



Licenciatura en Seguridad, Higiene y Medio Ambiente del Trabajo

Diseño de un manual de buenas prácticas en el uso
de la voz en los profesores de la Federación
Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Qi
Gong de la Provincia de Córdoba.

Alumno: Francisco José CÉSAR

Docente Directora: Salomé ARRIETA

Córdoba, 2019

Índice

Índice	2
Introducción	3
Justificación	5
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
Marco teórico.....	6
Marco de referencia institucional	11
Marco metodológico	14
Análisis de Datos – Etapa Diagnóstica	16
Conclusiones Diagnósticas.....	24
Capítulo 5 - Desarrollo de la Propuesta de Aplicación	26
5.1 Etapa estratégica.....	26
5.2 Etapa táctica	28
5.3 Etapa presupuestaria	55
5.4 Cronograma de actividades	55
5.5 Conclusiones y recomendaciones profesionales.....	55
Bibliografía.....	57

Resumen Ejecutivo

En el presente trabajo se ha realizado un manual de buenas prácticas y un procedimiento de uso profesional de la voz adecuado a la propia realidad de la Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Chi Kung.

Con el relevamiento realizado, se recabaron aquellas condiciones ambientales como del puesto del trabajo que pueden generar un daño en el sistema de fonación de los entrenadores e instructores de la Federación, con el objetivo de poder identificarlas y aminorar sus impactos.

De manera posterior, se realizó una capacitación a todos los entrenadores e instructores, con el fin de poder aplicar el procedimiento de buenas prácticas en el uso de la voz y de esa forma asegurar la inducción en dicho tópico.

Palabras claves: higiene, prevención, voz, sistema de fonación, entrenador deportivo

Abstract

The following paper presents a manual about the professional use of the voice and a procedure of good practices suitable for the FCWKF (Federation Cordobesa de Wushu Kung Fu, Tai Chi Chuan, and Chi Kung).

The survey collected those environmental conditions, such as the workplace, which can generate damage in the phonation system of trainers and instructors of the Federation. The purpose was to be able to identify those problems and reduce their impacts.

Subsequently, training was conducted for all trainers and instructors, in order to apply the procedure of good practices, and thus ensure its inclusion in everyday activities.

Keywords: hygiene, prevention, voice, phonation system, sports trainer

Introducción

Dentro de la disciplina de la Higiene y Seguridad Laboral se encuentra la Ergonomía como aquella ciencia que estudia la interacción del trabajador con su puesto de trabajo. La misma, no solo atiende cuestiones físicas como pueden ser la carga de trabajo física, la temperatura ambiente, el diseño de la silla donde se sienta el trabajador, sino que además busca analizar cuestiones más delicadas e internas como son la presión mental, la fatiga por el grado de atención, la minuciosidad de la tarea y también el uso de la voz.

La voz es la herramienta de uso constante de docentes, empleados *de contact center*, cantantes y entrenadores, entre otros. Al ser una acción de uso indispensable en la labor diaria, se debe usar de manera profesional para tener un correcto impacto en el público de destino, como así también un uso sustentable en el sentido orgánico. Por el contrario, una utilización incorrecta, genera daño en la salud, incluso irreversibles, provocando no solo consecuencias en el propio sistema biológico, sino que además efectos socio-económicos, ya que en estas profesiones no se incorporan a planta permanente docentes con antecedentes de enfermedades de la voz repercutiendo en la estabilidad e inclusión laboral de las personas.

Por todo ello, el tema de esta investigación aplicada será el cuidado de la voz en el puesto de trabajo de los profesores de la Federación Cordobesa de Wushu Kung Fu, Tai Chi Chuan y Qi gong de la Provincia de Córdoba (FCWK), desde el punto de vista de la Higiene y Seguridad Laboral.

El cuidado de la voz está siendo cada vez más atendido, y muestra de esto es el curso gratuito a distancia, que ha generado la Superintendencia de Riesgo del Trabajo en "Cuidado de la voz en el trabajo". Otro antecedente es el Manual "Cuaderno preventivo: La voz como herramienta de trabajo: factores de riesgos, problemas más frecuentes, y su prevención" de la Secretaría de Política Sindical/Salud Laboral de la Unión General de Trabajadores de Catalunya.

La FCWK, es una institución oficial que cuenta con profesores (entrenadores) que utilizan la voz como herramienta de trabajo, en lugares amplios donde la disciplina se enseña. Las características de los lugares como así también los condicionantes externos generan una fatiga excesiva en el habla, generando molestias y problemas de salud en los entrenadores. Es así, que se busca

generar un proyecto de aplicación de conocimientos a una realidad social específica (entrenadores de la FCWK) para generar un manual de buenas prácticas en el uso de la voz en el puesto de trabajo.

En el presente trabajo, se comenzó con el análisis del marco teórico y conceptual, en donde se han expuestos los principales conceptos del sistema de fonación y los antecedentes en relación a los sistemas preventivos en el uso profesional de la voz.

Luego en la etapa metodológica, se ha analizado la elección de las técnicas de acercamiento al conocimiento y el recabado de datos de la Federación. Posteriormente se desarrolló la propuesta de aplicación propiamente dicha, que consistió en cuatro pasos. En primera medida la etapa estratégica, en donde se define qué es lo que se va a realizar, en este caso el manual de buenas prácticas y el procedimiento de uso profesional. La etapa táctica, en donde se explica cómo se va a realizar lo propuesto, con el procedimiento armado y anexado. Posteriormente se presenta el cronograma de actividades de la propuesta consecuente y para finalizar las conclusiones y recomendaciones profesionales.

Justificación

La organización mencionada, ha detectado una mala práctica por parte de los docentes, instructores y profesores federados en el uso de la voz como ejercicio profesional. Además, de ello se releva el desconocimiento de las normativas generales de higiene y seguridad que son la Ley 19587 que es de Higiene y Seguridad en el Trabajo y su decreto 351/79; la Ley 24557 de Riesgos en el Trabajo; y la normativa específica que es la Resolución 389 que es protocolo sobre Disfonías en puestos de trabajo relacionados al uso de la voz. Este marco de cumplimiento y requerimientos legales se amplía en la sección del marco conceptual/teórico. La voz es la herramienta de trabajo de los docentes en esta organización y busca que, a través de la Higiene y Seguridad, se realice un diagnóstico más exhaustivo, un procedimiento de cuidado de la voz, y una formación difundiendo las buenas prácticas, como así también el cumplimiento legal y preventivo.

Un manual preventivo en el uso de la voz como herramienta, es de carácter necesario ya que las particularidades de la disciplina, configuran un salón de dimensiones amplias y con mucho ruido por la práctica en sí misma y por los elementos de entrenamiento que se utilizan como se explicará más adelante.

El procedimiento de uso profesional, no sólo fija un precedente en la institución, sino que se convierte en una herramienta de prevención, de inducción, de capacitación y de gestión para la organización.

Objetivo general

- ✓ Generar un manual de buenas prácticas en el uso de la voz para los entrenadores de la Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Chi Kung de la Provincia de Córdoba.

Objetivos específicos

- ✓ Analizar antecedentes en las conductas preventivas en el uso de la voz en materia de higiene laboral.
- ✓ Identificar medidas preventivas y correctivas en el puesto de trabajo en relación al uso de la voz.
- ✓ Generar un procedimiento para el cuidado de la voz en el puesto de trabajo de entrenador de la Federación.

Marco teórico

El objetivo de la disciplina de la Higiene y Seguridad Laboral, consiste en mejorar y/o mantener las condiciones de bienestar y salud de los trabajadores. En ese marco técnico aparece en Argentina el marco legal general que se encuentra encuadrado por la ley 19587 de Seguridad e Higiene en el trabajo con su decreto reglamentario 351/79 y la ley 24557 de año 1995 de Riesgos en el Trabajo. A nivel focalizado según la problemática abarcada en este proyecto se puede nombrar a la Resolución 389/13 que es el Protocolo sobre Disfonías que a su

vez es modificatoria y actualiza a la ley ya nombrada de riesgos del trabajo (24557), al decreto 658/96 sobre el Listado de Enfermedades Profesionales, y a la resolución 216/03 sobre pautas mínimas a seguir en el proceso de Recalificación Profesional.

Con el mencionado marco legal, se posiciona a la disciplina de higiene y seguridad como una actividad clave para el cuidado de los trabajadores y en concreto queda establecido que la disfonía pertenece a una enfermedad profesional sobre todo en el rubro docente, generando un respaldo legal al proyecto en cuestión.

A su vez, a nivel internacional, "la Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al profesorado como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz," (de Montserrat, 2013, p. 6)

La relación entre el uso y cuidado de la voz queda establecida y se entiende de sobremanera que se debe trabajar adecuadamente para evitar enfermedades profesionales.

Los profesores "representan el prototipo de profesionales que necesitan su voz para desarrollar su trabajo. Depende de la voz que la información se transmita adecuadamente y llegue a cumplir los objetivos docentes y humanos que la relación profesor alumno requiere. La carga vocal de su trabajo es alta: debe hablar a una intensidad elevada durante muchas horas y a menudo con unas condiciones ambientales desfavorables." (de Montserrat, 2013, p. 6)

En este sentido Rivas, refuerza comentando que "el profesor es un profesional de la voz y como tal debe saber cuáles son los requerimientos para una voz saludable y ser consciente de que las alteraciones de la voz no sólo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal sino en el desempeño satisfactorio de su profesión" (Rivas M. y otros, 2013, p.74)

No es solo el rol en sí mismo lo que influye, sino que empiezan a jugar factores externos e internos de las personas que pueden acelerar o retrasar la aparición de los primeros síntomas, "la tensión generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que impartir una clase implica, influye en la utilización de la voz. La tarea docente exige un gran rendimiento físico y psíquico de tal forma que cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla" (Rivas M. y otros, 2013, p.74)

Lo que debe quedar claro es que estas condiciones o factores pueden trabajarse para lograr disminuir los riesgos, específicamente en lo técnico se Rivas indica que "para un buen manejo y uso de la voz en la enseñanza hay que considerar las características y cualidades de la voz: tono, timbre, ritmo y volumen. Además, de la fusión de los sistemas respiratorio, fonador y resonador que producen la voz." (Rivas M. y otros, 2013, p.78)

El aparato fonador, se denomina al conjunto de elementos del cuerpo humano que transforman el aire en un sistema de vibraciones sonoras. Tiene una estrecha relación con el sistema respiratorio y sus principales órganos como ser pulmones, tráquea, bronquios. A su vez los órganos involucrados en la fonación son laringe, cuerdas vocales, y resonadores. (Manzanas J., 2019)

La voz es un sistema complejo que implica no solo la boca, los dientes y la lengua, por ello las actividades de prevención y gestión va más allá de meros ejercicios previos a dictar una clase, sino que implica hábitos y condicionamientos en el espacio de trabajo.

"Quizás la característica más impresionante de cualquier diagrama de los órganos de fonación es la cantidad de partes del cuerpo que están involucradas en la producción del habla. No es solo la boca y la garganta, también los pulmones, la tráquea y los órganos nasales. En la boca los articuladores, es decir, los labios, los dientes, la lengua, el paladar duro y blando, etcétera. Limitada por la faringe y la tráquea, y situada en la parte anterior del cuello está la laringe, responsable de la formación de la voz. La laringe presenta un esqueleto cartilaginoso, unido por articulaciones y ligamentos y un sistema muscular." (Rivas M. y otros, 2013, p.77)

Funciones	Citología (epitelio)	Histología (paredes)	Número de generación	Anatomía	Regiones usadas en el modelo		Zonas (aéreas)	Localiz.	Superficie de las vías aéreas	Número de vías aéreas							
					Nuevas	Ant.*											
Acondicionamiento del aire: temperatura y humedad, y limpieza; aclaramiento rápido de partículas; conducción aérea	Epitelio respiratorio con células caliciformes • Células ciliadas • Células no ciliadas: - Células caliciformes - Células mucosas (secretoras) - Células serosas - Células en cepillo - Células endocrinas - Células basales - Células intermedias	Mucosa, epitelio respiratorio (seudoestratificado, ciliado, mucoso), glándulas		Orificios nasales	ET ₁		Acondicionamiento 0,175 x 10 ³ m ³ (Espacio muerto anatómico)	Extratorácico Extrapulmonar	2 x 10 ³ m ²	—							
		Mucosa, epitelio respiratorio o estratificado, glándulas		Nariz	ET ₂ LN _{HH} (N-P)				4,5 x 10 ² m ²	—							
		Mucosa, epitelio respiratorio, placas cartilaginosas, glándulas	0	Laringe	BB	(T-B)			Conducción 0,175 x 10 ³ m ³ (Espacio muerto anatómico)	Tonadico Pulmonar	3 x 10 ² m ²	511					
		Mucosa, epitelio respiratorio, anillos cartilagosos, capa de músculo liso, glándulas	1	Tráquea													
			2 - 8	Bronquios													
			9 - 14	Bronquiolos													
	15	Bronquiolos terminales															
	16 - 18	Bronquiolos respiratorios															
	Epitelio respiratorio con células de Clara (sin células caliciformes) Tipos celulares: • Células ciliadas • Células no ciliadas • Células de Clara (secretoras)	Mucosa, epitelio respiratorio, ausencia de cartilago y de glándulas, capa de músculo liso															
Acondicionamiento del aire: intercambio de gases; aclaramiento lento de partículas	Epitelio respiratorio constituido principalmente por células de Clara (secretoras) y algunas células ciliadas	Mucosa, epitelio respiratorio cuboideo simple, capa de músculo liso															
Intercambio de gases; aclaramiento muy lento de partículas	Células epiteliales alveolares escamosas (tipo I), que cubren el 93% de la superficie alveolar	La pared está formada por anillos de entrada alveolares, una capa epitelial escamosa y surfactante	**	Conductos alveolares	AI	P	Intercambio de gases transitorio 0,2 x 10 ³ m ³ 4,5 x 10 ³ m ³	Tonadico Pulmonar	7,5 m ²	4,6 x 10 ³							
	Células epiteliales alveolares cuboideas (tipo II, productoras de surfactante), que cubren el 7% de la superficie alveolar Macrófagos alveolares	Los tabiqueros o septos interalveolares están cubiertos por epitelio escamoso, conteniendo capilares y surfactante	**	Sacos alveolares					140 m ²	4,5 x 10 ⁷							
				Vasos linfáticos													

* Modelo previo de la ICRP

**Sin numerar, debido a la imprecisión de la información.

† Los ganglios linfáticos están situados únicamente en la región BB, pero drenan las regiones intersticiales bronquiales y alveolares, así como la región bronquial.

Imagen 1: Características del aparato fonador. Fuente: Stellman J. M., 1998, Cap. 10, Pág. 2.

Esta multiplicidad de órganos y elementos del cuerpo humano, justamente le permiten al aparato fonador, la calidad y variabilidad de tonos, timbres y características que muchas veces se aprecian, sobretudo en el arte del canto. Sin embargo, esta propia característica de complejidad le asigna un meticuloso funcionamiento y una delicada tarea en el cuidado de cada elemento y sus interacciones.

“Las cuerdas vocales están situadas en la laringe. Son las encargadas de producir una vibración sonora debido a la acción conjunta de la boca, la nariz, la garganta y la laringe. Es en esta última donde se produce la voz, de modo que la nariz, la boca y la garganta tienen un papel secundario. Una vez el aire ingresa en el organismo, es transportado hacia los pulmones, atravesando los bronquios y la tráquea. De este modo crea una corriente de aire que al pasar por las cuerdas vocales produce

la vibración. Hay determinados órganos, a los cuales se les denomina articuladoras, que se encargan de moldear el aire. Dichos órganos son los siguientes: labios, dientes, paladar duro, mandíbula y velo del paladar.” (Manzanas J., 2019)

Por ello la gestión y la prevención no solo es una práctica concreta del docente, sino que implica trabajar sistemáticamente en los factores condicionantes que se pueden enumerar como:

Condicionantes ambientales

- ✓ humedad ambiente
- ✓ ventilación y renovación del aire
- ✓ corrientes de aire
- ✓ nivel de material particulado en el ambiente
- ✓ presencia de productos químicos en el ambiente
- ✓ ruido ambiental

Condicionantes organizativos

- ✓ distribución de la carga de trabajo
- ✓ uso de la función vocal
- ✓ disponer de agua potable

Otras condiciones

- ✓ capacitación y formación específica
- ✓ vigilancia de la salud
- ✓ oportunidad de gestionar acciones de prevención

Condicionantes individuales

- ✓ hábitos de vida saludable (tabaquismo, excesos, consumo de alcohol, etc.)
- ✓ acciones concretas de protección de la función vocal. (De Monserrat, 2013)

La incidencia de los condicionantes antes mencionados, cambian de manera contundente la configuración del puesto de trabajo, como así también la actitud y la aptitud que el trabajador responde frente a los estímulos de la cotidianidad.

En el caso de los condicionantes ambientales, configurar la humedad, la temperatura, la calidad del aire, y el ruido ambiental y las corrientes de aire. Cada uno de estos aspectos, como se ha explicado influyen directamente en el aparato fonador, ya sea produciendo sequedad o favoreciendo la humedad de las cuerdas vocales en el ejemplo de temperatura y humedad.

Esta sección se replica en el entregable del Manual de Buenas Prácticas, ya que se toma entera la sección de antecedentes para la primera sección del manual.

Marco de referencia institucional

La Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Chi Kung de la Provincia de Córdoba (FCWK), es una institución constituida con personería jurídica en la Provincia de Córdoba. Dicha institución funciona como tal desde el año 2006 que fue fundada por el Licenciado Gabriel Kfoury y la Licenciada Rosana Franchino.

La Federación tiene como objetivo agrupar las asociaciones civiles que tengan como objetivo la enseñanza de las artes marciales chinas o sus especialidades como por ejemplo kung fu, tai chi chuan, wu shu, chi kung, pa kua, xing xi, ba chi, shaoling, entre otras.

En la actualidad la Federación agrupa a tres asociaciones y tiene dentro de su estructura doce personas que ejercen como docentes con diferentes rangos (instructor, profesor y maestro), de los cuales 2 de ellos son árbitros internacionales.

Estas doce personas ejercen su rol docente como entrenadores 52 semanas al año, en un trabajo de entre dos a seis veces por semana generando un puesto de trabajo con condiciones particulares y un entorno externo cambiante.

Actualmente las FCWK cuenta con cuatro sedes oficiales donde se imparten entrenamientos a los practicantes. Ellas son las siguientes:

1) Sede Central: Centro Deportivo Núñez, ubicado en Av. Alem 545, Barrio General Bustos de la Ciudad de Córdoba. Los horarios de entrenamiento de las

diferentes actividades son de lunes a viernes de 18 a 22 horas y los sábados de 11 a 17 horas. En esta sede se desempeñan dos entrenadores.

2) Sede Corazón de María: salón de entrenamiento dentro del colegio Corazón de María en la calle Antonio del Viso 445, Barrio Alta Córdoba de la Ciudad de Córdoba. Los horarios de entrenamiento son martes y jueves de 16 a 19 horas. En esta sede se desempeñan tres entrenadores.

3) Sede en Río Tercero: salón comunitario de barrio norte, en calle del Carmen 460 en Río Tercero. Los horarios de entrenamiento son martes y jueves de 18 a 22:30 hs. En esta sede se desempeñan tres entrenadores.

4) Sede Casa de España: en avenida 24 de septiembre 946, de Barrio General Paz de la Ciudad de Córdoba. Los horarios de entrenamiento son lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 horas. En esta sede trabaja un entrenador.

5) Parque de las Tejas y clases generales al aire libre. En el parque de las Tejas de Ciudad Universitaria de la Ciudad de Córdoba, se dicta una clase al mes, cada primer sábado del mes. En esta sede trabajan generalmente dos entrenadores. También existen clases programadas al aire libre en diferentes lugares, generalmente parques o lugares abiertos sobre todo cuando el clima es agradable para el alumnado.

En el análisis de las sedes, la carga horaria de los docentes/entrenadores no es mucha comparada con el docente de nivel medio o universitario, pero tiene una particularidad que sí la agrava según los condicionantes vistos, y es que la actividad es constante, es decir, no hay interrupción del entrenamiento en vacaciones de invierno y muchos feriados también se siguen dando clases o se recuperan. Otro condicionante presente es el ruido ambiente que es elevado por la misma práctica y el material particulado o suciedad también elevado por el mismo movimiento, salto y práctica de los deportistas.

