

2011- 2015

## Estrategia Argentina de Salud y Seguridad en el Trabajo

### SEÑOR TRABAJADOR

#### Usted tiene derecho a:

- Recibir los elementos de protección personal adecuados a la tarea.
- Trabajar en un ambiente sano y seguro.
- Conocer los riesgos asociados a su tarea y recibir capacitación sobre métodos de prevención.
- Conocer cuál es su Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART) y recibir la asistencia médica y prestaciones en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional.
- Denunciar, los riesgos a los que está sometido o expuesto en su puesto de trabajo.

#### Sus obligaciones son:

- Participar de acciones de capacitación y formación sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Utilizar correctamente los elementos de protección personal.
- Comunicar a su empleador, cualquier situación riesgosa relacionada con el puesto de trabajo o establecimiento en general.
- Prestarse para la realización de los exámenes médicos periódicos.
- Denunciar ante su empleador o ART, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Ante cualquier consulta o reclamo sobre su ART, comuníquese con la línea gratuita: **0800-666-6778** en el horario de 8 a 19 hs, personalmente de 9 a 16 hs. en Bartolomé Mitre 755 (CABA) o ingresar a [www.srt.gob.ar](http://www.srt.gob.ar).

**TODOS LOS TRAMITES SON GRATUITOS**

### SEÑOR EMPLEADOR

#### Usted tiene derecho a:

Recibir información y asesoramiento de su ART sobre:

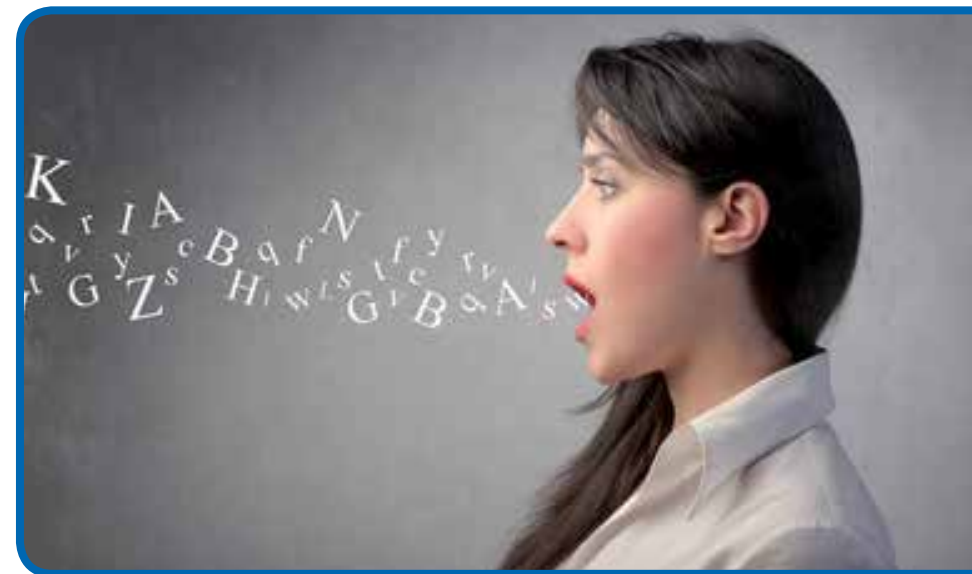
- La existencia de riesgos en su actividad.
- La elección y uso de elementos de protección personal.
- La capacitación a sus trabajadores sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Exigir a su ART la realización de los exámenes periódicos que correspondan para sus trabajadores.
- Exigir cumplimiento de la asistencia médica y económica a sus trabajadores en caso de accidentes o enfermedades profesionales.

