

EJERCICIOS PREPARACIÓN DE VOZ

ANTES DE INICIAR LA JORNADA

- En posición de pie hacer despacio un par de rotaciones de cuello para desentumecer los músculos.
- A continuación, realizar un par de masticaciones groseras. Primero con la boca cerrada y después con la boca abierta.
- Ahora bostezar para estirar los músculos orofaciales.
- Tras realizar una limpieza nasal, beber medio vaso de agua.
- Continuar, intentando tararear una canción que conozca, como el cumpleaños feliz, mientras realiza gárgaras con un poco de agua.
- Para trabajar los resonadores, tararear de nuevo pero esta vez con la boca cerrada en consonante M.
- Para terminar, tararear mientras hace el relinche de caballo.

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El departamento de Prevención de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo.



Ref. CEP-0239



Consulte nuestros certificados en:
fraternidad.com/certificados

fraternidad.com



POR SU SEGURIDAD Y SALUD

ALTERACIONES DE LA VOZ
POR USO PROFESIONAL



EDUCACIÓN PREVENTIVA

Los profesionales que utilizan la voz como un instrumento de trabajo necesitan entrenamiento vocal

Los problemas de la voz representan una de las patologías que afectan, cada vez con más frecuencia, al personal que la usa de forma continuada.

Las manifestaciones suelen ser: cansancio de la voz al finalizar la semana, cambios en el tono de voz, sensación de quemazón, carraspeo, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Organizativas

- Humidificar el ambiente. Pulverizar agua, colocar recipientes con agua sobre radiadores, plantas, etc.
- Utilizar pantallas digitales, pizarras blancas o vídeo-proyectores, micrófonos, etc.
- Evitar recintos muy grandes, con numeroso aforo o próximos a zonas ruidosas.

PARA REDUCIR ALTERACIONES DE LA VOZ

Entorno a la voz

- No forzar la voz, no gritar, no cuchichear, no hablar muy deprisa. Utilizar silbatos, gestos y acérquese al interlocutor lo más posible.
- Cuando tenga un conflicto emocional no conteste inmediatamente, cuente hasta diez o, si es posible, aplace la conversación para otro momento.
- Cambiar el ritmo y la postura del cuerpo al hablar.
- Respete las pausas entre frases. Aproveche para tomar aire por la nariz. No utilice el aire residual.
- Evitar carraspeos, gritos, estornudos fuertes o toses ruidosas. El bostezo es beneficioso.



Personales

- Evitar el humo del tabaco, las bebidas alcohólicas, con cafeína, los picantes y los caramelos mentolados ya que deshidratan las cuerdas vocales. No exponerse a olores irritantes (productos de limpieza, pinturas, etc.)
- Colocar delante de la nariz una gasa mojada en agua y respirar, es la mejor forma de humedecer la nariz y las cuerdas.
- Beber agua con frecuencia. Evitar las bebidas muy frías o muy calientes.
- Mantenga una postura corporal correcta.
- No girar el cuello al hablar mientras se usan pantallas de proyección y pizarras electrónicas.
- Haga reposo vocal después de un uso intenso. En una jornada normal, aproximadamente 3 o 4 descansos de 5-10min.
- No hable mientras haga ejercicio.
- Lávese la nariz con agua dos veces al día.
- Duerma al menos 8 horas, la voz se resiente mucho por la falta de sueño.

