel. 972 21 23 74

#### **Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent**

Institut Català de la Salut, CAP Ramona Via  
Av. Verge de Montserrat, 24  
08820 El Prat de Llobregat,  
Tel. 93 479 29 34

#### **Unitat de Salut Laboral de Lleida**

Gestió Serveis Sanitaris  
C. Alcalde Rovira Roure, 44  
25198 Lleida, Tel. 973 72 73 63

#### **Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus**

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta  
C. Gomera, s/n  
43006 Tarragona, Tel. 977 54 15 60  
Institut Català de la Salut  
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53  
43202 Reus, Tel. 977 32 04 56

#### **Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme**

Badalona Gestió Assistència  
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a  
08911 Badalona, Tel. 93 464 84 64

#### **Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell**

Ajuntament de Sabadell  
Institut Català de la Salut  
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell  
Tel. 93 726 47 00

### **ICAM**

#### **Institut Català d'Avaluacions Mèdiques**

Parc Sanitari Pere Virgili  
Edifici Puigmal  
Av. de l'Hospital Militar, 169-205  
08023 BARCELONA - Tel. 93 511 94 00



### Seus de la UGT de Catalunya

#### Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya

otpri@catalunya.ugt.org  
www.ugtcatalunya.org  
Rambla de Santa Mònica, 10, 08002  
Barcelona  
Tel. 93 304 68 32 - 93 304 68 33

#### Anoia-Alt Penedès-Garraf, ugt@apg.ugt.org

##### Vilanova i la Geltrú

Sant Josep, 5, 08800  
93 814 14 40, 93 811 58 87

##### Igualada

c/ de la Virtut, 42-43 3è, 08700  
93 803 58 58, 93 805 33 13

##### Vilafranca del Penedès

pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720  
93 890 39 06, 93 817 10 75

##### Sant Sadurní d'Anoia

pg. de Can Ferrer del Mas 1B  
08770  
93 891 19 22, 93 891 19 22

##### Sitges

c/Rafael Llopart, 31, 08870  
93 811 35 16

#### Bages-Berguedà, ugt@bagesbergueda.ugt.org

##### Manresa

pg. de Pere III, 60-62, 08240  
93 874 44 11, 93 874 62 61

##### Sant Vicenç de Castellet

c/ de Creixell, 23, 08295  
93 833 19 64

##### Berga

rda. Moreta, 23, 08600  
93 821 25 52, 93 822 19 21

#### Baix Llobregat, ugt@baixllobregat.ugt.org

##### Cornellà

c/Revolt Negre, 12, 08940  
93 261 90 09, 93 261 91 34

##### Martorell

pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760  
93 775 43 16, 93 776 54 76

#### Comarques Gironines, ugt@girona.ugt.org

##### Girona

c/ de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001  
972 21 51 58, 972 21 09 76, 972 20 81 71,  
972 21 02 95, 972 21 06 41

##### Banyoles

pl. Servitas, s/n, 17820  
972 57 58 64

##### Figueres

c/ del Poeta Marquina, s/n, 17600  
972 50 91 15, 972 50 91 15

##### Olot

av. de la República Argentina, s/n, 17800  
972 27 08 32, 972 27 08 32

##### Palamós

c/ de Josep Joan, s/n, 17230  
972 60 19 88, 972 60 19 88

##### Ripoll

c/Remei, 1, 17500  
972 71 44 44, 972 71 44 44

##### Lloret de Mar

c/Costa Carbonell, 40, despatx 1, Parquing  
Municipal, 17310  
972 37 32 40, 972 37 32 40

##### Santa Coloma de Farnes

c/Bisbal, 6, 17430  
972 84 38 72, 972 84 38 72

#### L'Hospitalet, ugt@hospitalet.ugt.org

##### L'Hospitalet

Rambla de Marina, 429-431 bis, 08901  
93 338 92 53, 93 261 24 25

#### Vallès Oriental, ugt@nom.ugt.org

##### Granollers

Esteva Terrades, 30-32, 08400  
93 870 42 58, 93 870 47 02, 93 879 65 17

##### Mollet del Vallès

c/ de Balmes, 10, 2a planta, 08100  
93 579 07 17, 93 579 07 17

#### Maresme, mataro@catalunya.ugt.org

##### Mataró

Pl de les Tereses, 17, 08302  
93 790 44 46, 93 755 10 17

*Quadern preventiu: La veu com a eina de treball*

**Barcelonès Nord**, badalona@catalunya.ugt.org

**Badalona**

Miquel Servet, 211 interior, 08912  
93 387 22 66, 93 387 25 12

**Osona**, osona@catalunya.ugt.org,  
manlleu@catalunya.ugt.org

**Vic**

pl. d'Osona, 4, 1a, 08500  
93 889 55 90, 93 885 24 84

**Manlleu**

c/ Vendrell, 33, 08560  
93 851 31 30, 93 851 30 69

**Unió Territorial de Tarragona**,  
ugt@tarragona.ugt.org

**Tarragona**

c/ d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003  
977 21 31 31, 977 24 54 95, 977 23 42 01

**Reus**

pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204  
977 77 14 14, 977 77 67 09

**Valls**

pl. del Pati, 14, 2a planta, 43800  
977 60 33 04

**El Vendrell**

c/ del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700  
977 66 17 51

**Montblanc**

pl. Poblet i Teixidó, 10, 1a planta, 43400  
977 86 28 20

**UT Terres de l'Ebre**, ugt@tortosa.ugt.org

**Tortosa**

c/ de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500  
977 44 44 56, 977 44 33 81

**Ampostà**

av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870  
977 70 02 40

**Móra d'Ebre**

pl. de la Democràcia, s/n, 43740  
977 40 00 23

**Terres de Lleida**, tfarre@lleida.ugt.org

**Lleida**

av. de Catalunya, 2, 25002  
973 27 08 01, 973 26 45 11, 973 28 10 15

**Tàrrrega**

c/ d'Alonso Martínez, 4, 25300  
973 50 00 49, 973 50 00 49

**Solsona**

Camp del Molí, planta baixa, 25280  
973 48 23 05, 973 48 23 05

**Vielha**

av. de Castiero, 15, 25530  
973 64 25 49, 973 64 25 49

**La Seu d'Urgell**

c/ d'Armengol, 47, 25700  
973 35 39 03

**Vallès Occidental**, ugt@vallesocc.ugt.org

**Sabadell**

Rambla, 73, 08202  
93 725 76 77, 93 725 71 54, 93 725 72 22

**Terrassa**

c/ de La Unió, 23, 08221  
93 780 93 66, 93 780 97 66, 93 780 91 77

**Rubí**

c/ Cal Príncep, 4-6, 08191  
93 697 02 51

**Cerdanyola del Vallès**

c/ de Sant Salvador, 6, 08290  
93 691 36 51

**Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral  
de la UGT de Catalunya**  
**Rambla Santa Mònica, 10 - 08002 Barcelona**  
**Tel: 93 304 68 32/33**  
**[otprl@catalunya.ugt.org](mailto:otprl@catalunya.ugt.org) - [www.ugt.cat](http://www.ugt.cat)**



# UGT



Financiat per