#### Sus obligaciones son:

- Dar cobertura a sus trabajadores a través de una ART, denunciar los accidentes y enfermedades profesionales y exigir que le den las prestaciones adecuadas.
- Cumplir con las normas de higiene y seguridad vigentes.
- Informar a sus trabajadores a cuál ART están afiliados.
- Realizar los exámenes médicos preocupacionales y por cambio de actividad e informar los resultados de los mismos al trabajador.
- Proveer a sus trabajadores los elementos de protección personal, capacitarlos para su correcta utilización y en métodos de prevención de riesgos del trabajo.
- Denunciar incumplimientos de su ART ante la SRT.

**Cuidá tu voz, es parte de vos**

Tu trabajo presenta riesgos importantes  
**Conocerlos y prevenirlos es cuidar tu salud.**



**Es tu derecho y nuestra obligación**

**0800-666-6778**

La voz es tu medio de comunicación fundamental y puede alterarse por efecto de factores laborales y personales.



## ¿CÓMO RECONOCER SÍNTOMAS DE ALTERACIÓN EN TU VOZ?

- Dificultad para hablar.
- Fatiga de la voz luego de su uso, que mejora con el descanso.
- Carraspera y/o tos frecuente.
- Sensación de cuerpo extraño, picazón, ardor, dolor o sequedad en la garganta.
- Tensión en los músculos del cuello, hombro y espalda.
- Sensación de falta de aire o ahogo.
- Necesidad de dejar de hablar.
- Finales de frase que no se oyen por falta de aire.

## ALGUNOS CONSEJOS

- Hablá lento y articulando claramente las palabras.
- Si sentís irritación de garganta, sequedad, ronquera o picazón no consumas caramelos de menta. Elegí caramelos de sabor cítrico, de miel o de limón.

- Tomá abundante agua durante y después de usar la voz. El agua es el lubricante ideal para las cuerdas vocales.
- Al ducharte inspirá por la boca el vapor de agua, esto mantiene la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.
- No utilices la voz para captar la atención de tus alumnos. Las palmas, silencios, gestos o cambio de entonación pueden ser recursos que te ayuden a restablecer el clima de trabajo sin forzar la voz.
- Mantené las aulas ventiladas y a una temperatura comfortable.
- No compitas con el ruido ambiental.
- Cuando haya ruido exterior, proponé actividades para que resuelvan tus alumnos y utilizá tu voz en los más calmos.
- Los alumnos son conscientes que el exceso de ruido te puede ocasionar problemas vocales. Compromételes para mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo.



## ES IMPORTANTE SABER

- Las personas que utilizan intensivamente su voz en condiciones acústicas adversas (ambientes cerrados, ruidosos, al aire libre, etc.), deben realizar la consulta con un especialista que le enseñe su uso adecuado.
- Fumar causa muchas enfermedades en las cuerdas vocales.



- El consumo excesivo de café, gaseosas o mate, puede afectar la voz y predisponer a la formación de nódulos o lesiones laríngeas.
- Los antihistamínicos que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales.
- La tiza es un agente nocivo, especialmente para las personas alérgicas.
- Si podés optar, elegí las pizarras acrílicas y los marcadores. En caso de ser necesario el uso de la tiza, se recomienda

borrar el pizarrón de arriba hacia abajo para disminuir la dispersión de polvo.

- Utilizá borradores húmedos.
- La frecuente sensación de quemazón detrás del esternón, acidez o sabor agrio en la boca, mal aliento o reflujo gastro-esofágico son indicadores de malestares digestivos y pueden producir problemas en la voz.

## RECORDÁ QUE:

La disfonía que se acompaña de edema, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales es una enfermedad profesional reconocida por la Ley de Riesgos del Trabajo.

Por la sobrecarga del uso de la voz, la ART debe realizarte anualmente un examen clínico con orientación otorrinolaringológica.

De ser necesario te brindará tratamiento médico, farmacéutico y fonoaudiológico para tu rehabilitación.

En este sentido, en 2013, se aprobó el Protocolo sobre Disfonías (Res. 389/2013) que establece criterios de exposición al riesgo y de atención médica.