Las cinco sedes donde imparte entrenamiento la FCWK, son lugares de usos múltiples y no son propiedad de la entidad y son usados y alquilado por hora. Como se verá más adelante los salones necesitan ciertos requisitos especiales

que hacen dificultoso, por cuestiones de costos, poder adquirir o alquilar un salón propio a la organización.

Sobre las disciplinas de entrenamiento

La FCWK, imparte clases y entrenamiento de artes marciales chinas, principalmente Kung Fu y Tai Chi Chuan. El Kung Fu, también denominado wushu a nivel competitivo, es el entrenamiento de una disciplina deportiva marcial que requiere e implica la maestría en habilidades corporales de equilibrio, flexibilidad, fuerza, concentración, capacidad aeróbica, marcialidad y respiración. Estas disciplinas se practican a nivel individual o grupal, con o sin elementos. Esta característica implica que el salón de práctica sea un salón amplio ya que cada practicante necesita espacio para poder realizar sus ejercicios sin estorbar a algún colega.

Esta amplitud en los salones genera en el entrenador un doble esfuerzo para hacer el seguimiento de las clases y poder llegar con su voz a todas las personas que están siendo tutoriadas.

Otra característica que añade dificultad a la hora de dirigir una clase es la utilización de elementos de competición que son las denominadas armas de kung fu o de tai chi. Estos elementos son principalmente espadas, sables, palos, lanzas, *nunchakus*, entre otros menos conocidos en occidente. En la imagen 2, se pueden ver los elementos de práctica en salón de práctica de Estados Unidos.

Imagen 2: Elementos de competición de Kung Fu en salón de práctica



Fuente: Recuperado de <http://www.learnwushu.com/weapons/>

La utilización de dichos elementos, genera un sonido en el propio uso, ya que los elementos de hojas flexibles como espadas, sables entre otros al realizar cada movimiento produce un sonido propio. Esta característica del deporte provoca que aumento el ruido en el puesto de trabajo del entrenador.

Marco metodológico

Tipo de investigación

Para el presente proyecto se ha decidido tomar un estudio del tipo exploratorio. "La investigación **exploratoria** se caracteriza por ser un estudio que busca conocer las variables que intervienen o las características de un fenómeno que es nuevo o poco conocido hasta el momento, ya que se dispone de poca información." (Universidad Siglo 21, 2017, p. 6)

En este sentido se busca mediante la investigación exploratoria poder concretar el conocimiento de las variables que influyen en el uso de la voz en el ejercicio profesional de la población afectada para buscar disminuir los riesgos y prevenir las enfermedades provocadas por un mal uso de la misma.

Metodología

Se ha decidido, por el tipo de investigación y los objetivos, diseñar una estrategia cualitativa. "Se preocupa por la construcción de conocimiento sobre la realidad social y cultural desde el punto de vista de quienes la producen y la viven" (Vieytes, 2004, p. 69).

Acorde a lo planificado se busca entender en profundidad el punto de vista de la población de los profesores de la FCWK para generar un procedimiento y un manual de buenas prácticas acorde a su propio contexto de trabajo. Para ello se trabajará en el contexto y ambiente de la FCWK, y luego relevar desde la teoría y de las buenas prácticas médicas un conocimiento que sea aplicable a lo relevado.

Técnicas

Se realizará la técnica de observación participante y análisis de contenidos para poder desarrollar los objetivos del proyecto. La observación participante busca conseguir "observar la situación desde un lugar de inserción en la situación que se desea investigar" (Vieytes, 2004, p. 319).

En complemento se utilizará la técnica de análisis de contenido para la propuesta de gestión de información aplicable al manual de buenas prácticas en el uso de la voz. Se definirán las categorías de análisis y los aspectos a tener en cuenta para elaborar el instrumento de aplicación.

Instrumento

Dentro del marco de análisis de contenidos se utilizará el instrumento perteneciente a dicha técnica que es la grilla de análisis. En la misma se busca encontrar aquellos aspectos de los condicionantes en el uso de la voz de los profesores del FCWK que identifican como más nocivos en su práctica cotidiana, para que a partir de ello se pueda generar un manual acorde a las expectativas de la población de estudio.

Corpus de análisis, recorte y criterio

En relación a los contenidos, se relevarán todas las publicaciones o manuales de la Superintendencia del trabajo (SRT) y de la Organización Internacional del

Trabajo (OIT), en relación al cuidado de la voz para los puestos de trabajo cuya publicación sea del año 2011 en adelante. Mediante un criterio de selección no probabilístico intencional se trabajará con las publicaciones más referenciadas.

Ficha Técnica

Tipo de investigación	Exploratoria
Metodología	Cualitativa
Técnicas de investigación	Análisis de contenidos
Instrumentos	Grilla de análisis
Corpus de análisis	Manuales y publicaciones de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) de los últimos siete años que traten el tema del cuidado de la voz como prevención a una enfermedad profesional. .
Recorte del corpus	Se seleccionarán mediante el criterio escogido, aquellas publicaciones con mayores referencias bibliográficas.
Criterio muestral	No probabilístico intencional

Tabla Nº 1. Fuente: elaboración propia

Análisis de Datos – Etapa Diagnóstica

Dentro del análisis diagnóstico, y acorde a la metodología elegida para la propuesta de aplicación se tomaron algunos conceptos para buscar esclarecer la situación dentro de lo que es la FCWK. A continuación, se irán desarrollando cada uno de ellos.

Factores de riesgos

Acorde a la Secretaría de Política Sindical (2013), los factores de riesgos externos en el uso de voz se encuentran dados por factores ambientales inadecuados. Estos pueden darse por:

- Falta de humedad en el ambiente, ya que reseca las mucosas que colaborar en la emisión de la voz.

- Exceso de calor o de frío, como así también problemas en la ventilación del lugar, ya que también pueden alterar las mucosas involucradas.
- Exposición a contaminantes y agentes externos, como pueden ser polvo, compuestos irritantes como humo de cigarrillo y marihuana, o agentes químicos como limpiadores, perfuminas u otros similares.

Otro factor externo puede darse por las propias condiciones del espacio de trabajo:

- Ruido ambiental, en donde el hablante buscará superar o equilibrar el ruido del ambiente para que su voz se pueda escuchar.
- Aislamiento, que indirectamente perjudica en que exista más ruido ambiental ingresando al lugar de trabajo.
- Instalaciones con condiciones acústicas incorrectas.

El último factor externo de riesgo que argumenta Secretaría de Política Sindical (2013) son los factores organizativos como:

- Sobrecarga de trabajo, ya que el estrés produce una rigidez de los órganos involucrados y la falta de descanso entre los usos de la voz.
- Falta de pausas.

En lo que respecta a riesgos inherentes a la propia persona y sus buenos hábitos como también sus buenas prácticas Secretaría de Política Sindical (2013) expone los siguientes:

- Desconocimiento en higiene y seguridad de la voz.
- Utilizar un volumen de voz más alto de lo necesario.
- Inhalar por la boca.
- Usar de manera incorrecta la caja de resonancia.
- Articular de manera escasa y con marcar cada letra y sonido.
- Utilizar tonos de voz muy graves o muy agudos.
- Como se dijo en los factores externos, el estrés, la tensión y contractura afectan a los órganos de la voz. Por eso se debe tener presente también como factor interno de riesgo.
- No hacer tratamientos de prevención o recuperación acordes.

- La automedicación.
- Poseer hábitos que interfieran de manera indirecta con la voz como fumar, beber alcohol porque es un compuesto irritante, y no descansar bien.

Por otro lado, De Montserrat & otros (2013), en línea con el listado anterior agrega a estos factores de riesgos lo siguientes detalles; En los factores externos:

- Acústica del lugar, influye en
 “el autocontrol que el profesional ejerce sobre su voz depende del acondicionamiento sonoro del local. Siempre que la acústica del local sea deficiente, el profesional tendrá dificultades para oírse, por lo que no podrá controlar la intensidad ni el timbre de su voz y tenderá a subirla por encima del ruido ambiental.” (De Monserrat & otros, 2013, p. 8)

Entre los factores de riesgo personal, De Monserrat y otros (2013) también toma en consideración cuestiones que hacen referencia a lo individual como:

- El género, edad, la constitución física y los antecedentes personales de los entrenadores como disfonías en periodos anteriores, rinitis, faringitis u otras enfermedades que puedan haber afectado a los órganos de generación de la voz. También hace mención a “las alteraciones digestivas que cursan con reflujo gastroesofágico y los trastornos endocrinos, sean tiroideos o gonadales, incrementan el riesgo de padecer disfonía funcional.” (De Monserrat & otros, 2013, p. 9)
- Se debe tener más precaución con el género femenino, ya que muchos estudios muestran que son más vulnerables a este tipo de enfermedades laborales.
- Algunos alimentos como condimentos en exceso, café, y grasas favorecen el reflujo gastroesofágico.
- En línea con los antecedentes personales, también se debe tener presente los medicamentos que la persona ha tomado o toma, ya que hay

muchos de ellos que afectan la sequedad de las mucosas, varían la acidez del estómago, disminuyen la fuerza de los músculos implicados, entre otros factores.

- En relación al estrés se agrega que, una persona con estrés disminuye su volumen de ingreso de aire, haciendo también que aumente la frecuencia cardíaca. Esto genera mayor esfuerzo y aumenta el riesgo de disfonía. “Estas tensiones afectan a la suspensión de la laringe con mecanismos de contención vocal que, prolongados en el tiempo y ante necesidades de uso elevadas, pueden provocar cambios biomecánicos de las cuerdas vocales hasta llegar a la aparición de lesiones.” (De Monserrat, 2013, p 10.
- Por último, y en relación a los hábitos se hace referencia a los caramelos “refrescantes”, aerosoles bucales, y otras sustancias con mentol o eucalipto que ocasionan un efecto rebote por la sequedad e irritación que generan.

La Superintendencia de Riesgo del Trabajo (SRT, 2019) en su folleto informativo y material para el trabajador en el Curso del uso de la voz, además de los factores de riesgos detallados anteriormente agrega las siguientes cuestiones:

- El consumo de mate y bebidas gaseosas se suman a los agentes que generan sequedad.
- Además, técnicamente aclara que aquellos docentes que se encuentren más de 13,5 hs por semana al frente de un grupo, se encuentran en un inminente riesgo de sobrecarga.
- En cuanto a la temperatura del lugar de dictado de clases especifica que la temperatura debería estar entre los 20° y 26° C.
- En cuanto a la humedad, recomienda valores de entre 40% y 65%.
- Se agrega el análisis fono-ergonómico, en donde existen varias cuestiones de la postura como así también de la dirección de la voz que se deben tener en cuenta. El docente o entrenador debe dirigir su voz hacia el estudiantado, y no hablar cuando está escribiendo en el pizarrón o mostrando un ejercicio de espaldas. Por otro lado, debe mantener una

postura alineada cabeza-columna, las articulaciones en posición neutra y los miembros superiores como inferiores en postura cómoda.

- En relación a los factores psicosociales la SRT, busca ahondar más en los cambios que se han efectuado bajo el rol docente “las relaciones humanas han modificado algunos patrones de conducta lo cual hace que los docentes, por ejemplo, tengan que enfrentar situaciones de estrés, violencia, tiempo escolar ceñido a un orden burocratizado, aumento de las exigencias y cuestionamiento a la autoridad, cambio en la relación docente-alumno, todo lo cual genera un malestar en el docente por la descalificación del trabajo realizado.” (SRT, 2019, p. 7)

Grilla de análisis

Relevados los factores de riesgos, de organizaciones dedicadas a la salud y seguridad laboral de nivel nacional e internacional se pasa a continuación a realizar un entrecruzamiento de información entre los factores de riesgos generales y las condiciones concretas que viven los entrenadores de la FCWK.

Se comienza con los factores externos de riesgos en el uso de la voz y cada uno de los salones de entrenamiento identificado uno por uno. Como los factores de riesgos en muchos casos se cumplen en ciertas ocasiones y en otras no, se optó por tomar tres categorías vinculadas con un color para una fácil interpretación de datos.

- se cumple siempre – color verde
- se cumple algunas veces – color amarillo
- no se cumple nunca – color rojo

Tabla n° 2: Identificación de riesgos por sede – **Sede Central**

Riesgos externos		Sede: Central. B° Gral. Bustos	
Humedad entre 40 y 65%	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la humedad	

Temperatura entre 20 y 26 ° C	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la temperatura
Ausencia de ruido ambiental mayor a 55 dB	Se cumple algunas veces	El salón al encontrarse sobre una avenida, existen ruidos ambientales puntuales con pico de decibeles principalmente generados por aceleradas de motos y autos y bocinas. Además hay generación de ruidos en el propio salón como se explicó anteriormente por el uso de las armas flexibles que generan ruido.
Ausencia de polvo en el aire	Se cumple algunas veces	El salón al encontrarse en instalaciones de la Agencia Córdoba Deportes, no tiene una frecuencia de limpieza constante, por lo que durante la práctica se suele levantar el polvo del suelo y generar un ambiente con polvo en suspensión. Además de ello, en muchos casos se utilizan alfombras, colchones y colchonetas que al practicar con ellas también generan polvo en el aire.
Ausencia de humo o contaminantes del aire	Se cumple algunas veces	De manera colindante con el salón de entrenamiento muchas veces se agrupan personas y se genera un sector informal para fumar, provocando que parte de ese humo ingrese al salón de práctica.
Acústica adecuada del salón	Se cumple siempre	
Aislamiento acústico	Se cumple algunas veces	Los materiales de construcción del salón son de baja calidad acústica. Techo de chapa, y ventanas y puertas sin aislamiento alguno.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla n° 3: Identificación de riesgos por sede – **Colegio Corazón de María**

Riesgos externos		Sede: Colegio Corazón de María	
Humedad entre 40 y 65%	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la humedad	
Temperatura entre 20 y 26 ° C	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la temperatura	
Ausencia de ruido ambiental mayor a 55 dB	Se cumple algunas veces	Hay generación de ruidos en el propio salón como se explicó anteriormente por el uso de las armas flexibles que generan ruido.	
Ausencia de polvo en el aire	Se cumple siempre	El salón se encuentra limpio, con ausencia de polvo y suciedad en el aire.	
Ausencia de humo o contaminantes del aire	Se cumple siempre	No hay actividades colindantes que generen humo o contaminantes en el aire.	
Acústica adecuada del salón	Se cumple siempre	El salón tiene condiciones de sonoridad adecuadas a la actividad.	
Aislamiento acústico	Se cumple algunas veces	Los materiales de construcción del salón son de baja calidad acústica. Techo de chapa, y ventanas y puertas sin aislamiento alguno.	

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla n° 4: Identificación de riesgos por sede – **Río Tercero**

Riesgos externos		Sede: Río Tercero	
Humedad entre 40 y 65%	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la humedad	
Temperatura entre 20 y 26 ° C	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la temperatura	
Ausencia de ruido ambiental mayor a 55 dB	Se cumple algunas veces	El salón al encontrarse sobre una avenida, existen ruidos ambientales puntuales con pico de decibeles principalmente generados por aceleradas de motos y autos y bocinas. Además hay generación de ruidos en el propio salón como se explicó	

		anteriormente por el uso de las armas flexibles que generan ruido.
Ausencia de polvo en el aire	Se cumple siempre	
Ausencia de humo o contaminantes del aire	Se cumple siempre	.
Acústica adecuada del salón	Se cumple siempre	
Aislamiento acústico	Se cumple algunas veces	Los materiales de construcción del salón son de baja calidad acústica. Techo de chapa, y ventanas y puertas sin aislamiento alguno.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla n° 5: Identificación de riesgos por sede – **Casa de España**

Riesgos externos		Sede: Casa de España B° General Paz. Cba.
Humedad entre 40 y 65%	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la humedad
Temperatura entre 20 y 26 ° C	Se cumple algunas veces	No hay un sistema de control de la temperatura
Ausencia de ruido ambiental mayor a 55 dB	Se cumple algunas veces	El salón al encontrarse sobre una avenida (Av. 24 de Septiembre de B° General Paz), existen ruidos ambientales puntuales con pico de decibeles principalmente generados por aceleradas de motos, autos y bocinas. Además, hay generación de ruidos en el propio salón como se explicó anteriormente por el uso de las armas flexibles que generan ruido. También hay que destacar que en verano el salón cuenta con dos ventiladores industriales, para la circulación de aire, que generan ruido ambiental excesivo.
Ausencia de polvo en el aire	Se cumple siempre	El salón se encuentra siempre limpio y sin actividades cercanas que generen polvo en el aire.

Ausencia de humo o contaminantes del aire	Se cumple siempre	No hay actividades colindantes que generen humo o contaminantes en el aire.
Acústica adecuada del salón	Se cumple siempre	El salón tiene condiciones de sonoridad adecuadas a la actividad.
Aislamiento acústico	Se cumple algunas veces	Los materiales de construcción del salón son de baja calidad acústica. Ventanas y puertas sin aislamiento alguno.

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Tabla n° 6: Identificación de riesgos por sede – **Clases al Aire libre**

Riesgos externos	Sede: Aire libre	
Humedad entre 40 y 65%	Se cumple algunas veces	Imposible controlar las condiciones en lugares abiertos.
Temperatura entre 20 y 26 ° C	Se cumple algunas veces	Imposible controlar las condiciones en lugares abiertos.
Ausencia de ruido ambiental mayor a 55 dB	Se cumple algunas veces	Al ser al aire libre tampoco se puede garantizar la ausencia de ruidos ambientales mayores a 55dB. Esto dependerá de la hora del día por la actividad, el lugar, el día de la semana, como así también la localidad donde se dicta la clase.
Ausencia de polvo en el aire	Se cumple algunas veces	Depende de variables como viento, lugar, época del año y actividades colindantes.
Presencia de humo o contaminantes del aire	Se cumple algunas veces	Depende de variables como viento, lugar, y actividades colindantes.
Acústica adecuada del salón		No aplica
Aislamiento acústico		No aplica

Fuente: Elaboración propia, 2019.

Conclusiones Diagnósticas

Acorde a la herramienta utilizada para entender de manera acabada la situación de cada sede, la grilla de análisis, muestra condiciones ambientales y de infraestructura condicionantes en el riesgo en el uso de la voz.

Las condiciones son similares en cada sede, en donde la temperatura como la humedad en ninguna de ellas se controla, y a su vez en el ruido ambiental en todos los casos, el mismo ruido de la actividad y en otros casos agravado por cercanías a fuentes de ruido cercanas hace que tampoco se pueda eliminar dicho riesgo.

Una cuestión que, sí marca diferencia, es la limpieza del salón, que colabora en aminorar la fuente de polvo en el aire. Se observa que los salones de uso privado se encuentran en condiciones higiénicas adecuadas mientras que el salón que pertenece a la Agencia Córdoba Deportes, al ser de uso compartido, habitualmente presenta polvo y suciedad que provoca, con el uso del mismo, partículas de polvo en suspensión.

Capítulo 5 - Desarrollo de la Propuesta de Aplicación

5.1 Etapa estratégica

En cuanto a la estrategia organizacional basada en Higiene y Seguridad laboral, se busca, retomando el objetivo general de este trabajo, generar un manual de buenas prácticas en el uso de la voz. Este manual pretende ser específico y personalizado a las acciones y tareas que realizan los entrenadores de la FCWK.

Un manual de buenas prácticas no solo es un documento de inducción y de acción correcta de una actividad, sino que, al realizarse de manera específica para las necesidades de la FCWK, busca generar valor e identificación por parte de los entrenadores y actores involucrados en la organización.

También se busca mediante el manual generar una política activa de prevención en el uso de la voz y además una profesionalización para que en el caso de síntomas relacionados a disfonía o alguna enfermedad profesional similar los entrenadores pueda identificarlos de manera precoz. Mientras más rápido se detecten los síntomas mejor y más rápida será la recuperación de la persona en cuestión.

