

## ANEXO N°25

# “Medidas de mitigación de factores de riesgo para patologías de la voz de origen laboral”

### MEDIDAS DE MITIGACIÓN

#### 1. Medidas generales aplicables a todos los trabajadores

Dentro del listado que se presenta a continuación, considerar las que apliquen al caso en particular:

- Permitir al trabajador ingerir sorbos de agua con regularidad. en el ejercicio de su actividad.
- Incorporar pausas breves, entre 3 a 4 por cada hora de uso de la voz.
- Evitar que el trabajador desempeñe su función en un ambiente ruidoso y/o contaminado (por ejemplo, obras de construcción aledañas).
- Disponer de un tiempo de colación/almuerzo efectivo mínimo de 30 minutos.
- Disminuir carga vocal si el trabajador se encuentra cursando resfrío o cuadro respiratorio que no amerite reposo médico.
- Realizar acondicionamiento acústico del lugar de trabajo.
- Realizar aislamiento acústico, en caso que las condiciones de ruido externo sean desfavorables.
- Considerar apoyo electroacústico adicional.

#### 2. Medidas específicas por actividad

Además de las indicadas previamente, es necesario considerar las siguientes según ámbito o actividad específica que realice el trabajador(a):

##### a) Educación

- Permitir el uso de elementos de apoyo para llamar la atención de los alumnos, como campanillas en el aula o silbatos en patios y gimnasios.
- Uso de amplificación para actividades de formación o actos.
- Uso de amplificación en el caso de auditorios.
- Uso de pistas musicales de apoyo en caso de actividades de canto.
- Distribuir los horarios de clases de manera homogénea durante la semana.

##### b) Call Center

- Uso de transductores de cintillo.
- Revisar la redacción de los script de modo que la puntuación permita una lectura suficiente.
- Mantener condiciones de temperatura y humedad estables (21° – 23° C; 45% - 60% respectivamente).

##### c) Atención de público

- Incorporar pausas breves, idealmente una por cada hora de uso de la voz.
- Mantener condiciones de temperatura y humedad estables (21° – 23° C; 45% - 60% respectivamente)

##### d) Locución

- Ubicar micrófonos a una altura y distancia que no requiera inclinación anterior ni extensión de cuello.
- Mantener condiciones de temperatura y humedad estables (21° – 23° C; 45% - 60% respectivamente).

## ANEXO N°25

### “Medidas de mitigación de factores de riesgo para patologías de la voz de origen laboral”

e) Actuación/canto

- Realizar calentamiento corporal y vocal previo al inicio de la actividad.
- Planificar equilibradamente calendario de ensayos y presentaciones.
- Definir roles y piezas musicales estrictamente de acuerdo a cualidad y clasificación vocal del potencial intérprete.
- Mantener condiciones de temperatura y humedad estables (21° - 23° C; 45% - 60% respectivamente)