

LAS MALAS CONDICIONES LABORALES
ENFERMAN Y AMORDAZAN.

HAGAMOS CUMPLIR NUESTROS
DERECHOS COMO TRABAJADORES
DE LA EDUCACIÓN

**NO NOS QUEDEMOS
SIN VOZ.**



EXIJAMOS MEJORES
CONDICIONES DE TRABAJO.

TU VOZ SOS VOS

SUTEBA llevará a cabo acciones de promoción y prevención en las escuelas de la Provincia. En la segunda quincena de abril, también se realizarán en los Centros de Salud de SUTEBA, los controles de la voz -en forma gratuita- para todos los docentes que lo deseen.

Si necesitás atención o mayor información, acercate a nuestros Centros de Salud, a la seccional del SUTEBA de tu distrito o ingresá a www.suteba.org.ar



16 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA VOZ



TU VOZ SOS VOS

Para mejorar nuestras
condiciones de trabajo
tomemos conciencia de que

CON LA VOZ DE

TODOS NOS PODEMOS

HACER OIR



Desde SUTEBA consideramos que el compromiso en la lucha por mejorar las condiciones laborales de los docentes es una instancia fundamental, y el trabajador de la educación debe ser protagonista activo para que esto se cumpla. Esta tarea no debe ni puede ser individual, la estrategia debe ser colectiva y organizada. Apostar a una escuela digna es apostar a una educación pública, justa y solidaria.

Las disfonías profesionales no se instalan de un día para otro, son crónicas y pueden detectarse precozmente.

¿Qué indicadores debemos tener en cuenta?

- *Fatiga de la voz, que aumenta con el uso y mejora en los periodos de descanso.*
- *Carraspera.*
- *Tos seca.*
- *Tensión de los músculos del cuello, hombros y espalda.*
- *Sensación de cuerpo extraño, irritación o ardor en la garganta.*
- *Garganta reseca.*
- *Sensación de ahogo.*
- *No poder terminar una frase por falta de aire.*
- *Dificultad para hablar.*
- *Aparición y desaparición de la voz durante el día.*
- *Sonidos vocales faltantes o inaudibles.*

¿Cómo puedo cuidar y mejorar mi voz?

- *Tomando agua.*
- *Limitando el consumo de alcohol y café.*
- *Dejando de fumar o disminuyendo la cantidad.*
- *No debo carraspear.*
- *Durmiendo entre 7 y 8 horas por día.*
- *No debo competir con el ruido ambiental.*

Y también, puedo cuidarme EXIGIENDO MEJORES CONDICIONES LABORALES, YA QUE TAMBIÉN NOS AFECTA COMO TRABAJADORES DE LA EDUCACIÓN:

La sobrecarga de la voz.

Las Aulas en malas condiciones o vecinas a espacios ruidosos.

El alumnado numeroso.

La sobrecarga de trabajo (varios cargos).

La falta de formación en el buen uso de la voz.

La disfonía crónica en los docentes es una enfermedad profesional. Ante el primer síntoma debes consultar a un médico y de confirmarse el diagnóstico, realizar la denuncia ante la ART.

Ante cualquier consulta que desees realizar, no dudes en ponerte en contacto con el Centro de Salud y/o con la Seccional de SUTEBA más cercanos.

Históricamente se invisibilizó la incidencia de la naturaleza, condiciones y medio ambiente del trabajo en la salud de quien enseña. Des-ocultar esta relación entre condiciones y medio ambiente de trabajo es la exigencia que nos permite continuar la lucha por promover y proteger la salud de nuestros compañeros, evitando todo aquello que pueda dañarla y favoreciendo todo aquello que genere bienestar.

La disfonía en los docentes es una de las enfermedades reconocidas como profesionales en la Ley de Riesgos del Trabajo. Esto quiere decir que desde el marco legal, hay una correlación directa entre riesgo laboral y daño producido, lo que determina que las condiciones de trabajo no son adecuadas y dañan.



PARA MEJORAR
NUESTRAS
CONDICIONES DE
TRABAJO TOMEMOS
CONCIENCIA QUE
ESTAMOS FRENTE A UN
PROBLEMA QUE NO ES
SÓLO DE QUIEN LO
PADECE.

Y QUE CON LA VOZ DE TODOS NOS PODEMOS HACER OIR