Para ello, la propuesta se basa en tres pasos previos estructurados para construir el manual. Ellos consisten en:

Análisis de antecedentes. Se indaga mediante una búsqueda de antecedentes en el cuidado de la voz, relevar las mejores prácticas que las investigaciones médicas y en higiene y seguridad recomiendan mediante organizaciones responsables como la Organización Internacional del Trabajo y la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, una de índole internacional y otra de nivel nacional.

Esta búsqueda de índole teórica, tiene el objetivo de encontrar y resumir años de investigaciones nacionales e internacionales en materia de higiene y seguridad vinculado al cuidado de la voz y el uso profesional de la misma en ámbitos de docencia.

Generar un procedimiento. El manual contendrá dentro de sí, un procedimiento de uso correcto y preventivo de la voz, para que el entrenador pueda repasar las condiciones de los factores de riesgos externos e individuales antes del uso de la voz en cada clase.

Además, este procedimiento, busca generar un documento que posibilite la inducción de nuevos instructores, profesores y entrenadores en la federación, así como personal anexo.

El procedimiento deja evidencia concreta de ser un documento de trabajo, que profesionaliza a la institución en materia de higiene y seguridad y gestión de los recursos humanos. Ese documento se podrá ir actualizando en caso de que se considere necesario acorde a cambios en la estructura de la organización, del contexto o de la normativa vigente.

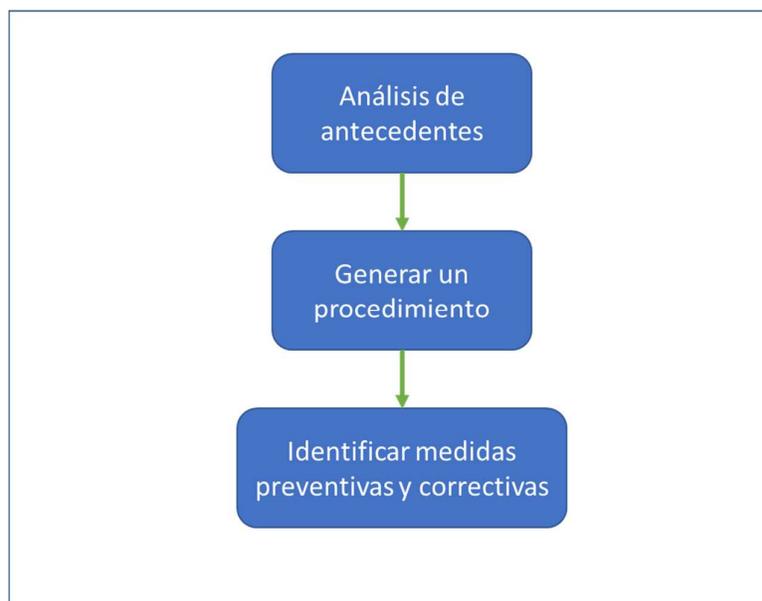
Es importante que el profesional del uso de la voz, conozca de manera fehaciente los riesgos en su puesto, ya sean estos físicos, químicos, ergonómicos o psico-sociales.

“Las repercusiones de los riesgos anteriores se agravan por el desconocimiento que tienen los docentes sobre los cuidados de la voz, que implica el uso vocal excesivo durante procesos inflamatorios e infecciosos en órganos que intervienen en la producción de la voz, el abuso y mal uso vocal, la falta de una práctica cotidiana de calentamiento de la voz para el ejercicio docente, que es considerado un uso profesional de la voz.”
(Caraballo, 2016, p. 23)

Identificar medidas preventivas y correctivas. Acorde al análisis del puesto de trabajo de los entrenadores de la FCWK, y las recomendaciones recabadas en la etapa de búsqueda de antecedentes, se redactan medidas preventivas y correctivas en el uso de la voz.

Estas medidas quedan también explyadas como antecedentes profesionalizantes de la FCWK para inducción, para capacitación y para reflexión sobre el puesto de trabajo.

Figura n° 3: Etapas de construcción de manual de cuidado de la voz.



Fuente: Elaboración propia, 2019.

5.2 Etapa táctica

Mientras en la etapa estratégica se define qué es lo que se va a realizar en el proyecto de aplicación profesional, en la etapa táctica de cada proyecto se identifica cómo se han realizado los objetivos planteados.

Las tres subetapas del proyecto se han realizado en dos tiempos diferentes. Primero se ha realizado un trabajo exhaustivo de búsqueda de antecedentes recopilados por las organizaciones de referencia: la SRT y la OIT. La segunda etapa consistió en generar un procedimiento de trabajo seguro en el uso de la voz. En forma paralela, se realizó el escrito de las medidas preventivas y correctivas que completaron el manual.

1- Análisis de antecedentes.

Como se ha descrito en el capítulo de análisis diagnóstico, se ha realizado un análisis mediante grilla de análisis de los factores de riesgos en el uso profesional de la voz. Dado el entrecruzamiento de información realizado, entre los factores de riesgos y las condiciones de los entrenadores de la FCWK se exponen a continuación los análisis de datos.

A su vez, acorde a los objetivos específicos, se han analizado casos y bibliografía de referencia en el uso de la voz. Dicho análisis ha sido exployado de manera amplia en el marco teórico de este trabajo y se retoma nuevamente en el procedimiento de uso seguro con explicación de las buenas prácticas sugeridas.

2- Procedimiento de uso seguro de la voz

Un procedimiento de seguridad, es un instrumento que permite conocer de antemano, la forma adecuada desde el punto de vista de seguridad, ambiental y de calidad en la forma de realizar una acción. En las organizaciones, muchas acciones se repiten de manera regular, por lo que, el profesional de higiene y seguridad laboral, analiza la acción en conjunto con otros profesionales (calidad, medio ambiente, operación, etc.) para determinar la mejor forma de cumplimentar dicha acción satisfaciendo todos los intereses de las áreas y las del trabajador.

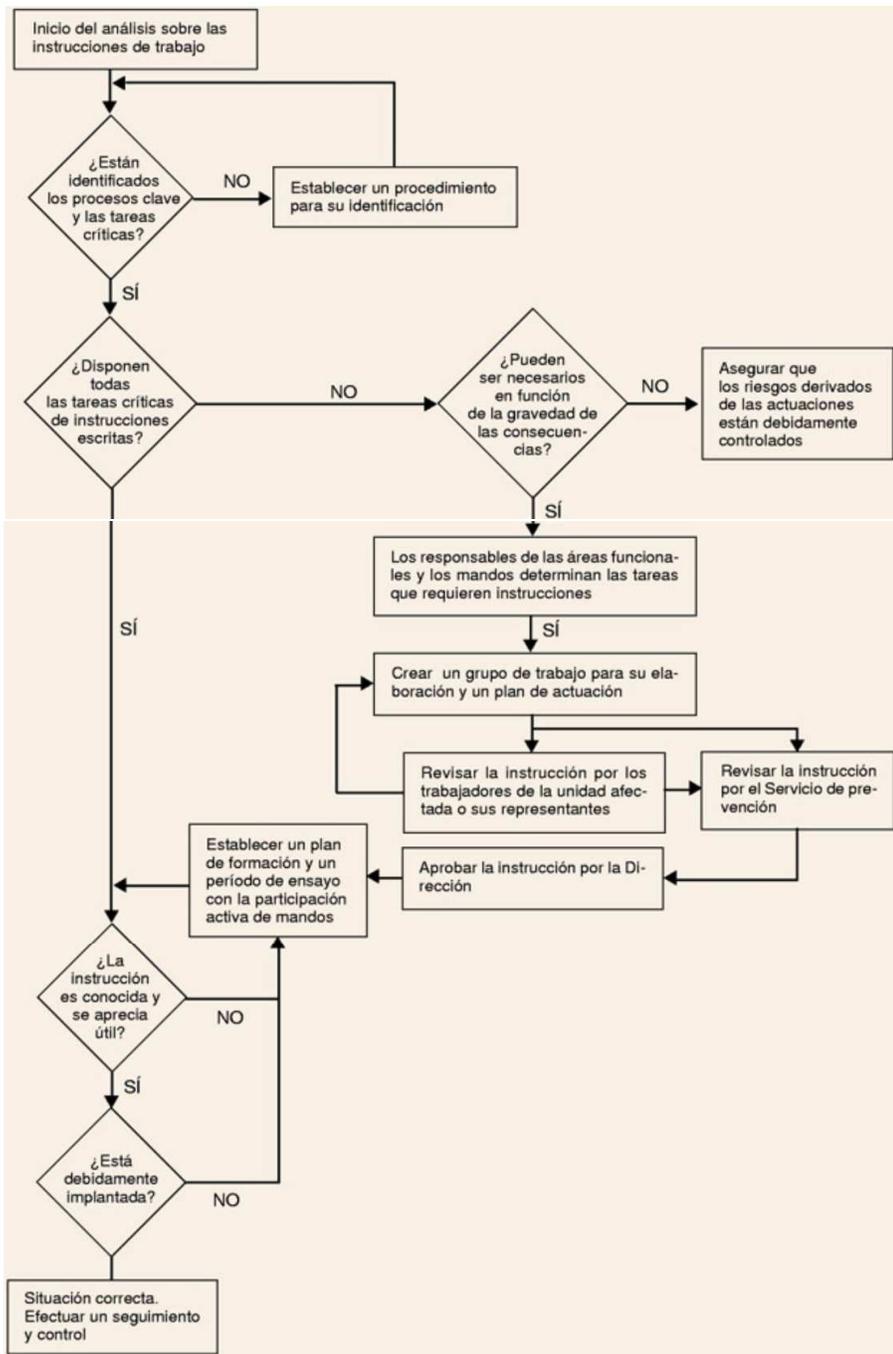
“El sistema preventivo debiera formar parte del sistema general de gestión de la organización y por tanto debería estar interrelacionado con otros sistemas como los de calidad o medio ambiente.” (Belloví, M. B., & Vidal, M. A. M.; 2000, p. 1).

La ventaja de generar un procedimiento, es que el trabajador tiene un documento que le indica cómo debe proceder para evitar demoras al área de producción, para evitar contaminación o degradación ambiental, para satisfacer la calidad y además para evitar cualquier imprudencia que repercuta en su salud y en las instalaciones de la organización.

Acorde a la Nota 560 del Instituto Nacional de Salud y Seguridad del Trabajo (Belloví, M. B. & Vidal M.A. 2000), es una herramienta que instrumenta el paso a paso de tareas, sobre todo aquellas en donde una mala actuación o un descuido puede traer aparejado un riesgo.

El trabajador recibe en este instrumento una información de manera clara y sencilla de cómo se espera que realice la actividad e incluso tomando en cuenta otras variables como la calidad y el medio ambiente y de esa forma integrando los sistemas.

Imagen 4: Criterios de actuación para elaborar un procedimiento seguro



Fuente: Belloví, M. B., & Vidal, M. A. M.; 2000, p. 3

Las condiciones mínimas de cualquier procedimiento de trabajo seguro contienen las siguientes descripciones:

- Objetivo
- Alcance
- Responsabilidades
- Equipamiento necesario

- Fases de trabajo y puntos claves

En el caso de análisis, el procedimiento busca cumplimentar los siguientes objetivos en cuanto a la organización, que no deben confundirse con los objetivos del propio procedimiento que se verá más adelante:

- Generar un instrumento de inducción para los nuevos entrenadores.
- Buscar una herramienta de formación constante.
- Estandarizar las formas de utilizar la voz a la hora impartir un entrenamiento.

A continuación, se realiza el desarrollo del procedimiento de trabajo seguro para uso intensivo de la voz en entrenadores deportivos de la FCWK.

	SISTEMA GESTION HIGIENE Y SEGURIDAD			CODIGO: 001
	TITULO: PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA USO INTENSIVO DE LA VOZ			
	FECHA:14/08/19	REVISION:0	PAG 1 DE 12	

Objetivos:

- Prevenir enfermedades laborales relacionadas al uso de la voz.
- Generar un instrumento de formación y capacitación para mejorar las prácticas en el uso de la voz y una herramienta de prevención.

Alcance:

El siguiente procedimiento impacta en todos aquellos espacios en donde el entrenador y/o instructor se encuentra impartiendo clases formales o informales en salones o en espacios abiertos, ya sea en el horario habitual de clases o en eventos, torneos y campus de entrenamientos.

Definiciones:

Afonía. Es la pérdida total de la voz.

Disfonía. “Es una alteración de los parámetros básicos de la voz (altura, timbre, intensidad) que puede afectar la vida social y profesional dependiendo de las necesidades vocales del individuo”. (Casanova C. et all, 2017, p. 9)

Disfonía aguda. “La causa más frecuente es la infección de vías altas y, más raramente, esfuerzos vocales puntuales, traumatismos de cuello, situaciones de estrés agudo”. (Casanova C. et all, 2017, p. 9).

Disfonía crónica. Es aquella disfonía que se presenta aislada – no en un contexto de infección de vías altas – de más de 3 semanas de evolución. (Casanova C. et all, 2017, p. 9).

Respiración costo-diafragmática. Respiración profunda que facilita la distensión del cuerpo, y se basa para alcanzar una correcta emisión vocal.

Responsabilidad y Autoridad

Presidencia:

La presidencia de la Federación será la encargada de hacer cumplir este instructivo de trabajo seguro en todas las instancias de dictado de clase formal

o informal. También será responsabilidad autorizar la actualización en el caso de que sea necesario.

Deberá comunicar a toda la organización la importancia de hacer cumplir este procedimiento y poner a disposición la formación necesaria para implementarlo.

Entrenadores, Profesores e Instructores

Será responsabilidad de todo docente o adjunto de la federación, interpretar el procedimiento y aplicarlo en sus jornadas de trabajo profesional.

Asegurarse de que existen todas las posibilidades de cumplimiento, y en caso de que no sea así tomar las medidas precautorias para evitar tomar cualquier exposición con el riesgo laboral, ya sea usando medios tecnológicos como micrófonos y equipos de sonido y creando un ambiente favorable para comunicarse con el estudiantado.

En el caso de que el procedimiento no se adecúe a las condiciones laborales específicas, deberá comunicar a la presidencia la necesidad de analizar, reверer o actualizar este instructivo para que se ejecute sin dificultad alguna.

Alumnado, deportistas y público en general

Es responsabilidad de los deportistas, estudiantes, y público en general colaborar en las condiciones ambientales con el fin de no generar un sobreesfuerzo de la voz del entrenador, docente o maestro. Para ello, deberán entender y cerciorarse de mantener un salón de clases sin ruidos molestos, hablar o gritar solo en caso de ser necesario y en mantener limpio el lugar buscando no levantar polvo generando una contaminación en el aire sin que sea necesario.

Salud y seguridad ocupacional

Elementos de protección personal

En este tipo de actividad no existe un elemento de protección personal que evite el daño en el mal uso de la voz o en el sobreesfuerzo. No obstante, el área de higiene y seguridad será la encargada de que en condiciones ambientales desfavorables pueda asesorar en técnicas de seguridad, sonoridad, tecnológicas o de buenas prácticas para mejorar al máximo las condiciones de dictado de clases.

Descripción de actividades

1- Actividades previas y preventivas

Técnica respiratoria

El docente/entrenador/maestro debe interiorizarse de técnicas respiratorias asociadas al tipo de respiración costo-abdominal. En caso de que no conozca dichas técnicas la FCWK, capacitará al personal para que el trabajador pueda aumentar su capacidad pulmonar y emitir una voz con más aire trabajándola desde los pulmones y no desde la garganta.

Antes de cada clase deberá repasar al menos cinco minutos la respiración costo-abdominal con cualquiera de los ejercicios aprendidos. Uno de los recomendados consta de la siguiente práctica: Se inhala profundo durante seis segundos, se retiene aire en cuatro segundos y luego se exhala en segundos y se repite el ciclo. Si lo desea puede ampliar más el rango y realizar ocho segundos de inspiración, seis segundos de retención y otros ocho segundos de exhalación.

El equipo de entrenadores y entrenadoras deberá conocer su capacidad vocal, su intensidad, y su límite físico. Además, se recomienda que estudien técnicas de proyección de voz.

Alimentación

Como se sabe, la alimentación tiene una influencia directa en el uso de la voz como así también afecta de manera indirecta a los órganos involucrados en generar la voz. Por eso, el profesional de la voz debe conocer en profundidad las buenas prácticas alimenticias para su labor cotidiano.

La forma de comer y tiempo empleado, influye en la primera fase de la digestión; por lo tanto, cualquier alteración, puede provocar trastornos digestivos nocivos para el profesional de la voz.

Por ello, se enlistan las buenas prácticas alimenticias para los profesionales de la voz:

- Masticar lentamente. Favorecer la trituración de los alimentos, y además la suficiente mezcla con saliva que es la primera etapa del aparato digestivo.
- No hablar. Mientras se deglute se recomienda no hablar porque se incorpora aire (aerofagia). La ingestión de aire provoca hinchazón e incomodidad.
- Beber moderado y preferentemente al finalizar la comida. Mucho líquido provoca que se diluyan los jugos gástricos haciendo que el sistema digestivo demore su proceso.
- Evitar bebidas o comidas con temperaturas extremas frías o calientes, ya que también demoran el proceso digestivo.
- En relación al tiempo se recomienda finalizar la alimentación una hora y media antes de tener que comenzar a usar la voz para su clase. En caso de comidas hipercalóricas ese tiempo aumenta a dos horas.
- Es conveniente una dieta con alimentos ligeramente hipo-grasos para evitar el reflujo gastro-esofágico.

- El valor vitamínico y mineral será normal, rico en potasio y ligeramente hiposódico (poca sal) para evitar la retención de líquidos.
- Es conveniente usar condimentos suaves (albahaca, canela, laurel, romero, nuez moscada) y evitar los condimentos irritantes de la mucosa (pimienta, ají molido y mostaza).
- Con respecto a las bebidas gaseosas, se aconseja no utilizarlas por el efecto de distensión gástrica que produce el gas de las mismas. (Prevención, 2010)
- Beber abundante agua a temperatura ambiente.
- Evitar fumar ya que genera irritación en las vías aéreas.
- Existen muchas bebidas que también irritan como las bebidas estimulantes con cafeína, mateína o teína como así también bebidas alcohólicas que deben evitarse si se nota irritación.
- “La alimentación debe ser balanceada, con necesidades energético-vitamínicas para cubrir las necesidades nutritivas a todo el organismo. Es frecuente encontrar Disfonías funcionales hipoquinéticas en que las cuerdas vocales no se unen bien por déficit vitamínico. El estreñimiento puede provocar aumento de las bandas ventriculares por la función de soporte de la laringe, por lo que la dieta debe ser rica en vegetales y fibras para favorecer la defecación.” (Caraballo A., 2016, p 19)
- Los productos mentolados generan sensación de calma, como caramelos o bebidas, pero a la larga genera un efecto rebote que reseca aún más las cuerdas vocales.

Organización

- Se debe llegar al salón de entrenamiento con la clase ya planificada. La improvisación de la clase puede provocar, tensiones y presión que eso repercute en la respiración y en los órganos involucrados.
- Siempre se debe contar con una alternativa, por si las condiciones laborales puntuales de un día de trabajo cambian drásticamente como por ejemplo que al lado justo haya una obra con maquinaria ruidosa, de que el salón del lado tenga un evento y la música ambiente sea muy alta, de que el ambiente se encuentre contaminado con polvo en suspensión. El entrenador debe tener una alternativa en estos casos, donde no podrá utilizar la voz de manera prolongada.
- Organizar la agenda de clases, con suficiente descanso entre clase y clase y entre los días de la semana. No se recomienda tener días de trabajo sumamente cargados y otros sin nada, sino que se deberá buscar un equilibrio de jornadas.
- Buscar que los salones de entrenamiento cumplan con las condiciones higiénicas máximas para este tipo de actividad. Mientras menos suciedad suspendida en el aire haya mejor será para el profesional de la voz.

