

01.

¿QUIÉN ES UN PROFESIONAL DE LA VOZ?

Quien depende de hablar de forma constante o intensa, incluso a volumen bajo.

DOCENTES

LOCUTORES

ACTORES Y CANTANTES

TELEOPERADORES



02.

FACTORES DE RIESGO A EVITAR



**ORGANIZATIVOS**

Uso continuado de la voz (>2 h seguidas) → **Sobrecarga vocal.**

**AMBIENTALES**

Ruido de fondo elevado → Fuerza a gritar o susurrar.

**PERSONAL / HÁBITO**

- **Tabaco, alcohol, exceso de café y reflujo:** lesionan la mucosa laríngea.
- **Medicamentos que resecan la voz** (antihistamínicos, diuréticos, ansiolíticos, corticoides inhalados, antihipertensivos): no los suspendas sin consultar al médico.

**PSICOSOCIALES**

Estrés y ansiedad → Tensión muscular en cuello y laringe.

03.

¿QUÉ PUEDE HACER LA EMPRESA?

- Formar en higiene vocal.
- Facilitar amplificadores, mamparas y materiales absorbentes del sonido.
- Mantener el ambiente humedo y evitar la entrada de polvo. Cuidar una **temperatura entre 21-25 °C** y una **humedad relativa entre el 40-60 %**. **Prevenir la deshidratación.**
- Dotar a las aulas de pantallas o proyectores y tiza hipoalergénica.
- Garantizar **3-4 pausas de 5-10 minutos** por jornada en tareas de habla intensa.

04.

PREPARACIÓN DIARIA

De pie y con calma, antes de empezar la jornada:

**CUELLO**

Gíralo despacio para soltar los músculos.

**BOCA**

Mastica de forma exagerada, con la boca cerrada y luego abierta. Bosteza para estirar la cara.

**LIMPIEZA NASAL**

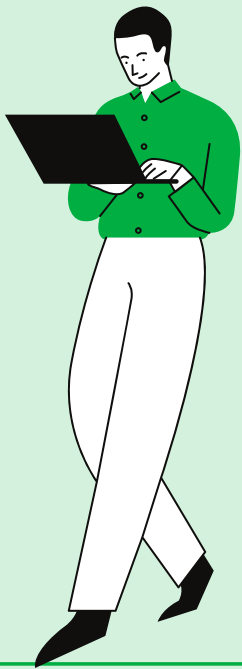
Lávate la nariz con agua (2 veces al día) y bebe agua puntual para el ejercicio.

**VOZ**

Tararea una canción mientras haces gárgaras con un poco de agua.

**RESONANCIA**

Tararea con la boca cerrada en «M».



05.

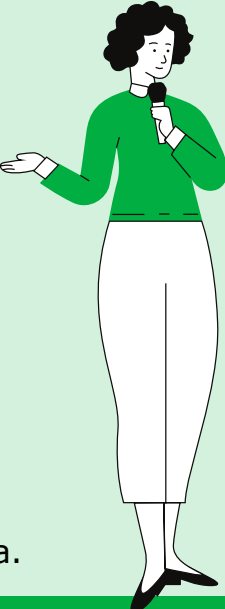
PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

CUIDA LAS VÍAS

- Beber 1,5 - 2 L de agua.
- Evita bebidas muy frías o muy calientes y el exceso de café o alcohol.
- Respira a través de una gasa húmeda.
- No te acuestes justo después de comer.

CUIDA EL USO DE LA VOZ

- No grites ni susurres: ambos fuerzan la voz.
- Evita carraspear: traga saliva, bebe agua o bosteza.
- Proyecta con apoyo abdominal, no desde la garganta.
- No hables mientras haces ejercicio.
- Mantén el cuello alineado, los hombros relajados y la mandíbula suelta.



TU VOZ NO SE REPONE COMO UN OBJETO, SE CUIDA COMO UNA HABILIDAD. EMPIEZA HOY Y HAZLO CADA DÍA.