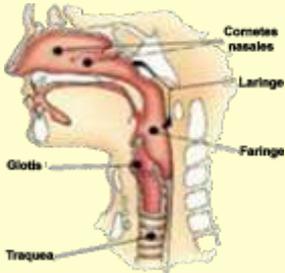


El personal docente e investigador de la Universidad de Sevilla, así como el personal de administración y servicios, en especial aquellos que atienden al público, se encuentran expuestos a situaciones en las que se produce un uso mantenido y continuado de la voz durante una parte importante del tiempo de trabajo, lo que le puede afectar a las cuerdas vocales .



MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1.- Mantener una correcta respiración nasal y una buena relajación de los músculos que intervienen en la fonación.
- 2.- Mantener una buena higiene vocal:
 - 2.1.- Hablar con tono moderado (evite gritar) y con el mismo tono de voz.
 - 2.2.- No forzar la voz: use, si lo dispone, de equipos que minimicen el sobreesfuerzo de la voz (micrófonos y amplificadores).
 - 2.3.- Hablar con velocidad adecuada y realizar pausas de unos 5 minutos cada hora.
 - 2.4.- Prevenir la sequedad de la laringe, manteniendo bien hidratadas todas las mucosas: beba agua con frecuencia y evite carraspear para aclarar la garganta.
 - 2.5.- Si se encuentra resfriado o con síntomas de alergia que afecte a la laringe, intente reducir el uso prolongado de la voz y acuda al médico para que le indique pautas a seguir.
 - 2.6.- Evitar factores de riesgo adicionales: tabaco, cambios bruscos de temperatura, alcohol, ambientes con polvo y presencia de humos, etc..
 - 2.7.- Realice una vigilancia de su salud, contactando con el área médica del Servicio de Prevención.

Para un entrenamiento y apoyo especializado en el uso correcto de la voz, le ofertamos en el Servicio de Prevención,

LA ESCUELA DE VOZ