2- Durante la actividad

Durante la ejecución de la actividad docente o de entrenador se deberán tener en cuenta las siguientes observaciones:

- En los minutos previos a la actividad, tomar conciencia corporal y mental del esfuerzo vocal que deberá realizar en su puesto de trabajo. Esto consiste en realizar un calentamiento de los músculos involucrados ya que no se deberá nunca pasar de un estado de reposo largo a dictar el entrenamiento de manera directa.
- No utilizar la voz como elemento controlador de la disciplina. La voz se utilizar para comunicar una actividad, un ejercicio o una información. En ningún caso debe el profesional usarla para llamar la atención o para reorientar la disciplina de los deportistas. Para eso debe utilizarse otros dispositivos como campanas, silbatos, gongs, entre otros.
- Acercarse al público al cual se le dirige la comunicación lo más que se pueda.
- Evitar hablar cuando el ruido ambiental es demasiado alto. Se recomienda esperar a que el ruido ambiental disminuya. En el caso de que el ruido ambiental sea generado por los propios practicantes se deberá utilizar algún sistema para llamar la atención para que cesen sus actividades. Puede utilizarse una campana o un silbato o algún otro dispositivo con tal fin.
- Hacer un correcto uso de la dicción y de la modulación de las palabras utilizadas. Eso ayuda a la comprensión y al flujo de aire
- Maximizar los recursos no verbales y corporales para asegurar el entendimiento del público. Usar manos, gestos, aplausos, miradas, cambio de entonación entre otros.
- Evitar hablar de manera prolongada. Tener presente las pausas para el descanso de la voz.
- Utilizar pizarra u otro sistema para no tener que repetir las comunicaciones. En el entrenamiento muchas veces las y los deportistas están concentrados con un ejercicio y no prestan atención al ejercicio siguiente, por ende, el entrenador o la entrenadora debe volver a repetir varias veces la misma información.
- Se pueden delegar tareas vocales a las y los deportistas para que el uso de la voz sea menor en la persona que lidera la clase. Por ejemplo, en el conteo de repeticiones de un ejercicio.
- En el caso de utilizar música de fondo, para motivar o amenizar la práctica, se deberá bajar el volumen al máximo para dar indicaciones y luego volver a subirlo. En ningún caso se deberá hablar paralelamente con la música de fondo.
- Si se le dará una comunicación a todo el grupo de deportistas solicitar anticipadamente que se acerquen y agrupen lo más que se pueda para que el grupo entero pueda escuchar de una sola vez y no tener que repetir dos o tres veces el mensaje.

- Si es necesario, utilizar los medios de amplificación necesarios como micrófono genérico, micrófono portátil, megáfono o cualquier otro similar que cumpla la misma función.
- Siempre tener a disposición agua, preferentemente a temperatura ambiente, para poder hidratarse. Evitar como se ha mencionado otro tipo de bebidas.
- Evitar la tensión en cara, hombros, pecho, cuello y garganta. Buscar relajarse lo máximo posible para que tampoco se tensen los labios, lengua y mandíbula.
- Formar una postura adecuada a la hora de la comunicación, esto colabora en una relajación muscular, en la toma de conciencia postural, en el correcto ingreso de las cantidades de aire adecuado y una exhalación prolongada.
- No hablar de espaldas o dirigiendo la voz a los sectores donde no se encuentra el público objetivo de la comunicación.
- En el caso de que el entrenador, instructor o maestro deba hacer alguno de los ejercicios físicos, deberá aún más aminorar el uso de la voz, ya que el ejercicio físico exigente no es compatible con el cuidado de la voz profesional.
- No armar frases más largas que el ciclo respiratorio, esto provocará que las últimas palabras quieran tener énfasis con muy poco aire.
- Siempre mantener un volumen de aire amplio, incluso en los momentos de pausa o descanso de la voz.
- En caso de que el ambiente se encuentre contaminado con polvo en suspensión, deberá reducir el uso de la voz al mínimo. En dichos casos, se recomienda, si se puede cambiar el salón por lugares al aire libre, o ejecutar un entrenamiento más bien práctico que teórico así el entrenador reduce su uso de la voz.
- Se debe buscar un clima de trabajo relajado, para evitar tensiones y malas predisposiciones. Esto no solo relaja el puesto de trabajo del entrenador, sino que además evitará discusiones y levantadas de voz.
- Los salones de entrenamiento suelen ser fríos en invierno y muy cálidos en verano. Esa condición, debe hacer que el entrenador cuide su salud, buscando abrigarse lo necesario y nunca padecer frío y menos en la zona de la garganta. En verano o épocas de calor, deberá hidratarse lo suficiente. Todo esto debe estar planificado.
- En caso de utilizar tiza, se recomienda usarla húmeda. Y cuando se borre o se desee limpiarla, se recomienda también hacerlo con un trapo húmedo.
- Mantener un sistema de prevención para cuando ingresan al salón de entrenamiento personas (ya sean deportistas, familiares u otros entrenadores) que padecen alguna enfermedad respiratoria y puedan llegar a contagiar a sus cohabitantes. Se les debe recomendar tomar reposo, y en caso de que igual decidan permanecer se le deberá solicitar mantener las condiciones de máxima higiene para evitar el contagio.

3- Post uso de la voz

- Destinar el tiempo necesario de descanso luego de una jornada de trabajo.
- Aprender a detectar preventivamente signos de fatiga en el uso de la voz que pueden ser: sequedad, carraspera, cambios en el tono, cambios en la intensidad, dolor en la garganta, picor, sequedad, etc.
- En todos los casos de anomalía, se deberá recurrir de manera inmediata al profesional médico, especialista en otorrinolaringología.
- Ser consciente de la salud bucal, visitando periódicamente al odontólogo y entendiendo que ese órgano es el fundamental para ejercer su labor. Cualquier problema o intervención bucal afectará la labor del entrenador.
- Se debe evitar la automedicación, sin consultar al profesional.

Aprobación, tratamiento y control del procedimiento.

Una vez redactado este procedimiento deberá ser revisado y aprobado por la comisión directiva de la FCWK. Una vez revisada y aprobada se le otorgará código acorde al sistema de gestión de documentos de la FCWK.

Distribución y divulgación

Una vez aprobado el procedimiento deberá distribuirse adecuadamente para poder ser aplicado correctamente. Se llevará un control de difusión, para ello se establecerá una lista de distribución en la que aparezcan las copias entregadas, la versión vigente y los destinatarios de las mismas.

La entrega de este procedimiento a los instructores, entrenadores y maestros se acompañará siempre de una explicación que garantice la comprensión del objetivo y el alcance del mismo.

Una vez aprobado se deberá entregar este procedimiento dentro de los 30 días de corrido ya sea en formato impreso o digital. Esto se replica cada vez que se haga una revisión del mismo y se genere una nueva versión.

Revisión

Se deberá revisar el documento y sus registros asociados, cada vez que se considere necesario. Las revisiones serán anuales y son necesarias porque en las condiciones laborales puede haber cambios sustanciales, cambios en el entorno, modificaciones tecnológicas, como así también en la normativa laboral.

REVISIÓN	DESCRIPCION DE LOS CAMBIOS POSTERIORES	FECHA
Nº		
01	Creación del documento.	12/08/2019

Identificación	Aprobó
Nombre	Presidente de la FCWK
Firma	
Fecha	15/08/2019

El procedimiento se vuelve a repetir en el Manual de Buenas Prácticas para presentar el compilado final del entregable.

3- Análisis de medidas preventivas y correctivas

Teniendo en cuenta la propia realidad de la FCWK, se planificó actuar de manera inmediata aprobando y divulgando el procedimiento de trabajo seguro para prevenir futuras dolencias laborales en el uso de la voz.

La creación del procedimiento seguro fue fundamental a la hora de dejar en claro los riesgos, como así también los buenos hábitos que se debe sumar al trabajo cotidiano de los profesores e instructores de la federación.

Como se observa en el cronograma presentado en la sección siguiente, luego de diseñarse y confeccionarse el procedimiento, se pasó a la difusión y al armado de una capacitación para esclarecer cualquier aspecto en el que pudieran quedar dudas, consultas o sugerencias.

Para eso, se envió convocatoria a los instructores y se realizó la capacitación en el uso preventivo de la voz profesional y en la utilización del procedimiento de trabajo seguro. (Se adjunta en el anexo el registro de la capacitación dada)

En dicha formación, se vio a las claras el interés de los diferentes trabajadores en materia del cuidado de la voz, y cómo no solo depende del uso que ellos les daban sino también de cuestiones de higiene previas, de condiciones ambientales y de buenas prácticas.

En relación a las medidas correctivas, en la misma capacitación, surgieron las siguientes prácticas para tomar de manera inmediata ya que no requieren inversión alguna y denotan una mejora en las condiciones laborales:

- Para aquellos instructores que alguna vez sintieron alguna molestia, dirigirse con prioridad a un especialista de la voz para que realice el diagnóstico correspondiente.
- Se tomó la decisión de que cada vez que un docente dicta una instrucción, primero se debe bajar el volumen de la música ambiente en el caso de que se encuentre encendida.
- No utilizar la voz como elemento controlador de disciplina.
- Tener en cuenta los ejercicios previos de boca y musculatura.
- Beber pequeños sorbos de agua y de manera constante durante la jornada laboral.

Se propuso una nueva jornada de reflexión dentro de seis meses para relevar dudas, comentarios, dificultades y oportunidades en cuanto a la práctica de dicho procedimiento.

4- Compilación del Manual de Buenas Prácticas

A continuación, se realiza acorde a todo lo trabajado, la recopilación de lo elaborado en la etapa estratégica y en la etapa táctica para dar culminado el entregable “Manual de Buenas Prácticas en el uso de la voz para entrenadores de la FCWK”.

Manual de Buenas Prácticas en el uso de la voz para entrenadores de la FCWK



Córdoba, octubre de 2019

Coordinador: Lic. Esp. Francisco J. César

Introducción

El presente Manual, tiene como objetivo ser un documento de formación, inducción y prevención en el uso profesional de la voz, para los instructores, profesores y maestros de la Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Chi Kung (FCWK). Este entregable ha sido creado en el contexto del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Higiene, Seguridad y Medio Ambiente Laboral.

Se busca que se utilice este documento y se difunda a toda la comunidad de la FCWK, para que se conozcan las buenas prácticas en el uso de la voz como así también las condiciones ambientales que afectan al puesto de trabajo y la salud de los trabajadores involucrados.

El presente documento se divide en tres secciones que son; a) los antecedentes y referencias conceptuales en donde se realiza una recopilación de los principales conceptos y referencias bibliográficas teniendo en cuenta a la Organización Internacional del Trabajo y la Superintendencia de riesgos del trabajo; b) procedimiento de uso profesional de la voz, que es el documento armado específicamente para llevar responsablemente la tarea del uso de la voz en el puesto específico del entrenador deportivo de la FCWK y c) el desglose de las tareas preventivas y correctivas.

Antecedentes

El objetivo de la disciplina de la Higiene y Seguridad Laboral, consiste en mejorar y/o mantener las condiciones de bienestar y salud de los trabajadores. En ese marco técnico aparece en Argentina el marco legal general que se encuentra encuadrado por la ley 19587 de Seguridad e Higiene en el trabajo con su decreto reglamentario 351/79 y la ley 24557 de año 1995 de Riesgos en el Trabajo. A nivel focalizado según la problemática abarcada en este proyecto se puede nombrar a la Resolución 389/13 que es el Protocolo sobre Disfonías que a su vez es modificatoria y actualiza a la ley ya nombrada de riesgos del trabajo (24557), al decreto 658/96 sobre el Listado de Enfermedades Profesionales, y a la resolución 216/03 sobre pautas mínimas a seguir en el proceso de Recalificación Profesional.

Con el mencionado marco legal, se posiciona a la disciplina de higiene y seguridad como una actividad clave para el cuidado de los trabajadores y en concreto queda establecido que la disfonía pertenece a una enfermedad profesional sobre todo en el rubro docente, generando un respaldo legal al proyecto en cuestión.

A su vez, a nivel internacional, "la Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera al profesorado como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz" (de Montserrat, 2013, p. 6)

La relación entre el uso y cuidado de la voz queda establecida y se entiende de sobremanera que se debe trabajar adecuadamente para evitar enfermedades profesionales.

Los profesores

"representan el prototipo de profesionales que necesitan su voz para desarrollar su trabajo. Depende de la voz que la información se transmita adecuadamente y llegue a cumplir los objetivos docentes y humanos que la relación profesor alumno requiere. La carga vocal de su trabajo es alta: debe hablar a una intensidad elevada durante muchas horas y a menudo con unas condiciones ambientales desfavorables." (de Montserrat, 2013, p. 6)

En este sentido Rivas, refuerza comentando que

"el profesor es un profesional de la voz y como tal debe saber cuáles son los requerimientos para una voz saludable y ser consciente de que las alteraciones de la voz no sólo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal sino en el desempeño satisfactorio de su profesión" (Rivas M. y otros, 2013, p.74)

No es solo el rol en sí mismo lo que influye, sino que empiezan a jugar factores externos e internos de las personas que pueden acelerar o retrasar la aparición de los primeros síntomas,

"la tensión generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que impartir una clase implica, influye en la utilización de la voz. La tarea docente exige un gran rendimiento físico y psíquico de tal forma que cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla" (Rivas M. y otros, 2013, p.74)

Lo que debe quedar claro es que estas condiciones o factores pueden trabajarse para lograr disminuir los riesgos, específicamente en lo técnico, Rivas indica que

"para un buen manejo y uso de la voz en la enseñanza hay que considerar las características y cualidades de la voz: tono, timbre, ritmo y volumen. Además, de la fusión de los sistemas respiratorio, fonador y resonador que producen la voz." (Rivas M. y otros, 2013, p.78)

Aparato fonador se denomina al conjunto de elementos del cuerpo humano que transforman el aire en un sistema de vibraciones sonoras. Tiene una estrecha relación con el sistema respiratorio y sus principales órganos como ser pulmones, tráquea, bronquios. A su vez los órganos involucrados en la fonación son laringe, cuerdas vocales, y resonadores. (Manzanas J., 2019)

La voz es un sistema complejo que implica no solo la boca, los dientes y la lengua, por ello las actividades de prevención y gestión va más allá de meros

ejercicios previos a dictar una clase, sino que implica hábitos y condicionamientos en el espacio de trabajo.

"Quizás la característica más impresionante de cualquier diagrama de los órganos de fonación es la cantidad de partes del cuerpo que están involucradas en la producción del habla. No es solo la boca y la garganta, también los pulmones, la tráquea y los órganos nasales. En la boca los articuladores, es decir, los labios, los dientes, la lengua, el paladar duro y blando, etcétera. Limitada por la faringe y la tráquea, y situada en la parte anterior del cuello está la laringe, responsable de la formación de la voz. La laringe presenta un esqueleto cartilaginoso, unido por articulaciones y ligamentos y un sistema muscular." (Rivas M. y otros, 2013, p.77)

Imagen 1: Características del aparato fonador

Funciones	Citología (epitelio)	Histología (paredes)	Número de generación	Anatomía	Regiones usadas en el modelo		Zonas (aéreas)	Localiz.	Superficie de las vías aéreas	Número de vías aéreas			
					Nuevas	Ant. *							
Acondicionamiento del aire; temperatura y humedad, y limpieza; aclaramiento rápido de partículas; conducción aérea	Epitelio respiratorio con células caliciformes • Células ciliadas • Células no ciliadas: - Células caliciformes - Células mucosas (secretoras) - Células serosas - Células en cepillo - Células endocrinas - Células basales - Células intermedias	Mucosa, epitelio respiratorio (seudoestratificado, ciliado, mucoso), glándulas		Orificios nasales	ET ₁		Acondicionamiento 0,175 x 10 ³ m ³ (Espacio muerto anatómico)	Extratorácico Extrapulmonar	2 x 10 ⁻³ m ²	—			
		Mucosa, epitelio respiratorio o estratificado, glándulas		Nariz	ET ₂ LN _{III} (N+P)				4,5 x 10 ⁻² m ²	—			
		Mucosa, epitelio respiratorio, placas cartilaginosas, glándulas	0	Laringe	BB	(T-B)			Conducción	0,175 x 10 ³ m ³ (Espacio muerto anatómico)	Torácico Pulmonar	3 x 10 ⁻² m ²	511
		Mucosa, epitelio respiratorio, anillos cartilaginosos, capa de músculo liso, glándulas	1	Tráquea								Bronquios principales	3 x 10 ⁻² m ²
	Epitelio respiratorio con células de Clara (sin células caliciformes) Tipos celulares: • Células ciliadas • Células no ciliadas • Células de Clara (secretoras)	Mucosa, epitelio respiratorio, ausencia de cartilago y de glándulas, capa de músculo liso	9 - 14	Bronquiolos	bb				2,6 x 10 ⁻⁴ m ²	6,5 x 10 ⁴			
		Mucosa, epitelio respiratorio simple, menos ciliado, capa de músculo liso	15	Bronquiolos terminales	LN _{III} [†]				7,5 m ²	4,6 x 10 ³			
Acondicionamiento del aire; intercambio de gases; aclaramiento lento de partículas	Epitelio respiratorio constituido principalmente por células de Clara (secretoras) y algunas células ciliadas	Mucosa, epitelio respiratorio cuboideo simple, capa de músculo liso	16 - 18	Bronquiolos respiratorios	AI	P	Intercambio de gases transitorio 0,2 x 10 ⁻³ m ³		140 m ²	4,5 x 10 ⁷			
Intercambio de gases; aclaramiento muy lento de partículas	Células epiteliales alveolares escamosas (tipo I), que cubren el 93% de la superficie alveolar Células epiteliales alveolares cuboideas (tipo II, productoras de surfactante), que cubren el 7% de la superficie alveolar Macrófagos alveolares	La pared está formada por anillos de entrada alveolares, una capa epitelial escamosa y surfactante Los tabiques o septos interalveolares están cubiertos por epitelio escamoso, conteniendo capilares y surfactante	**	Conductos alveolares			Intercambio de gases permanente 4,5 x 10 ⁻³ m ³		140 m ²	4,5 x 10 ⁷			
				Vasos linfáticos		L							

* Modelo previo de la ICRP

**Sin numerar, debido a la imprecisión de la información.

† Los ganglios linfáticos están situados únicamente en la región BB, pero drenan las regiones intersticiales bronquiales y alveolares, así como la región bronquial.

Fuente: Stellman J. M., 1998, Cap. 10, Pág. 2.

Esta multiplicidad de órganos y elementos del cuerpo humano justamente le permiten al aparato fonador, la calidad y variabilidad de tonos, timbres y características que muchas veces se aprecian, sobretodo en el arte del canto. Sin embargo, esta propia característica de complejidad le asigna un meticuloso

funcionamiento y una delicada tarea en el cuidado de cada elemento y sus interacciones.

“Las cuerdas vocales están situadas en la laringe. Son las encargadas de producir una vibración sonora debido a la acción conjunta de la boca, la nariz, la garganta y la laringe. Es en esta última donde se produce la voz, de modo que la nariz, la boca y la garganta tienen un papel secundario. Una vez el aire ingresa en el organismo, es transportado hacia los pulmones, atravesando los bronquios y la tráquea. De este modo crea una corriente de aire que al pasar por las cuerdas vocales produce la vibración. Hay determinados órganos, a los cuales se les denomina articuladoras, que se encargan de moldear el aire. Dichos órganos son los siguientes: labios, dientes, paladar duro, mandíbula y velo del paladar.” (Manzanas J., 2019)

Procedimiento de Uso Profesional de la Voz

	SISTEMA GESTION HIGIENE Y SEGURIDAD			CODIGO: 001
	TITULO: PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA USO INTENSIVO DE LA VOZ			
	FECHA:14/08/19	REVISION:0	PAG 1 DE 12	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenir enfermedades laborales relacionadas al uso de la voz. - Generar un instrumento de formación y capacitación para mejorar las prácticas en el uso de la voz y una herramienta de prevención. <p>Alcance:</p> <p>El siguiente procedimiento impacta en todos aquellos espacios en donde el entrenador y/o instructor se encuentra impartiendo clases formales o informales en salones o en espacios abiertos, ya sea en el horario habitual de clases o en eventos, torneos y campus de entrenamientos.</p> <p>Definiciones:</p> <p><u>Afonía.</u> Es la pérdida total de la voz.</p>				

Disfonía. “Es una alteración de los parámetros básicos de la voz (altura, timbre, intensidad) que puede afectar la vida social y profesional dependiendo de las necesidades vocales del individuo”. (Casanova C. et all, 2017, p. 9)

Disfonía aguda. “La causa más frecuente es la infección de vías altas y, más raramente, esfuerzos vocales puntuales, traumatismos de cuello, situaciones de estrés agudo”. (Casanova C. et all, 2017, p. 9).

