

## Prevención de la sobrecarga vocal en el trabajo

La voz es una herramienta fundamental en muchas profesiones. Protegerla es esencial para la salud y la productividad.

### FACTORES DE RIESGO



Uso prolongado de la voz



Ruido ambiental elevado



Falta de hidratación



Tensión o estrés

### BENEFICIOS PARA LAS EMPRESAS



Menor absentismo laboral



Incremento de la productividad y el rendimiento



Mejora del clima laboral al cuidar la salud de los equipos



Cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN



**Hidratación adecuada:** Beber agua de forma regular para mantener las cuerdas vocales lubricadas.



**Descansos vocales:** Establecer pausas durante la jornada laboral para evitar el uso continuado de la voz.



**Formación y sensibilización:** Enseñar técnicas adecuadas para el uso de la voz, como el control de la respiración o ejercicios de calentamiento vocal.



**Reducción del ruido ambiental:** Mejorar las condiciones acústicas del lugar de trabajo, utilizando medidas como paneles insonorizantes o micrófonos.



**Revisiones médicas periódicas:** Detectar de manera temprana posibles alteraciones vocales.