



Fraternidad
Muprespa

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN DE LA 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, tatarrear de nuevo pero esta vez con la boca cerrada en consonante "M".
- Para terminar, tatarrear mientras hace el relinche del caballo.

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud 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.

Consulte nuestros certificados en:

www.fraternidad.com/certificados

Ref.CEP-0442



FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/previene



Fraternidad
Muprespa

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

ALTERACIONES DE LA VOZ. PERSONAL DE EMPRESAS TELEOPERADORAS



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2017

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

EDUCACIÓN PREVENTIVA

El personal de empresas teleoperadoras utiliza la voz como principal herramienta de trabajo, por lo que necesitan de un entrenamiento vocal.

Los problemas de la voz representan una de las patologías que afectan cada vez con más frecuencia al personal de los centros de llamadas telefónicas.

Las manifestaciones suelen ser:

- Cansancio de la voz al finalizar los turnos, 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 los equipos de trabajo adecuados y diseñar los puestos atendiendo a las recomendaciones de la Guía Técnica del INSHT para los puestos de trabajo de PVD.
- Evitar la entrada de polvo del exterior.
- Acondicionar el entorno de trabajo para conseguir un ambiente poco ruidoso (utilización de mamparas, materiales absorbentes, etc.)

REDUCIR ALTERACIONES



ENTORNO A LA VOZ:

- No forzar la voz, no gritar, no hablar muy deprisa. Debe evitarse subir la voz por encima del ruido ambiental.
- Realizar las pausas establecidas a intervalos regulares de tiempo.
- Proyectar la voz utilizando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
- Respetar 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.



HIGIENE DE LA VOZ

PERSONALES:

- Evitar el humo de tabaco, las bebidas alcohólicas, con cafeína, los picantes y los caramelos mentolados ya que deshidratan las cuerdas vocales. No exponerse a olores irritantes (productos limpieza, pinturas, etc.)
- Limite el uso de la voz durante sus actividades de ocio.
- 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 confortable, erguida y simétrica.
- No girar el cuello al hablar.
- Lávese la nariz con agua dos veces al día.
- Duerma al menos 8 h. La voz se resiente mucho por la falta de sueño.