Disfonía crónica. Es aquella disfonía que se presenta aislada – no en un contexto de infección de vías altas – de más de 3 semanas de evolución. (Casanova C. et all, 2017, p. 9).

Respiración costo-diafragmática. Respiración profunda que facilita la distensión del cuerpo, y se basa para alcanzar una correcta emisión vocal.

Responsabilidad y Autoridad

Presidencia:

La presidencia de la Federación será la encargada de hacer cumplir este instructivo de trabajo seguro en todas las instancias de dictado de clase formal o informal. También será responsabilidad autorizar la actualización en el caso de que sea necesario.

Deberá comunicar a toda la organización la importancia de hacer cumplir este procedimiento y poner a disposición la formación necesaria para implementarlo.

Entrenadores, Profesores e Instructores

Será responsabilidad de todo docente o adjunto de la federación, interpretar el procedimiento y aplicarlo en sus jornadas de trabajo profesional.

Asegurarse de que existen todas las posibilidades de cumplimiento, y en caso de que no sea así tomar las medidas precautorias para evitar tomar cualquier exposición con el riesgo laboral, ya sea usando medios tecnológicos como micrófonos y equipos de sonido y creando un ambiente favorable para comunicarse con el estudiantado.

En el caso de que el procedimiento no se adecúe a las condiciones laborales específicas, deberá comunicar a la presidencia la necesidad de analizar, reверer o actualizar este instructivo para que se ejecute sin dificultad alguna.

Alumnado, deportistas y público en general

Es responsabilidad de los deportistas, estudiantes, y público en general colaborar en las condiciones ambientales con el fin de no generar un sobreesfuerzo de la voz del entrenador, docente o maestro. Para ello, deberán entender y cerciorarse de mantener un salón de clases sin ruidos molestos,

hablar o gritar solo en caso de ser necesario y en mantener limpio el lugar buscando no levantar polvo generando una contaminación en el aire sin que sea necesario.

Salud y seguridad ocupacional

Elementos de protección personal

En este tipo de actividad no existe un elemento de protección personal que evite el daño en el mal uso de la voz o en el sobreesfuerzo. No obstante, el área de higiene y seguridad será la encargada de que en condiciones ambientales desfavorables pueda asesorar en técnicas de seguridad, sonoridad, tecnológicas o de buenas prácticas para mejorar al máximo las condiciones de dictado de clases.

Descripción de actividades

1- Actividades previas y preventivas

Técnica respiratoria

El docente/entrenador/maestro debe interiorizarse de técnicas respiratorias asociadas al tipo de respiración costo-abdominal. En caso de que no conozca dichas técnicas la FCWK, capacitará al personal para que el trabajador pueda aumentar su capacidad pulmonar y emitir una voz con más aire trabajándola desde los pulmones y no desde la garganta.

Antes de cada clase deberá repasar al menos cinco minutos la respiración costo-abdominal con cualquiera de los ejercicios aprendidos. Uno de los recomendados consta de la siguiente práctica: Se inhala profundo durante seis segundos, se retiene aire en cuatro segundos y luego se exhala en segundos y se repite el ciclo. Si lo desea puede ampliar más el rango y realizar ocho segundos de inspiración, seis segundos de retención y otros ocho segundos de exhalación.

El equipo de entrenadores y entrenadoras deberá conocer su capacidad vocal, su intensidad, y su límite físico. Además, se recomienda que estudien técnicas de proyección de voz.

Alimentación

Como se sabe, la alimentación tiene una influencia directa en el uso de la voz como así también afecta de manera indirecta a los órganos involucrados en generar la voz. Por eso, el profesional de la voz debe conocer en profundidad las buenas prácticas alimenticias para su labor cotidiano.

La forma de comer y tiempo empleado, influye en la primera fase de la digestión; por lo tanto, cualquier alteración, puede provocar trastornos digestivos nocivos para el profesional de la voz.

Por ello, se enlistan las buenas prácticas alimenticias para los profesionales de la voz:

- Masticar lentamente. Favorecer la trituración de los alimentos, y además la suficiente mezcla con saliva que es la primera etapa del aparato digestivo.
- No hablar. Mientras se deglute se recomienda no hablar porque se incorpora aire (aerofagia). La ingestión de aire provoca hinchazón e incomodidad.
- Beber moderado y preferentemente al finalizar la comida. Mucho líquido provoca que se diluyan los jugos gástricos haciendo que el sistema digestivo demore su proceso.
- Evitar bebidas o comidas con temperaturas extremas frías o calientes, ya que también demoran el proceso digestivo.
- En relación al tiempo se recomienda finalizar la alimentación una hora y media antes de tener que comenzar a usar la voz para su clase. En caso de comidas hipercalóricas ese tiempo aumenta a dos horas.
- “Es conveniente una dieta con alimentos ligeramente hipo-grasos para evitar el reflujo gastro-esofágico.
- El valor vitamínico y mineral será normal, rico en potasio y ligeramente hiposódico (poca sal) para evitar la retención de líquidos.
- Es conveniente usar condimentos suaves (albahaca, canela, laurel, romero, nuez moscada) y evitar los condimentos irritantes de la mucosa (pimienta, ají molido y mostaza).
- Con respecto a las bebidas gaseosas, se aconseja no utilizarlas por el efecto de distensión gástrica que produce el gas de las mismas.” (Prevención, 2010)
- Beber abundante agua a temperatura ambiente.
- Evitar fumar ya que genera irritación en las vías aéreas.
- Existen muchas bebidas que también irritan como las bebidas estimulantes con cafeína, mateína o teína como así también bebidas alcohólicas que deben evitarse si se nota irritación.
- “La alimentación debe ser balanceada, con necesidades energético-vitamínicas para cubrir las necesidades nutritivas a todo el organismo. Es frecuente encontrar Disfonías funcionales hipoquinéticas en que las cuerdas vocales no se unen bien por déficit vitamínico. El estreñimiento puede provocar aumento de las bandas ventriculares por la función de soporte de la laringe, por lo que la dieta debe ser rica en vegetales y fibras para favorecer la defecación.” (Caraballo A., 2016, p 19)
- Los productos mentolados generan sensación de calma, como caramelos o bebidas, pero a la larga genera un efecto rebote que reseca aún más las cuerdas vocales.

Organización

- Se debe llegar al salón de entrenamiento con la clase ya planificada. La improvisación de la clase puede provocar, tensiones y presión que eso repercute en la respiración y en los órganos involucrados.
- Siempre se debe contar con una alternativa, por si las condiciones laborales puntuales de un día de trabajo cambian drásticamente como por ejemplo que al lado justo haya una obra con maquinaria ruidosa, de que el salón del lado tenga un evento y la música ambiente sea muy alta, de que el ambiente se encuentre contaminado con polvo en suspensión. El entrenador debe tener una alternativa en estos casos, donde no podrá utilizar la voz de manera prolongada.
- Organizar la agenda de clases, con suficiente descanso entre clase y clase y entre los días de la semana. No se recomienda tener días de trabajo sumamente cargados y otros sin nada, sino que se deberá buscar un equilibrio de jornadas.
- Buscar que los salones de entrenamiento cumplan con las condiciones higiénicas máximas para este tipo de actividad. Mientras menos suciedad suspendida en el aire haya mejor será para el profesional de la voz.

2- Durante la actividad

Durante la ejecución de la actividad docente o de entrenador se deberán tener en cuenta las siguientes observaciones:

- En los minutos previos a la actividad, tomar conciencia corporal y mental del esfuerzo vocal que deberá realizar en su puesto de trabajo. Esto consiste en realizar un calentamiento de los músculos involucrados ya que no se deberá nunca pasar de un estado de reposo largo a dictar el entrenamiento de manera directa.
- No utilizar la voz como elemento controlador de la disciplina. La voz se utilizar para comunicar una actividad, un ejercicio o una información. En ningún caso debe el profesional usarla para llamar la atención o para reorientar la disciplina de los deportistas. Para eso debe utilizarse otros dispositivos como campanas, silbatos, gongs, entre otros.
- Acercarse al público al cual se le dirige la comunicación lo más que se pueda.
- Evitar hablar cuando el ruido ambiental es demasiado alto. Se recomienda esperar a que el ruido ambiental disminuya. En el caso de que el ruido ambiental sea generado por los propios practicantes se deberá utilizar algún sistema para llamar la atención para que cesen sus actividades. Puede utilizarse una campana o un silbato o algún otro dispositivo con tal fin.
- Hacer un correcto uso de la dicción y de la modulación de las palabras utilizadas. Eso ayuda a la comprensión y al flujo de aire

- Maximizar los recursos no verbales y corporales para asegurar el entendimiento del público. Usar manos, gestos, aplausos, miradas, cambio de entonación entre otros.
- Evitar hablar de manera prolongada. Tener presente las pausas para el descanso de la voz.
- Utilizar pizarra u otro sistema para no tener que repetir las comunicaciones. En el entrenamiento muchas veces las y los deportistas están concentrados con un ejercicio y no prestan atención al ejercicio siguiente, por ende, el entrenador o la entrenadora debe volver a repetir varias veces la misma información.
- Se pueden delegar tareas vocales a las y los deportistas para que el uso de la voz sea menor en la persona que lidera la clase. Por ejemplo, en el conteo de repeticiones de un ejercicio.
- En el caso de utilizar música de fondo, para motivar o amenizar la práctica, se deberá bajar el volumen al máximo para dar indicaciones y luego volver a subirlo. En ningún caso se deberá hablar paralelamente con la música de fondo.
- Si se le dará una comunicación a todo el grupo de deportistas solicitar anticipadamente que se acerquen y agrupen lo más que se pueda para que el grupo entero pueda escuchar de una sola vez y no tener que repetir dos o tres veces el mensaje.
- Si es necesario, utilizar los medios de amplificación necesarios como micrófono genérico, micrófono portátil, megáfono o cualquier otro similar que cumpla la misma función.
- Siempre tener a disposición agua, preferentemente a temperatura ambiente, para poder hidratarse. Evitar como se ha mencionado otro tipo de bebidas.
- Evitar la tensión en cara, hombros, pecho, cuello y garganta. Buscar relajarse lo máximo posible para que tampoco se tensen los labios, lengua y mandíbula.
- Formar una postura adecuada a la hora de la comunicación, esto colabora en una relajación muscular, en la toma de conciencia postural, en el correcto ingreso de las cantidades de aire adecuado y una exhalación prolongada.
- No hablar de espaldas o dirigiendo la voz a los sectores donde no se encuentra el público objetivo de la comunicación.
- En el caso de que el entrenador, instructor o maestro deba hacer alguno de los ejercicios físicos, deberá aún más aminorar el uso de la voz, ya que el ejercicio físico exigente no es compatible con el cuidado de la voz profesional.
- No armar frases más largas que el ciclo respiratorio, esto provocará que las últimas palabras quieran tener énfasis con muy poco aire.
- Siempre mantener un volumen de aire amplio, incluso en los momentos de pausa o descanso de la voz.

- En caso de que el ambiente se encuentre contaminado con polvo en suspensión, deberá reducir el uso de la voz al mínimo. En dichos casos, se recomienda, si se puede cambiar el salón por lugares al aire libre, o ejecutar un entrenamiento más bien práctico que teórico así el entrenador reduce su uso de la voz.

- Se debe buscar un clima de trabajo relajado, para evitar tensiones y malas predisposiciones. Esto no solo relaja el puesto de trabajo del entrenador, sino que además evitará discusiones y levantadas de voz.

- Los salones de entrenamiento suelen ser fríos en invierno y muy cálidos en verano. Esa condición, debe hacer que el entrenador cuide su salud, buscando abrigarse lo necesario y nunca padecer frío y menos en la zona de la garganta. En verano o épocas de calor, deberá hidratarse lo suficiente. Todo esto debe estar planificado.

- En caso de utilizar tiza, se recomienda usarla húmeda. Y cuando se borre o se desee limpiarla, se recomienda también hacerlo con un trapo húmedo.

- Mantener un sistema de prevención para cuando ingresan al salón de entrenamiento personas (ya sean deportistas, familiares u otros entrenadores) que padecen alguna enfermedad respiratoria y puedan llegar a contagiar a sus cohabitantes. Se les debe recomendar tomar reposo, y en caso de que igual decidan permanecer se le deberá solicitar mantener las condiciones de máxima higiene para evitar el contagio.

3- Post uso de la voz

- Destinar el tiempo necesario de descanso luego de una jornada de trabajo.

- Aprender a detectar preventivamente signos de fatiga en el uso de la voz que pueden ser: sequedad, carraspera, cambios en el tono, cambios en la intensidad, dolor en la garganta, picor, sequedad, etc.

- En todos los casos de anomalía, se deberá recurrir de manera inmediata al profesional médico, especialista en otorrinolaringología.

- Ser consciente de la salud bucal, visitando periódicamente al odontólogo y entendiendo de que ese órgano es el fundamental para ejercer su labor. Cualquier problema o intervención bucal afectará la labor del entrenador.

- Se debe evitar la automedicación, sin consultar al profesional.

Aprobación, tratamiento y control del procedimiento.

Una vez redactado este procedimiento deberá ser revisado y aprobado por la comisión directiva de la FCWK. Una vez revisada y aprobada se le otorgará código acorde al sistema de gestión de documentos de la FCWK.

Distribución y divulgación

Una vez aprobado el procedimiento deberá distribuirse adecuadamente para poder ser aplicado correctamente. Se llevará un control de difusión, para ello se establecerá una lista de distribución en la que aparezcan las copias entregadas, la versión vigente y los destinatarios de las mismas.

La entrega de este procedimiento a los instructores, entrenadores y maestro se acompañará siempre con una explicación que garantice la comprensión del objetivo y del alcance del mismo.

Una vez aprobado se deberá entregar este procedimiento dentro de los 30 días de corrido ya sea en formato impreso o digital. Esto se replica cada vez que se haga una revisión del mismo y se genere una nueva versión.

Revisión

Se deberá revisar el documento y sus registros asociados, cada vez que se considere necesario. Las revisiones serán anuales y son necesarias porque en las condiciones laborales puede haber cambios sustanciales, cambios en el entorno, modificaciones tecnológicas, como así también en la normativa laboral.

REVISIÓN	DESCRIPCION DE LOS CAMBIOS POSTERIORES	FECHA
Nº		
01	Creación del documento.	12/08/2019

Identificación	Aprobó
Nombre	Presidente de la FCWK
Firma	
Fecha	15/08/2019

Análisis de medidas preventivas y correctivas

Es acorde a la FCWK, tener presente de manera prioritaria las medidas correctivas acordes a los antecedentes conceptuales. Para eso se prevé una gestión de tiempo y de recursos para poder tomar las acciones en relación a:

Análisis correctivo

Condicionantes ambientales: en dicha instancia, se tomará el relevamiento realizado en cada sede y se trabajará en aquellos tópicos que no cumplen

plenamente con lo recomendado. Se actualizará el estado de cada sede a medida que se vayan cumplimentando los requerimientos por sede. El Instructor líder de la sede, será el responsable de llevar adelante las acciones correctivas.

De esta manera, se busca sistematizar y dinamizar el documento del registro por sede y mantenerlo actualizado.

Factores psico-sociales: luego de la capacitación se difunde el procedimiento de uso profesional de la voz a todos los entrenadores. Se busca con esta medida corregir conductas o factores del individuo que puedan llevar a algún daño en su salud o en su aparato fonador. La corrección de postura, uso, timbre, hábitos es fundamental para un uso sustentable de la voz en el largo plazo.

Factores organizacionales y del armado de la clase: será responsabilidad del líder de la sede supervisar, instruir y corregir cualquier factor organizacional o del diseño de la estructura de la clase que pueda influir perjudicialmente en el sistema de fonación del instructor. En caso de repetición se recomienda volver a formar a la persona en la capacitación del uso del instructivo del procedimiento del uso profesional de la voz.

Análisis preventivo

Condicionantes ambientales: se deberá chequear mínimamente una vez al año, las condiciones ambientales de cada sede con el objetivo de prevenir daños en la salud de los entrenadores. Se recomienda que la organización revise mediante un listado de control (*check list*) las condiciones indicadas en la sección de antecedentes de este propio manual y del relevamiento realizado por sede.

Factores psico-sociales: se implementa a cargo del responsable de cada sede y del responsable de higiene y seguridad de la FCWK, el dictado de los talleres de prevención en el uso profesional de la voz, la inducción para todos los nuevos instructores y las formaciones correspondientes cuando se abre una nueva sede.

Factores organizacionales y del armado de la clase: será responsabilidad del líder de la sede supervisar, instruir y poner a disposición los medios necesarios para adaptar cualquier factor organizacional o del diseño de la estructura de la clase que pueda influir perjudicialmente en el sistema de fonación del instructor. Todas las medidas preventivas deben ser prioridad en el uso de la voz.

Todo lo referido al análisis correctivo y preventivo, deberá tomarse en cuenta para actualizar el procedimiento profesional en el uso de la voz en las siguientes versiones.

Conclusiones del Manual de Buenas Prácticas

Acorde a las secciones del Manual de Buenas Prácticas en el uso de la voz de la FCWK, se recomienda la lectura de los antecedentes y marco conceptual de referencia. En segunda medida aplicar el procedimiento como una herramienta de formación, inducción y de accionar. Por último, tomar registro de las medias correctivas y preventivas, y tomar esos registros como insumo para actualizar el procedimiento en sus nuevas versiones y el propio manual se fuese necesario y quedara obsoleto.

Fin del Manual de Buenas Prácticas en el Uso de la Voz

5.3 Etapa presupuestaria

La etapa presupuestaria no aplica para este proyecto.

5.4 Cronograma de actividades

A continuación, se presenta el siguiente cronograma de trabajo, en el mismo se encuentra realizado como parte del proyecto de aplicación y también las etapas que siguen del proyecto que es la culminación y la puesta final a punto.

Imagen n° 4: Cronograma de trabajo del Proyecto de Aplicación

Año	2019												2020			
	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul
Relevamiento de antecedentes	■	■	■	■	■											
Relevamiento normativo	■	■	■	■	■											
Formulación de Procedimiento de Trabajo Seguro				■	■	■										
Estructuración del Manual de BP en el uso de la voz				■	■	■	■									
Capacitación						■										
Divulgación del Procedimiento						■	■	■	■	■	■	■				
Aplicación de Procedimiento							■	■	■	■	■	■				
Reunión de reflexión y puesta en común												■				
Ajuste de procedimiento y actualización													■	■		
Emisión del procedimiento versión 02													■	■	■	
Utilización de servicio medicina preventiva por especialista								■	■	■	■	■	■	■	■	■
Capacitación de inducción a nuevos instructores								■	■	■	■	■	■	■	■	■
Difusión y divulgación del procedimiento actualizado															■	■

Fuente: Elaboración Propia, 2019.

5.5 Conclusiones y recomendaciones profesionales

Las Federaciones deportivas son organizaciones sin fines de lucro que se sostienen con la colaboración y matrícula de los deportistas federados en las diferentes asociaciones. Este escenario les brinda a las Federaciones muchas oportunidades en la profesionalización en el puesto de trabajo en relación a la higiene y seguridad laboral. En el caso de la Federación Cordobesa de Wushu, Kung Fu, Tai Chi Chuan y Chi Kung, se detectó la precariedad en la estipulación de buenas prácticas y procedimiento de uso seguro de la voz. Partiendo que la voz es el instrumento fundamental de trabajo del docente y del entrenador, se

trabajó en instrumentar un manual que contenga las buenas prácticas y el procedimiento de trabajo en uso seguro de la voz.

En el análisis, se encontró que en los salones de entrenamiento de la FCWK las condiciones ambientales y edilicias, no son favorables para el uso profesional de la voz, por lo que se trabajó en el armado del procedimiento de uso seguro de la voz para contar con una herramienta de inducción para los nuevos entrenadores y además de una herramienta para capacitar y hacer trabajo preventivo.

En el análisis de antecedentes y recomendaciones de organizaciones de renombre como la OIT a nivel internacional y la SRT a nivel nacional, se especificaron las buenas conductas en materia de prevención, uso y acciones posteriores a la clase. En ese listado se recopilaron en un trabajo exhaustivo, todas aquellas acciones para prevenir y disminuir los daños en el uso de la voz profesional.

Se recomienda a futuro, seguir trabajando con los indicadores de higiene y seguridad, para tener un registro sistemático de los eventos que vayan sucediendo. Además, acompañar el procedimiento con las capacitaciones planificadas, haciendo cumplir el cronograma de formación.

Bibliografía

Administrador, B., Cob Moreno, E., de Santos Olmos, L., Guerrero García, E., García Sánchez, M., Henche Grande, L., Larrea Estefanía, O. (2013). Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente.

Barreto-Munévar, D. P., Cháux-Ramos, O. M., Estrada-Rangel, M. A., Sánchez-Morales, J., Moreno-Angarita, M., & Camargo-Mendoza, M. (2011). Factores ambientales y hábitos vocales en docentes y funcionarios de pre-escolar con alteraciones de voz. *Revista de Salud Pública*, (3), 410.

Belloví, M. B., & Vidal, M. A. M. (2000). NTP 560: Sistema de gestión preventiva: procedimiento de elaboración de las instrucciones de trabajo

Bovea, E. M. D. (2011). Manual de seguridad e higiene industrial para la formación en ingeniería.

Castejón, L. (2013). Prevención de disfonías funcionales en docentes: El papel de los profesores de universidad con estudiantes del grado de Maestro. *Magister*, 25, 67–73.

De Montserrat, J., Orri, A., Juanola, E., Corselles, C., & Mer, M. (2013) El uso profesional de la voz. Editado por el Departament d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya.

Fernández Planas, A. M., Marrero Aguiar, V., Vilaseca, I., & Martínez Celdrán, E. (2014). Incidencia de una semana de docencia en la fonación de los profesores

Ferreira, L. P., Giannini, S. P. P., Alves, N. L. L., Brito, A. F. de, Andrade, B. M. R. de, & Latorre, M. do R. D. de O. (2016). Distúrbio de voz e trabalho docente / Voice disorder and teaching work ability. *Revista CEFAC*, (4), 932.

Mondelo, P. R., Barrau Bombardo, P., & Gregori Torada, E. (2004). *Ergonomía 1 : fundamentos*. México : Alfaomega; 2000

Raveiro, Q. O. (2018). Concepción teórico-metodológica para la educación de la voz y el uso y cuidado del aparato fono-articulatorio de los docentes en formación inicial.

Ricardo Botey. (n.d.). Higiene, desarrollo y conservación de la voz.

Rivas Reyes, M., Bastanzuri Rivas, M. A., & Olivera Valdés, M. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, (suppl 5), 74.

Valle, E. E. D. (2008). Alteraciones de la voz y condiciones de trabajo en maestros de enseñanza primaria. Aragua. Venezuela.

Universidad Siglo 21 (n.d.) Lectura de la materia Seminario Final. [Material inédito.]

Secretaría de política sindical/salut laboral de la unió general de treballadors de Catalunya (2013) *Cuaderno preventivo: la voz como herramienta de trabajo: factores de riesgos, problemas más frecuentes y su prevención*. Ed: Secretaría de política sindical/salut laboral de la unió general de treballadors de Catalunya. Barcelona.

Superintendencia de Riesgos del Trabajo. (2019) *Curso virtual: el cuidado de la voz*. SRT. Buenos Aires.

Links

Junta de Extremadura

http://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/FORMACION/Carpeta_4/FP_PROB_VOZ.PDF

Manzanas, J. (2019) *Aparato Fonador*. Recuperado de <https://www.esalud.com/aparato-fonador/>. Fecha de revisión: 28 de octubre de 2019.

ANEXO 1 – Marco Legal Vigente

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

NORMAS LEGALES VIGENTES SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Prevención primaria y secundaria

Actualización: 6 de abril de 2018

INDICE

Introducción

1. General
2. Construcción
3. Agro
4. Minería
5. Servicios de Salud y Seguridad en el Trabajo
6. Exámenes Médicos / Enfermedades Profesionales
7. Sustancias y Agentes Cancerígenos, Contaminantes y otras sustancias
8. Equipos y Elementos de Protección Personal
9. Programas Focalizados de Fiscalización
10. Convenios de la OIT aprobados, ratificados y denunciados por Argentina
11. Documentos del Mercado Común del Sur (MERCOSUR)
12. Trabajo Adolescente Protegido

Normas Legales Vigentes sobre Salud y Seguridad en el Trabajo

Introducción

El presente listado contiene, básicamente, un enunciado de instrumentos normativos vinculados con la prevención primaria y secundaria de la salud de los trabajadores.

La elaboración del presente se pensó mediante una clasificación temática sobre diez aspectos seleccionados a tal fin, los cuales están ordenados cronológicamente, salvo el primer punto ("Normativa General") que está ordenada por jerarquía normativa primero y orden cronológico después.

El listado se actualiza conforme las novedades publicadas en el Boletín Oficial de la República Argentina.

Consideraciones preliminares sobre la salud y seguridad de los trabajadores en el marco normativo

La Salud y Seguridad de los Trabajadores es un derecho de rango constitucional, conforme lo preceptuado en el Art. 14 bis de la Constitución de la Nación Argentina (CNA) y por los tratados y convenciones sobre derechos humanos que tienen jerarquía constitucional (Art. 75 inc. 22), tales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 7 inciso b): *"Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que le aseguren en especial: ... La seguridad y la higiene en el trabajo;"*.

Por otra parte, la Ley 24.658 que aprueba el Protocolo adicional sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales —Protocolo de San Salvador— establece en su art. 7 (Condiciones justas, equitativas y satisfactorias de trabajo) inc. e.: *"Los Estados Partes en el presente Protocolo reconocen que el derecho al trabajo al que se refiere el artículo anterior, supone que toda persona goce del mismo en condiciones justas, equitativas y satisfactorias, para lo cual dichos Estados garantizarán en sus legislaciones nacionales, de manera particular: ... La seguridad e higiene en el trabajo;"*.

Previamente, en la Constitución Nacional de 1949, Capítulo III (Derechos del trabajador, de la familia, de la ancianidad y de la educación y la cultura), artículo 37, punto 5°, la salud y seguridad del trabajador fue declarada derecho especial: *"Derecho a la preservación de la salud - El cuidado de la salud física y moral de los individuos debe ser una preocupación primordial y constante de la sociedad, a la que corresponde velar para que el régimen de trabajo reúna requisitos adecuados de higiene y seguridad, no exceda las posibilidades normales del esfuerzo y posibilite la debida oportunidad de recuperación por el reposo"*.

Convenios relevantes de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en materia de salud y seguridad en el trabajo (que tienen jerarquía superior a las leyes, Art. 75 inc. 22 de la CNA)

Ley 26.693: Apruébase el Convenio 155 de la OIT, relativo a la seguridad y salud de los trabajadores, adoptado el 22 de junio de 1981 y el Protocolo de 2002 relativo al convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, adoptado el 20 de junio de 2002. (B.O. 26/08/2011). Ratificados 13 de enero de 2014.

Ley 26.694: Apruébase el Convenio 187 de la OIT, relativo al marco promocional para la seguridad y la salud en el trabajo, adoptado el 15 de junio de 2006. (B.O. 26/08/2011). Ratificado 13 de enero de 2014.

Normas fundacionales en materia de salud y seguridad en el trabajo (que aún se encuentran vigentes)

Ley 11.317 de Trabajo de Mujeres y Menores de 18 años. Ocupaciones prohibidas, artículos 10 y 11. (B.O. 19/11/1924)

Ley 11.544 de Jornada de Trabajo. Artículo 2. (B.O. 17/09/1929)

Ley 12.205 de la Silla. Establece que todo local de trabajo, deberá estar provisto de asientos con respaldo. (BO 05/10/1935)

Ley 12.713 sobre Trabajo a Domicilio. Artículo 9°; Condiciones de higiene y seguridad de los locales y talleres. (BO 15/11/1941).

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

Decretos Reglamentarios de la Ley 11.544: Decreto sin número de fecha 11 de marzo de 1930, Decreto 562/30 y Decreto 16.115/33 (B.O. 02/04/1930, 03/01/1931 y 28/01/1933).

Decreto 85.474/36: Reglamentación de la Ley 12.205 de la Silla. (B.O. 10/07/1936)

Decreto 118.755/42: Reglamentario de la Ley 12.713 sobre Trabajo a Domicilio. Capítulo IX: De las medidas de higiene y seguridad (B.O. 11/05/1942)

1. General

Leyes

Ley (Decreto Ley) 19.587/1972 de Higiene y Seguridad en el Trabajo (B.O. 28/04/1972)

Ley 24.557 sobre Riesgos del Trabajo. (B.O. 04/10/1995)

Ley 26.773: Régimen de ordenamiento de la reparación de los daños derivados de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. (B.O. 26/10/2012)

Ley 26.940: Promoción del Trabajo Registrado y Prevención del Fraude Laboral. (B.O. 02/06/2014)

Ley 26.941: Sustitúyese el artículo 5° de Capítulo 2 del Anexo II "Régimen General de Sanciones por Infracciones Laborales" al Pacto Federal del Trabajo, ratificado por la ley 25.212. (B.O. 02/06/2014)

Ley 26.941: Marco legal de la actividad actoral. Artículo 15: Aplicación del régimen previsto por la Ley sobre Riesgos del Trabajo 24.557, sus modificatorias y complementarias. (B.O. 26/11/2015)

Ley 27.323: Modifícase el artículo 75 del Régimen de Contrato de Trabajo aprobado por la ley 20.744 (t.o. 1976) y sus modificatorias. (B.O. 15/12/2016)

Ley 27.348 Complementaria de la Ley sobre Riesgos del Trabajo. (B.O. 24/02/2017)

Decretos

Decreto 4159/1973: Declárase "Día de la Higiene y Seguridad en el Trabajo" en la República Argentina, el día 21 de abril de cada año. (B.O. 06/07/1973)

Decreto 351/1979: Reglamentación de la Ley 19.587 de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Derógase el Decreto 4160/73. (B.O. 22/5/1979)

Decreto 506/1995: Facúltase al Ente Nacional Regulador Nuclear (ENRN) a dictar normas en materia de seguridad radiológica y nuclear. El ENRN asumirá todas las atribuciones y funciones asignadas a la CNEA por Dec. 842/58, Art. 79 del Dec. 5423/57 y Art. 62 del Dec. 351/79. (B.O. 17/04/1995)

Decreto 170/1996: Reglamentación de Ley 24.557 de Riesgos del Trabajo. Obligaciones de los actores sociales en materia de Prevención. (B.O. 26/2/1996)

Decreto 708/1996: Establécese que podrán acceder al régimen de autoseguro los empleadores que califiquen en el segundo nivel de cumplimiento de la normativa de higiene y seguridad, sin perjuicio de lo establecido en el artículo 8° del Decreto N° 170/96. (B.O. 05/08/1996)

Decreto 491/1997: Incorpóranse al ámbito de aplicación y al sistema creado por la Ley N° 24.557 a los trabajadores domésticos, a los vinculados por relaciones no laborales y a los trabajadores autónomos. Modificación de los Decretos 334/96, 717/96 y 1338/96. (B.O. 04/06/1997)

Decreto 1278/2000: Modifícase la Ley N° 24.557 y su modificatoria. (B.O. 03/01/2001). En materia de Prevención el art. 1° sustituye los apartados 2, 3, 4 y 5 del art. 4° de la Ley N° 24.557.

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

Decreto 410/2001: Reglamentación de la LRT. Su art. 1º (reglamentario del art. 4º de la LRT y sus modificatorias) faculta a SRT para determinar criterios y parámetros de calificación de empresas o establecimientos considerados críticos. (B.O. 17/04/2001)

Decreto 2239/2002: Plan de Inclusión de Empleadores para integrar en la normativa establecida por la LRT, a los empleadores que adeuden sumas al Fondo de Garantía, incorporando en dicho ámbito de protección a sus trabajadores e intensificando las medidas de prevención en riesgos laborales. (B.O. 07/11/2002)

Decreto 1694/2009: Incrementátese los montos de las Prestaciones Dinerarias. Créase el Registro de Prestadores Médico Asistenciales. (B.O. 06/11/2009)

Decreto 1720/2012: Constitución de entidades Aseguradoras de Riesgos del Trabajo sin fines de lucro. "ART-MUTUAL". (B.O. 20/09/2012)

Decreto 472/2014: Apruébase la reglamentación de la Ley 26.773. Facúltase a la SRT a dictar las normas complementarias. Aplicación a las contingencias referidas en el art. 17, ap. 5, de la Ley 26.773. (B.O. 11/04/2014)

Decreto 467/2014: Reglamentación de la Ley 26.844 para el Personal de Casas Particulares. Artículo 74: Reparación y prevención de riesgos del trabajo. (B.O. 16/04/2014)

Decreto 762/2014: Reglamentación de la Ley sobre Riesgos del Trabajo 24.557 y sus modificaciones, Empresas de Servicios Eventuales y Empresas Usuarias. (B.O. 30/05/2014)

Decreto 1714/2014: Reglamentación de la Ley 26.940. Registro Público de Empleadores con Sanciones Laborales. Alícuotas del Régimen de Riesgos del Trabajo, criterios y parámetros sobre alta siniestralidad. Funciones del Comité de Seguimiento. (B.O. 01/10/2014)

Decreto 1475/2015: Determinación de las Contingencias e Incapacidades. Intervención de las Comisiones Médicas. Trámite y recursos. Modificase el Decreto 717/96. (B.O. 31/07/2015)

Decreto 1801/2015: Prorrógase desde el 1º de agosto de 2015 y por el término de 12 meses el plazo establecido en el artículo 30 de la Ley 26.940. (B.O. 08/09/2015)

Decreto 616/2016 Reglaméntase la Ley 27.203 de la Actividad Actoral. Artículo 3: Encomiéndase a la Superintendencia de Servicios de Salud, SRT y a la Superintendencia de Seguros de la Nación, a establecer los lineamientos de cobertura previstos en los arts. 13 y 15 de la Ley 27.203. (B.O. 26/04/2016)

Decreto 946/2016. Prorrógase por el término de doce meses el plazo establecido en el art. 30 de la Ley 26.940 de Promoción del Trabajo Registrado y Prevención del Fraude Laboral. (B.O. 19/08/2016)

Resoluciones del Ministerio de Trabajo

Res. 523/1995 MTSS: Modificase el Art. 58 del Anexo I del Decreto 351/79 sobre Provisión de Agua Potable (B.O. 26/12/1995)

Res. 759/2014 MTESS: Procedimiento del Decreto 762/2014 respecto de los trabajadores eventuales asignados a las Empresas Usuarias. Contratos de afiliación de las Empresas de Servicios Eventuales celebrados con anterioridad a la entrada en vigencia del Decreto 762/2014. Notificación a las Empresas Usuarias. (B.O. 31/07/2014)

Res. 1062/14 MTESS: Personal de Casas Particulares. Adecuación de las remuneraciones horarias y mensuales mínimas para el Personal comprendido en el Régimen establecido por la Ley N° 26.844. Categorías. (B.O. 02/10/2014)

Resoluciones de la de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo

Res. 239/1996 SRT: Apruébanse los requisitos para las constancias de las visitas a los establecimientos que realicen las ARTs, de acuerdo al Decreto 170/96. (B.O. 08/01/1997)

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

Res. 10/1997 SRT: Procedimiento para la comprobación y juzgamiento de los incumplimientos a la LRT por parte de las ARTs y empleadores autoasegurados. (B.O. 18/02/1997)

Res. 25/1997 SRT: Procedimiento para la comprobación y juzgamiento de los incumplimientos por parte de los empleadores a la LRT y normas de higiene y seguridad. (B.O. 11/04/1997)

Res. 47/1997 SRT: Defínense los conceptos de Gastos de Prevención a los efectos del cálculo de Índice de Gastos de Prevención (IP) art. 5° Res. SSN 25.174/97. (B.O. 14/07/1997)

Res. 113/2002 SRT: Adhiérese a la declaración del día 28 de abril, como el "Día Nacional en Memoria de los Trabajadores Fallecidos y Heridos en Ocasión del Trabajo". (B.O. 06/05/2002)

Res. 230/2003 SRT: Obligación de los empleadores asegurados y de los empleadores autoasegurados de denunciar todos los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales a su ART y a la SRT. Obligación de investigar los accidentes mortales, enfermedades profesionales y los accidentes graves. Derógase la Res. 23/97 SRT (B.O. 20/05/2003)

Res. 311/2003 SRT: Apruébase el Reglamento de Higiene y Seguridad en el Trabajo para el Sector de Televisión por Cable. (B.O. 07/07/2003)

Res. 760/2003 SRT: Declárase a la semana comprendida entre el 21 y el 28 de abril de cada año "La Semana Argentina de la Salud y Seguridad en el Trabajo". (B.O. 02/12/2003)

Res. 592/2004 SRT: Apruébase el Reglamento para la Ejecución de Trabajos con Tensión en Instalaciones Eléctricas Mayores a Un Kilovolt. Establécese que los empleadores deberán poner a disposición de las comisiones de higiene y seguridad los Planes de Capacitación para la habilitación de los trabajadores que lleven a cabo las tareas mencionadas. (B.O. 06/07/2004)

Res. 635/2008 SRT: Impleméntase el sistema de "Ventanilla Electrónica", como parte de los procesos de control y de gestión de trámites entre las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo, los Empleadores Autoasegurados y la SRT. (B.O. 26/06/2008)

Res. 733/2008 SRT: Ventanilla Electrónica. Registro de Seguimiento de Reclamos. Procedimiento. (B.O. 01/07/2008)

Res. 734/2008 SRT: Establécese que las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo deberán implementar un Sistema de Control Interno. (B.O. 01/07/2008, Fe de erratas en B.O. 03/07/2008 pág. 14).

Res. 735/2008 SRT: Apruébase la implementación del Proceso Correctivo, de la Orden de Cesar y Desistir y del Proceso Sumarial. (B.O. 01/07/2008)

Res. 24/2009 SRT: Deróganse las Res. SRT 97/06, 130/07 y 316/07 relacionadas al régimen de certificación de máquinas destinadas a moldear plástico y caucho por inyección. (B.O. 26/01/2009)

Res. 365/2009 SRT: Establécese que los empleadores quedan incluidos en el Sistema de Ventanilla Electrónica implementado por la Res. SRT 635/08. Procedimiento. (B.O. 20/04/2009)

Res. 463/2009 SRT: Apruébase la Solicitud de Afiliación y el Contrato Tipo de Afiliación. Créase el Registro de Cumplimiento de Normas de Salud y Seguridad en el Trabajo. (B.O. 15/05/2009)

Res. 529/2009 SRT: Modifícase la Res. SRT 463/2009 relacionada a la creación del Registro de Cumplimiento de Normas de Salud, Higiene y Seguridad en el Trabajo. (B.O. 27/05/2009)

Res. 558/2009 SRT: Apruébase el procedimiento preventivo y tratamiento de estrés post traumático relacionado con accidentes en el ámbito ferroviario, premetro y subterráneos. Derógase la Res. 315/02 SRT (B.O. 29/05/2009). Modificada por Res. 65/2011 SRT. (B.O. 15/02/2011)

Res. 1735/2009 SRT: Suspéndase la aplicación del incremento del 50 % del monto de las alícuotas previstas para la renovación contractual, cuando el empleador no cumpla con su obligación de presentar el

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

Relevamiento General de Riesgos Laborales y el Plan de regularización de los incumplimientos, conforme el art. 20 de la Res. SRT 463/09, sustituido por el art. 3º de la Res. SRT 529/09. (B.O. 31/12/2009)

Res. 741/2010 SRT: Información que deberán remitir las ART a la SRT sobre los contratos de afiliación y los relevamientos generales de riesgos laborales. Procedimiento. Estructura de datos. (B.O. 27/05/2010)

Res. 953/2010 SRT: Criterios de seguridad respecto de las tareas ejecutadas en espacios confinados. (B.O. 15/07/2010)

Res. 1068/2010 SRT: Apruébase el Programa de Regularización de las Condiciones de Salud y Seguridad en el Trabajo en Organismos Públicos. (B.O. 28/7/2010)

Res. 65/2011 SRT: Modificación de la Res. 558/09 en relación con el procedimiento de prevención y tratamiento del estrés post traumático suscitado a raíz de determinados accidentes. (B.O. 15/2/2011)

Res. 1313/2011 SRT: Sustitúyese el texto de la Cláusula Tercera, Anexo II, de la Res. 463/09 SRT (B.O. 14/09/2011)

Res. 1552/2012 SRT: Procedimiento para determinar la cobertura y prestaciones de la Leyes Nros. 19.587 y 24.557 a los trabajadores que se desempeñen bajo la modalidad de teletrabajo. (B.O. 14/11/2012)

Res. 770/2013 SRT: Créase el Programa Nacional de Prevención por Rama de Actividad. (B.O. 06/05/2013)

Res. 771/2013 SRT: Programación Anual en materia de Prevención que deberán presentar las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo y Autoasegurados. (B.O. 06/05/2013) –Ver también Disp. 1/2014 de la Gerencia de Prevención, B.O. 28/02/2014 y Disp. 1/2014 de la Gerencia de Sistemas, B.O. 04/04/2014.

Res. 2224/2014 SRT: Apruébase la Solicitud de Afiliación y el Contrato Tipo de Afiliación de Empleadores de Personal de Casas Particulares. (B.O. 11/09/2014)

Res. 2757/2014 SRT: Créase el "Programa de apoyo de capacitación y difusión del sistema de riesgos del trabajo", destinado a asistir a las Entidades Gremiales, Organizaciones de Empleadores y otras organizaciones de la comunidad, en la temática de prevención, salud, higiene, condiciones de seguridad y medio ambiente del trabajo. Derógase la Res. 1735/2012. (B.O. 20/10/2014)

Res. 3068/2014 SRT: Adóptase el "Reglamento para la Ejecución de Trabajos con Tensión en Instalaciones Eléctricas con tensión menor o igual a un kilovoltio (1 kV)", de acuerdo al documento N° 95.705 —edición 01 de junio de 2013— elaborado por el Comité de Estudios N° 53 de la Asociación Electrotécnica Argentina –AEA- (B.O. 20/11/2014)

Res. 3194/2014: Créanse la "Base Única de Establecimientos" y la "Base Única de Visitas" a fin de dar cumplimiento a lo establecido en las Res. SRT 1/05, 463/09 y 559/09. Créase la "Base Única de Denuncias", conforme lo establecido en las Res. SRT 552/01, 1/05, 463/09 y 559/09. Créase la "Base Única de Avisos de Obra", conforme lo establecido en el art. 13 de la Res. SRT 552/01. Especificaciones sobre los grupos "Construcción", "Agro" y "Básico". Obligación de informar de las ART. (B.O. 05/12/2014)

Res. 3326/2014 SRT: Créase el "Registro Nacional de Accidentes Laborales" (R.E.N.A.L.). Apruébanse procedimientos. Deróganse la Res. SRT 1604/2007 y la Instrucción SRT 1/2010. Establécese la entrada en vigencia de la presente resolución a partir del 1 de enero del 2015. (B.O. 11/12/2014)

Res. 887/2015 SRT: Créase el "Acta Digital Única" a utilizar en la ejecución de inspecciones del cumplimiento de las normas de Prevención de los Riesgos del Trabajo en el marco de las Leyes Nros. 14.329, 19.587, 24.557, 25.212, 25.877, 26.773. (B.O. 27/04/2015)

Res. 960/2015 SRT: Establécese condiciones de seguridad para la operación de Vehículos Autoelevadores. (B.O. 07/05/2015)

Res. 1810/15 SRT: Requisitos para la solicitud de autorización para funcionar como ART o ART-MUTUAL ante la SRT. Deróganse las Res. SRT 2/96 y 66/96. (B.O. 31/07/2015)

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
Subgerencia de Relaciones Institucionales
Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

Res. 1934/2015 SRT: Créase el "Programa Nacional de Trabajadores Saludables". (B.O. 03/08/2015)

Res. 3528/15 SRT: Establécense requisitos a ser presentados por los empleadores que soliciten autorización a la SRT para operar en el régimen de autoseguro de riesgos del trabajo. Deróguese el artículo 4° de la Res. SRT 39/97. Abróguese la Res. SRT 75/96. (B.O. 10/11/2015). Ver Nota aclaratoria sobre Artículo 18 (B.O. 25/01/2015)

Res. 268/2016 SRT: Apruébase el texto prototipo del afiche informativo previsto en la Res. 70/97 SRT. Abróguese la Res. 62/2002. (B.O. 24/06/2016)

Res. 883/2017 SRT: Créase el Observatorio Argentino de Salud y Seguridad en el Trabajo - Observatorio SRT- (B.O. 14/09/2017)

Res. 19/2018 SRT: Adhiérase a la Campaña Global Visión Zero que tiene como objetivo mejorar la seguridad, la salud y el bienestar laboral y las condiciones generales de trabajo. (B.O. 06/03/2018)

Res. 25/2018 SRT: Establécese que las A.R.T. deberán crear y mantener un sistema electrónico de Relevamiento General de Riesgos Laborales (RGRL), al cual los empleadores obligados podrán ingresar y completar, con carácter de declaración jurada, los datos del RGRL requeridos por las Res. SRT 463/2009 y 741/2010, modificatorias y reglamentarias (B.O. 06/04/2018)

Resoluciones de la Superintendencia de Seguros de la Nación

Res. 35.550/2011 SSN: Seguro de responsabilidad civil por accidentes del trabajo y enfermedades laborales complementario a riesgos amparados Ley N° 24.557. (B.O. 16/02/2011)

Resoluciones de la Secretaría de Seguridad Social

Res. 16/2015 SSS: Fijase la tarifa sustitutiva del Convenio de Corresponsabilidad Gremial celebrado entre la UATRE y diversas entidades representativas de la producción de yerba mate de las Provincias de Misiones y Corrientes, homologado por la Res. SSS 3/2015. (B.O. 15/05/2015)

Resoluciones Conjuntas SRT y SSN

Res. Conj. SRT 981/2015 y SSN 39150/2015: Fijese como alícuota para la cobertura de los riesgos del trabajo, de aquellos trabajadores incluidos en el Convenio de Corresponsabilidad Gremial de la Actividad Yerbatera de las provincias de Misiones y Corrientes. (B.O. 07/05/2015)

Disposiciones de la ex DNHST

Disposición 2/1983 DNHST: Clarifícanse los conceptos sobre sistemas de higiene personal que regula el Decreto 351/79. Acláranse los alcances del art. 42 del Anexo I. (B.O. 30/8/1983)

Disp. DNHST 79/1987: Establécese que las inspecciones deberán efectuarse con la presencia de representantes de la empresa, de la Comisión Interna Sindical y/o de los representantes obreros de la Comisión de Higiene y Seguridad. (B.O. 04/03/1988). Modificada según Disp. 40/88 DNHST (B.O. 21/06/1988)

Disposiciones de la ex GCFyA - SRT

Disp. 10/2003 GCFyA - SRT: Información que deberán suministrar las ART sobre promoción y fiscalización de las normas de Higiene y Seguridad, y su actualización conforme lo establecido en las Res. 2 y 66/96 SRT. (08/07/2003)

Disposiciones de la ex GPyC - SRT

Disp. 001/05 GPyC - SRT: Información que deberán suministrar los Empleadores Autoasegurados sobre el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad. (21/01/2005)

Circulares de la ex GPyC - SRT

Circular GPyC – SRT 001/04: Informe de Investigación de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales. Deróganse las Circulares SP 001/99 y GCFyA 003/03. Déjase sin efecto la Nota SP 3400/98. (04/06/2004)

Circular GPyC – SRT 005/04: Informe de Investigación de Accidentes de Trabajo. Acláranse determinadas obligaciones establecidas en la Circular GPyC 001/04. (23/10/2004)

Algunos aspectos vinculados a la normativa general:

Protocolos

Res. 84/2012 SRT: Protocolo para la Medición de la Iluminación en el Ambiente Laboral. (B.O. 30/01/2012)

Res. 85/2012 SRT: Protocolo para la Medición del nivel de Ruido en el Ambiente Laboral. (B.O. 30/01/2012)

Res. 861/15 SRT: Protocolo para Medición de Contaminantes Químicos en el Aire de un Ambiente de Trabajo. (B.O. 23/04/2015) y Res. 739/2017 SRT: Rectificación de datos contenidos en el protocolo (B.O. 17/07/2017).

Res. 886/15 SRT: Protocolo de Ergonomía. (B.O. 24/04/2015)

Res. 900/15 SRT: Protocolo para la Medición del valor de puesta a tierra y la verificación de la continuidad de las masas en el Ambiente Laboral. (B.O. 28/04/2015)

Res. 3345/15 SRT: Establécense límites máximos para las tareas de traslado de objetos pesados, y para las tareas de empuje o tracción de objetos pesados. Definiciones. (B.O. 29/09/2015)

Disposición 1/2016 de la Gerencia de Prevención (SRT): Prorrogáanse por el término de doce (12) meses los plazos establecidos en el punto 5 del Anexo III de la Resolución SRT 886/2015. (B.O. 11/04/2016)

Programa de Promoción de la Investigación, Formación y Divulgación sobre Riesgos del Trabajo

Res. 390/2013 SRT: Créase el "Programa de Promoción de la Investigación, Formación y Divulgación sobre Riesgos del Trabajo". Derógase la Res. SRT 512/2001, sus modificatorias y complementarias, Res. SRT 839/2005, 446/2006, 555/2007, 534/2008, y 443/2009. (B.O. 08/02/2013)

Res. SRT 1440/2008, 100/2009 y 1450/2010: Designanse integrantes del Comité Evaluador del Programa de Promoción de la Investigación, Formación y Divulgación sobre Riesgos del Trabajo. (B.O. 30/12/2008, 06/02/2009 y 08/10/2010)

Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Res. 222/1998 SRT: Apruébase el contenido de los formularios de evaluación para alcanzar el Cuarto nivel de cumplimiento de normas de prevención. (B.O. 02/12/1098)

Res. 103/2005 SRT: Adóptanse las "Directrices sobre Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo" de la Oficina Internacional del Trabajo-OIT. (B.O. 01/02/2005)

Res. 523/2007 SRT: Apruébanse las "Directrices Nacionales para los Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo". (B.O. 17/04/2007)

Res. 1629/2007 SRT: Apruébase el "Reglamento para el Reconocimiento de implementación de los Sistemas de Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo". (B.O. 26/10/2007)

2. Construcción

Decreto 911/1996: Reglamento de Higiene y Seguridad para la Industria de la Construcción. (B.O. 14/08/1996)

Res. 231/1996 SRT: Reglamentación del Decreto 911/1996. (B.O. 27/11/1996)

Res. 51/1997 SRT: Establécese que los empleadores deberán comunicar la fecha de inicio de todo tipo de obra y confeccionar el Programa de Seguridad para cada obra que inicien. (B.O. 21/07/1997)

Res. 35/1998 SRT: Establécese un mecanismo para la coordinación en la redacción de los Programas de Seguridad, su verificación y recomendación de medidas correctivas en las obras de construcción, a los efectos de cumplimentar los arts. 2 y 3 de la Res. 51/1997. (B.O. 06/04/1998)

Res. 319/1999 SRT: Establécese que en aquellos casos en que desarrollaran actividades simultáneas dos o más contratistas o subcontratistas, los comitentes deberán llevar a cabo las acciones de coordinación de higiene y seguridad. Los empleadores que realicen obras de carácter repetitivo y de corta duración confeccionarán y presentarán ante su ART, un Programa de Seguridad. (B.O. 15/09/1999)

Decreto 144/2001: Ampliense las facultades conferidas por el Decreto 911/96 a la SRT, en relación con el dictado de normas complementarias y de actualización, de acuerdo con las innovaciones tecnológicas que se produzcan en la industria de la construcción. (B.O. 13/02/2001)

Res. 1642/2009 SRT: Créase la Comisión de Trabajo para Empresas con Establecimientos que Registren Alta Siniestralidad en la Actividad de la Construcción. (B.O. 25/11/2009)

Res. 550/2011 SRT: Establécese un mecanismo de intervención más eficiente para las etapas de demolición de edificaciones existentes, excavación para subsuelos y ejecución de submuraciones, con el fin de mejorar las medidas de seguridad preventivas, correctivas y de control en las obras en construcción. (B.O. 29/04/2011)

Disposición 1/2011 de la Gerencia de Prevención (SRT): Establécese que a los efectos de comunicar a esta SRT los Avisos de Obra entregados por los empleadores a sus ART, según lo prescripto en los artículos 12 y 13 de la Res. SRT 552/2001, las A.R.T. deberán seguir las indicaciones establecidas en el Anexo que forma parte integrante de la presente disposición. Derógase la Circular GCFyA 002/2003. (B.O. 21/06/2011)

Res. 503/2014 SRT: Establécese que cuando se ejecuten trabajos de movimiento de suelos, excavaciones manuales o mecánicas a cielo abierto superiores a 1,20 m de profundidad, para la ejecución de zanjas y pozos y todo otro tipo de excavación no incluida en la Res. SRT 550/2011, el Empleador debe adoptar determinadas medidas de prevención. (B.O. 14/03/2014)

3. Agro

Decreto 617/1997: Reglamento de Higiene y Seguridad para la Actividad Agraria. (B.O. 11/07/1997)

Ley 25.739: Apruébase el Convenio sobre la seguridad y la salud en la agricultura, 2001 –núm. 184–. (B.O. 24/06/2003) Ratificado 26 de junio de 2006.

Res. 11/2011 de la Comisión Nacional de Trabajo Agrario (CNTA): Condiciones Generales de Trabajo para trabajadores agrarios temporarios, cíclicos y estacionales. (B.O. 11/04/2011)

Res. 46/2011 CNTA: Condiciones Generales de Trabajo para trabajadores agrarios temporarios que se desempeñan en la actividad Semillera. (B.O. 16/08/2011)

Ley 26.727: Apruébase el Régimen de Trabajo Agrario. Título VII: De la seguridad y los riesgos en el trabajo (B.O. 28/11/2011)

4. Minería

Decreto 249/2007: Reglamento de Higiene y Seguridad para la Actividad Minera: (B.O. 23/03/2007)

5. Servicios de Salud y Seguridad en el Trabajo

Res. 313/1983 MT: Dispónese la Habilitación de Técnicos en la Especialidad para el ejercicio del cargo a que se refiere el Art. 35° del Anexo I del Decreto 351/79. (B.O. 11/05/1983)

Res. 483/1989 MTSS: Aclárase la expresión "Graduados Universitarios". Derógase la Res. 1006/79 MT. (B.O. 27/6/1989)

Decreto 1338/1996: Servicios de Medicina y de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Trabajadores equivalentes. Deróganse los Títulos II y VIII del Decreto 351/79. (B.O. 28/11/1996). *Art. 11 modificado por art. 24 del Decreto 491/1997. (B.O. 04/06/1997)*

Res. 201/2001 SRT: Establécense que los profesionales inscriptos en el Registro Nacional de Graduados Universitarios en Higiene y Seguridad y los Técnicos en Higiene y Seguridad necesitarán contar con el número de registro oportunamente obtenido más la certificación de su especialidad emitida por los Consejos y/o Colegios Profesionales de Ley de la jurisdicción que corresponda. Deróganse los arts. 2, 3, 4 y 5 y el Anexo I de la Res. 29/98. (B.O. 20/04/2001)

Res. 693/2004 SRT: Adóptase el Código Internacional de Etica para los Profesionales de la Salud Ocupacional, aprobado por la Junta Directiva de la Comisión Internacional de Salud Ocupacional (ICOH). (B.O. 09/08/2004)

Res. 1830/2005 SRT: Sustitúyese el Art. 16 del Decreto 911/96 en relación con los graduados universitarios habilitados para dirigir las prestaciones de Higiene y Seguridad en la industria de la construcción. (B.O. 26/09/2005)

Res. 905/2015 SRT: Establécense las funciones que deberán desarrollar los Servicios de Higiene y Seguridad en el Trabajo y de Medicina del Trabajo en cumplimiento con el Decreto 1338/96. Créase el "Registro Digital Único de Legajos de Salud". (B.O. 04/05/2015)

6. Exámenes Médicos / Enfermedades Profesionales

Decreto 658/1996: Apruébase el Listado de Enfermedades Profesionales, previsto en el art. 6°, inc. 2 de la Ley N° 24.557. (B.O. 27/06/1996)

Decreto 1167/2003: Modifícase el Listado de Enfermedades Profesionales previsto en el art. 6°, inc. 2, ap. a) de la Ley N° 24.557. (B.O. 03/12/2003)

Laudo 405/1996 MTESS: Apruébase el Manual de Procedimiento para el Diagnóstico de las Enfermedades Profesionales. (B.O. 14/06/1996)

Res. 1141/2004 SRT: Derógase la Res. 490/03, que dispuso el relevamiento de riesgo de enfermedades profesionales por parte de las ART y Autoasegurados. (B.O. 26/10/04)

Res. 840/2005 SRT: Créase el Registro de Enfermedades Profesionales. Procedimientos a seguir para la denuncia de enfermedades profesionales. Información que las ART y empresas autoaseguradas deben remitir a la SRT. (B.O. 26/04/2005)

Res. 37/2010 SRT: Establécense los exámenes médicos en salud que quedarán incluidos en el sistema de riesgos del trabajo. Deróganse las Res. SRT 43/97, 28/98 y 54/98. (B.O. 27/01/2010)

Res. 1389/2010 SRT: Modificación de la Res. SRT 840/2005, mediante la cual se creó el Registro de Enfermedades Profesionales. (B.O. 23/09/2010)

Res. 301/2011 SRT: Consideránse parámetros para determinar trabajadores "susceptibles al ruido". (B.O. 31/03/2011)

Decreto 49/2014: Modifícase el Listado de Enfermedades Profesionales previsto en el art. 6°, inc. 2, ap. a) de la Ley N° 24.557. Sustitúyese el Anexo I del Decreto 659/96 (Tabla de Evaluación de Incapacidades Laborales). Modifícase el Decreto 590/97. (B.O. 20/01/2014).

Res. 3327/2014 SRT: Apruébase el Procedimiento para la denuncia de Enfermedades Profesionales y el Procedimiento para la Solicitud de Baja de Enfermedades Profesionales denunciadas al "Registro de Enfermedades Profesionales". Deróganse la Res. SRT 1601/2007 y la Instrucción SRT 2/2010. Establécese la entrada en vigencia de la presente resolución a partir del 1 de enero de 2015. (B.O. 11/12/2014)

Res. SRT 525/2015: Apruébase el "Procedimiento administrativo para la denuncia de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales" (anexo I) y los "Modelos de los formularios" (anexo II). Deróganse los artículos 2°, 3°, 4°, 7° y los Anexos I, II y III de las Res. SRT 840/2005 y 1389/2010. (B.O. 27/02/2015)

Res. 270/2015 MTESS: Establécese medidas antidiscriminatorias y motivo de denuncia por violación de las Leyes Nros. 23.592, 23.798 y 25.326, la exigencia de realización de estudios de laboratorio con el objeto de detectar el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o V I H. en los postulantes a trabajador o trabajadora dentro de los exámenes preocupacionales. (B.O. 08/05/2015)

Res. 475/2017 SRT: Apruébase el "Manual de Codificación de Enfermedades Profesionales". Deróguese la Disposición de la Gerencia General (G.G.) N° 69 de fecha 09 de septiembre de 2002. (B.O. 24/04/2017)

7. Sustancias y Agentes Cancerígenos, Contaminantes y otras sustancias

Cancerígenos

Ley 21.663: Apruébase el Convenio sobre Prevención y control de los riesgos profesionales causados por las sustancias o agentes cancerígenos, 1974 –núm. 139–. (B.O. 10/10/77) Ratificado 15 de junio de 1978

Res. 415/2002 SRT: Dispónese el funcionamiento del Registro de Sustancias y Agentes Cancerígenos. Listado. Inscripción de empleadores en el Registro. (B.O. 28/10/2002)

Res. 307/03 SRT: Prorrógase el plazo de cumplimiento del art. 6° de la Res. 415/02, que estableció el funcionamiento del Registro de Sustancias y Agentes Cancerígenos. (B.O. 7/7/03)

Res. 583/2007 SRT: Plazos y formas de cumplimiento de la remisión de información requerida en la Res. SRT 415/02. (B.O. 22/05/2005)

Res. 844/2017 SRT: Sustitúyese el Anexo I de la Res. 415/02 (Listado de Sustancias y Agentes Cancerígenos). Deróguese la Res. 310/03. (B.O. 10/08/2017)

Contaminantes y otras sustancias

Ley 11.127: Prohibese la fabricación, la importación y la venta de cerillas que contengan fósforo blanco o amarillo (Represión del fosforismo). Sancionada: 8 de junio de 1921

Ley 18.609: Prohibese el empleo de la cerusa, del sulfato de plomo y de cualquier otro producto que contenga dichos pigmentos, en los trabajos de pintura interior de toda clase de edificios. Excepciones. Derógase el Decreto 7601/57. (B.O. 25/02/1970). Ver Convenio N° 13 de OIT aprobado por Ley 12.232.

Res. 369/1991 MTSS: Normas para Uso, Manipuleo y Disposición Segura de Difenilos Policlorados y sus Desechos. (B.O. 2/5/1991)

Res. 577/1991 MTSS: Normas sobre Amianto y sus Desechos. (B.O. 16/7/1991)

Res. 845/2000 del Ministerio de Salud (MS): Prohibese en todo el territorio del país la producción, importación, comercialización y uso de fibras de Asbesto variedad Anfíboles (Crocidolita, Amosita, Actinolita, Antofilita y Trimolita) y productos que las contengan. (B.O. 17/10/2000)

Res. Conjunta MS 437/2001 y MTEyFRH 209/2001: Prohibese en todo el territorio del país la producción, importación y comercialización de Bifenilos Policlorados (PCBs) y productos y/o equipos que los contengan. (B.O. 04/05/2001)

Res. 823/2001 MS: Prohibese la producción, importación, comercialización y uso de fibras de Asbesto variedad Crisotilo y productos que las contengan, a partir del 1° de enero de 2003. (B.O. 31/7/2001)

Res. 1106/2001 MS: Autorízase por un plazo determinado la producción y comercialización de juntas para la industria mecánica, montajes industriales y automotores, hechas en base o con Asbesto Crisotilo. (BO 16/10/2001)

Res. 497/2003 SRT: Dispónese el funcionamiento del "Registro de Difenilos Policlorados" en el ámbito de la SRT. (B.O. 09/10/2003)

Res. 743/2003 SRT: Dispónese el funcionamiento del "Registro Nacional para la Prevención de Accidentes Industriales Mayores". Actualización del listado de sustancias químicas del Anexo I de la Disposición D.N.S.S.T. N° 8/95. (B.O. 26/11/2003)

Res. 295/2003 MTESS: Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas, y sobre radiaciones. Sustitúyense los Anexos II (Carga Térmica), III (Contaminación Ambiental) y V (Ruidos y Vibraciones) del Decreto N° 351/79. Déjase sin efecto la Res. M.T.S.S. N° 444/91 (B.O. 21/11/2003)

Res. 869/2003 SRT: Modifícase la Res. 497/03, en relación con la inscripción en el "Registro de Difenilos Policlorados" de los empleadores que los produzcan, utilicen, obtengan en procesos intermedios, o los vendan y/o cedan a título gratuito (B.O. 07/01/2004)

Res. 801/2015 SRT: Apruébase la implementación del Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (SGA/GHS) en el ámbito laboral (B.O. 14/04/2015).

Res. 2288/2015 SRT: Créase la Unidad de Asesoramiento, Monitoreo y Capacitación en Riesgos Químicos y Biológicos en el Ambiente Laboral -"Preventox Laboral- para incentivar el mejoramiento de las condiciones de salud y seguridad en el trabajo. Derógase la Res. 311/2002 SRT (B.O. 10/08/2015)

Res. 3359/2015 SRT: Sustituye el artículo 6° de la Res. SRT 801/2015 respecto del cronograma de implementación del SGA. (B.O. 01/10/2015)

Disp. 2/2015 de la Gerencia de Comunicación Institucional y Capacitación de la SRT: Apruébase la implementación de notas técnicas para la difusión de Preventox Laboral. (B.O. 02/11/2015).

Res. 155/2016 SRT: Modifícase el art. 6° de la Res. 801/2015 SRT respecto del cronograma de implementación del Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (B.O. 02/05/2016).

Disp. Conjunta 3/2017 de la Gerencia de Prevención y 1/2017 de la Gerencia Técnica (SRT): Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos (SGA/GHS) Puesta a disposición del Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SE.NA.SA.). Desarrollo del plan integral de acción comunicacional. (B.O. 09/06/2017)

Seguridad en Combustibles

Disposición 308/2003 SSC: Compléméntase el Anexo I de la Disposición 13/97, en relación con consideraciones técnicas y de seguridad referidas al uso de gas licuado de petróleo en vehículos autoelevadores o montacargas. (B.O. 14/03/2003)

8. Equipos y Elementos de Protección Personal

Res. 896/1999 SICyM: Requisitos esenciales que deberán cumplir los equipos, medios y elementos de protección personal comercializados en el país. (B.O.13/12/1999)

Disp. 178/2000 de la Dirección Nacional de Comercio Interior (DNCI): Autorízase el ingreso al país de productos importados "sin derecho a uso", con el objeto de ser analizados como parte del proceso de certificación exigido por las reglamentaciones vigentes. (B.O. 24/02/2000)

Res. 225/2000 Secretaría Defensa de la Competencia y del Consumidor: Suspéndese la vigencia de las Res. ex-SICyM Nros. 319/99, 896/99 y 897/99, en relación con la obligación de someter a productos eléctricos de uso doméstico a una certificación de cumplimiento. (B.O. 18/10/2000)

Res. 68/2002 SCDyDC: Mantiénese la suspensión de la vigencia de la Res. SICyM 896/99 para determinados productos. Establécese un cronograma escalonado para la incorporación de dichos productos a la respectiva exigencia de certificación. (B.O. 07/01/2003)

Res. 29/2002 SRT: Déjase sin efecto la Res. 50/97 sobre registros provisorios de fabricantes e importadores de equipos de protección personal y contra incendios, toda vez que la certificación de los elementos a brindar por los empleadores a sus dependientes deben ser certificados por la DNCI. (B.O. 05/02/2002)

Disp. 58/2002 DNCI: Reconócese al Instituto Argentino de Normalización (IRAM) como Organismo de Certificación para la aplicación del régimen establecido por la Res. 896/99 SICyM. (B.O. 05/09/2002)

Res. 63/2003 SCDyDC: Equipos, medios y elementos de protección personal conducentes a reducir la siniestralidad laboral. Presentación de una declaración de conformidad del producto con los requisitos de seguridad establecidos en la Res. 896/99 SICyM. (B.O. 16/05/2003)

Res. 48/2004 Secretaría de Coordinación Técnica: Extiéndese lo dispuesto en el Art. 1º de la Res. 63 ex SCDyDC, sobre un régimen transitorio de declaración de conformidad del producto con requisitos esenciales de seguridad, según Anexo II de la Res. 896/99 ex SICyM. (B.O. 07/05/2004)

Res. 55/2005 SCT: Establécese que la Dirección Nacional de Comercio Interior comunicará la suspensión de la exigencia de certificar el cumplimiento de requisitos para un régimen de certificación de producto involucrado afectado por falta de Organismos de Certificación y/o de Laboratorios de Ensayo reconocidos. (B.O. 15/04/2005)

Res. 1904/2007 SRT: Sustitúyese el texto del Artículo 197 del Anexo I del Decreto N° 351/79, en relación con especificaciones para la protección de las extremidades inferiores. (B.O. 26/11/2007)

Res. 299/2011 SRT: Adóptanse las reglamentaciones que procuren la provisión de elementos de protección personal confiables a los trabajadores. (B.O. 30/03/2011)

9. Programas Focalizados de Fiscalización

Res. 552/2001 SRT: Dispónese la puesta en marcha y la realización acciones, en el marco del Programa "Trabajo Seguro para Todos". Construcción. Agro. Grupo Básico. (B.O. 13/12/2001)

Res. 326/2004 SRT: Déjense sin efecto los componentes "Empresas Guía" y "Actividades de Riesgos Específicos" creados por la Res. 552/01. (B.O. 30/04/2004)

Res. SRT 1721/2004 y 1392/05: Programa para la Reducción de Accidentes Mortales. (B.O. 22/12/2004)

Res. 363/2016 SRT: Programa de Empleadores con Siniestralidad Elevada (PESE). Sustitúyense los artículos 1º, 3º y 6º de la Res. 1.642/09, el Anexo VI, Punto A, ap. 2, inc. a) de la Res741/2010. Deróguense las Res. 559/09, 475/2011, 3.544/2015 y la Disp. G.G. 46/2009. (B.O. 14/09/2016)

Res. 20/2018 SRT: Programa de Prevención para Empleadores PyMES con Siniestralidad Elevada (PESE-PyMES). Deróguense las Res. SRT 1/05 y 1579/05, y las Disp. GPyC 2/06 y GP 2/12. (B.O. 13/03/2018)

10. Convenios OIT aprobados, ratificados y denunciados por Argentina

Términos utilizados

- ☞ Convenio OIT aprobado: Convenio aprobado por una norma legal interna de la República Argentina (Ley o Decreto – Ley en el de los gobiernos inconstitucionales).
- ☞ Convenio OIT ratificado: Aprobado el convenio en el ámbito interno, se procede al acto de ratificación, produciéndose el depósito del instrumento en la OIT, que registra la ratificación.
- ☞ Convenio OIT denunciado: Denuncia es el acto unilateral de un país miembro por el cual deja de estar vinculado a un instrumento en particular. En cada caso se determinará, conforme la oportunidad de la denuncia, a partir de qué fecha se hace efectiva la desvinculación. Puede ocurrir por ratificación de un convenio que revisa uno anterior (denuncia automática), o cuando ocurre un "período de ventana" en el que queda abierto el Convenio para formular denuncias por parte de los países miembros.

Convenio	Norma legal interna	Fecha de ratificación	Situación
Pacto de la Sociedad de las Naciones, contenido en los veintiséis primeros artículos del Tratado de Paz, firmado en Versalles el 28 de junio de 1919. Aunque está extinguido, mantiene su vigencia respecto de la creación de la OIT.	Ley 11.722	7:1933	vigente
1 sobre las horas de trabajo (industria), 1919	Ley 11.726	30:11:1933	ratificado
2 sobre el desempleo, 1919	Ley 11.726	30:11:1933	ratificado
3 sobre la protección a la maternidad, 1919	Ley 11.726	30:11:1933	ratificado
4 sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1919	Ley 11.726	30:11:1933	denunciado el 03:03:1992
5 sobre la edad mínima (industria), 1919	Ley 11.726	30:11:1933	denunciado el 11:11:1996
6 sobre el trabajo nocturno de los menores (industria), 1919	Ley 11.726	30:11:1933	ratificado
7 sobre la edad mínima (trabajo marítimo), 1920	Ley 11.727	30:11:1933	denunciado el 11:11:1996
8 sobre las indemnizaciones de desempleo (naufragio), 1920	Ley 11.727	30:11:1933	ratificado
9 sobre la colocación de la gente de mar, 1920	Ley 11.727	30:11:1933	ratificado
10 sobre la edad mínima (agricultura), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	denunciado el 11:11:1996
11 sobre el derecho de asociación (agricultura), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	ratificado
12 sobre la indemnización por accidentes del trabajo (agricultura), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	ratificado
13 sobre la cerusa (pintura), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	ratificado
14 sobre el descanso semanal (industria), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	ratificado
15 sobre la edad mínima (pañoleros y fogoneros), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	denunciado el 11:11:1996
16 sobre el examen médico de los menores (trabajo marítimo), 1921	Ley 12.232	26:05:1936	ratificado
17 sobre la indemnización por accidentes del trabajo, 1925	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
18 sobre las enfermedades profesionales, 1925	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	ratificado
19 sobre la igualdad de trato (accidentes del trabajo), 1925	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
20 sobre el trabajo nocturno (panaderías), 1925	Ley 14.329	17:02:1955	denunciado el 11:03:1981

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
 Subgerencia de Relaciones Institucionales
 Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

21 sobre la inspección de los emigrantes, 1926	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
22 sobre el contrato de enrolamiento de la gente de mar, 1926	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
23 sobre la repatriación de la gente de mar, 1926	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
26 sobre los métodos para la fijación de salarios mínimos, 1928	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
27 sobre la indicación del peso en los fardos transportados por barco, 1929	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
28 sobre la protección contra los accidentes en la carga y descarga de los buques, 1929 (<i>dejado de lado</i>)	Decreto Ley 11.594	---	---
29 sobre el trabajo forzoso, 1930	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
30 sobre las horas de trabajo (comercio y oficinas), 1930	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
31 (Retirada) sobre las horas de trabajo (minas de carbón), 1931	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	ratificado
32 sobre la protección de los cargadores de muelle contra los accidentes (revisado), 1932	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
33 sobre la edad mínima (trabajos no industriales), 1932	Ley 13.560	14:03:1950	denunciado el 11:11:1996
34 sobre las agencias retribuidas de colocación, 1933	Ley 13.560	14:03:1950	denunciado el 19:09:1996
35 sobre el seguro de vejez (industria, etc.), 1933	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
36 sobre el seguro de vejez (agricultura), 1933	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
41 (revisado) sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1934	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
42 sobre las enfermedades profesionales (revisado), 1934	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
45 sobre el trabajo subterráneo (mujeres), 1935	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
50 sobre el reclutamiento de trabajadores indígenas, 1936	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
52 sobre las vacaciones pagadas, 1936	Ley 13.560	14:03:1950	ratificado
53 sobre los certificados de capacidad de los oficiales, 1936	Ley 14.329	17:02:1955	denunciado el 28:05:2014
58 (revisado) sobre la edad mínima (trabajo marítimo), 1936	Ley 14.329	17:02:1955	denunciado el 28:05:2014
68 sobre la alimentación y el servicio de fonda (tripulación de buques), 1946	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	denunciado el 28:05:2014
71 sobre las pensiones de la gente de mar, 1946	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
73 sobre el examen médico de la gente de mar, 1946	Ley 14.329	17:02:1955	denunciado el 28:05:2014
77 sobre el examen médico de los menores (industria), 1946	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
78 sobre el examen médico de los menores (trabajos no industriales), 1946	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
79 sobre el trabajo nocturno de los menores (trabajos no industriales), 1946	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
80 sobre la revisión de los artículos finales, 1946	Ley 13.559	14:03:1950	ratificado
81 sobre la inspección del trabajo, 1947	Ley 14.329	17:02:1955	ratificado
87 sobre la libertad sindical y la protección del derecho de sindicación, 1948	Ley 14.932	18:01:1960	ratificado
88 sobre el servicio del empleo, 1948	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	ratificado
90 (revisado) sobre el trabajo nocturno de los menores	Decreto Ley	24:09:1956	ratificado

Gerencia de Comunicación y Relaciones Institucionales
 Subgerencia de Relaciones Institucionales
 Departamento de Relaciones y Vinculación Internacional

(industria), 1948	11.594		
95 sobre la protección del salario, 1949	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	ratificado
96 sobre las agencias retribuidas de colocación (revisado), 1949	Ley 24.648	19:09:1996	ratificado
98 sobre el derecho de sindicación y de negociación colectiva, 1949	Decreto Ley 11.594	24:09:1956	ratificado
100 sobre igualdad de remuneración, 1951	Decreto Ley 11.595/56	24:09:1956	ratificado
102 sobre la seguridad social (norma mínima), 1952	Ley 26.678	27:07:2016	ratificado
105 sobre la abolición del trabajo forzoso, 1957	Ley 14.932	18:01:1960	ratificado
107 sobre poblaciones indígenas y tribuales, 1957	Ley 14.932	18:01:1960	denunciado el 03:07:2000
111 sobre la discriminación (empleo y ocupación), 1958	Ley 17.677	18:06:1968	ratificado
115 sobre la protección contra las radiaciones, 1960	Ley 21.664	15:06:1978	ratificado
124 sobre el examen médico de los menores (trabajo subterráneo), 1965	Ley 22.535	20:06:1985	ratificado
129 sobre la inspección del trabajo (agricultura), 1969	Ley 22.609	20:06:1985	ratificado
135 sobre los representantes de los trabajadores, 1971	Ley 25.801	23/11/2006	ratificado
138 sobre la edad mínima, 1973	Ley 24.650	11:11:1996	ratificado
139 sobre el cáncer profesional, 1974	Ley 21.663	15:06:1978	ratificado
142 sobre desarrollo de los recursos humanos, 1975	Ley 21.662	15:06:1978	ratificado
144 sobre la consulta tripartita (normas internacionales del trabajo), 1976	Ley 23.460	13:04:1987	ratificado
150 sobre la administración del trabajo, 1978	Ley 25.802	20:02:2004	ratificado
151 sobre las relaciones de trabajo en la administración pública, 1978	Ley 23.328	21:01:1987	ratificado
154 sobre la negociación colectiva, 1981	Ley 23.544	29:01:1993	ratificado
155 relativo a la seguridad y salud de los trabajadores, 1981	Ley 26.693	13/01/2014	ratificado
156 sobre los trabajadores con responsabilidades familiares, 1981	Ley 23.451	17:03:1988	ratificado
159 sobre la readaptación profesional y el empleo (personas inválidas), 1983	Ley 23.462	13:04:1987	ratificado
163 sobre el bienestar de la gente de mar, 1987	Ley 23.977	---	sin registro de ratificación
164 sobre la protección de la salud y la asistencia médica (gente de mar), 1987	Ley 23.977	---	sin registro de ratificación
165 sobre la seguridad social de la gente de mar (revisado), 1987	Ley 23.977	---	sin registro de ratificación
166 sobre la repatriación de la gente de mar (revisado), 1987	Ley 23.977	---	sin registro de ratificación
169 sobre pueblos indígenas y tribales, 1989	Ley 24.071	03:07:2000	ratificado
173 sobre protección de los créditos laborales en caso de insolvencia del empleador, 1992	Ley 24.285	---	sin registro de ratificación
177 sobre trabajo a domicilio, 1996	Ley 25.800	31/07/2006	ratificado
182 sobre las peores formas de trabajo infantil, 1999	Ley 25.255	05:02:2001	ratificado
184 sobre la seguridad y la salud en la agricultura, 2001	Ley 25.739	26/06/2006	ratificado

187 relativo al marco promocional para la seguridad y la salud en el trabajo, 2006	Ley 26.694	13/01/2014	ratificado
188 sobre el trabajo en el sector pesquero, 2007	Ley 26.669	15/09/2011	ratificado
189 sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011.	Ley 26.921	24/03/2014	ratificado
Convenio sobre el Trabajo Marítimo, 2006	Ley 26.920	28/05/2014	ratificado
Protocolo de 2002 del Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155)	Ley 26.693	13/01/2014	ratificado
Protocolo de 2014 relativo al Convenio sobre el Trabajo Forzoso, 1930 (núm. 29)	Ley 27.252	09/11/2016	ratificado

11. Documentos del Mercado Común del Sur (MERCOSUR)

Declaración Sociolaboral del Mercosur 2015, suscripta por las Presidentas y los Presidentes de los Estados Partes del Mercado Común del Sur, en la ciudad de Brasilia, el 17 de julio de 2015.

MERCOSUR/GMC/RES. Nº 04 /15: Aprueba el Plan Regional de Salud y Seguridad de los Trabajadores en el MERCOSUR.

Todos los documentos en http://www.srt.gob.ar/wp-content/uploads/2017/04/MERCOSUR_SOCIOLABORAL_2004_2017.pdf

12. Trabajo Adolescente Protegido

El Trabajo Adolescente Protegido comprende el *“Derecho al trabajo de los adolescentes que los organismos del Estado deben garantizar junto con el derecho a la educación, con las restricciones y limitaciones de toda forma de trabajo legalmente autorizada cuando impidan o afecten su proceso evolutivo”* (artículo 25 de la Ley 26.061 de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes).

Las normas legales y otros aspectos básicos de la Protección del Trabajo Adolescente en <http://www.srt.gob.ar/index.php/trabajo-adolescente-prottegido/>