

# 10 MEDIDAS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

El Servicio de Prevención de la Universidad de Sevilla quiere ofrecer a la comunidad universitaria y sobre todo al colectivo del personal docente e investigador y personal de administración de y servicios, para los que la voz es su instrumento de trabajo, un decálogo de medidas para cuidar la voz.



1 Evite toser y beba agua a menudo, tragando lentamente, especialmente cuando se trabaja, mejorando así la hidratación de las mucosas.

2 Evite tomar café o té antes de las clases, conferencias, ensayos, o hablar en público ya que favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera.

3 Es aconsejable no fumar, ya que el humo del tabaco es un irritante directo de la mucosa laríngea y respiratoria. ***“Si es fumador, debe dejar el habito”***

4 Evite beber alcohol antes de hablar en público ya que produce un descenso en el tono y extensión de la voz e influye sobre la fono articulación, aumentando la inteligibilidad de la palabra.

5 Evite la costumbre de tomar caramelos o chicles mentolados o productos de farmacia, porque facilitan una salivación artificial que no hidrata y, a la larga, es perjudicial por el efecto rebote de la sequedad que producen y que condiciona el carraspeo.

6 Evite el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales, ya que favorecen la tensión de los músculos de la cara, cuello, hombros y la garganta.

7 Evite hablar de espaldas a la clase escribiendo en la pizarra ya que dificulta la comunicación y acorta la distancia entre las personas con las que se va a comunicar.

8 Aprenda a detectar los primeros síntomas de fatiga vocal: cambios de tono, timbre e intensidad de la voz, tos, escozor, ardor, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.

9 Infórmese, fórmese y realice controles periódicos de la salud de su voz

10 Acuda a la **ESCUELA DE LA VOZ** que le ofrece la Universidad de Sevilla a través del Servicio de Prevención. A través de ella aprenderá a entrenar y cuidar la voz, para un uso correcto.

Estas medidas se complementan con las recomendaciones preventivas de la píldora 51 CUIDE SU VOZ

[\(pinche aquí para ver la Píldora 51\)](#)

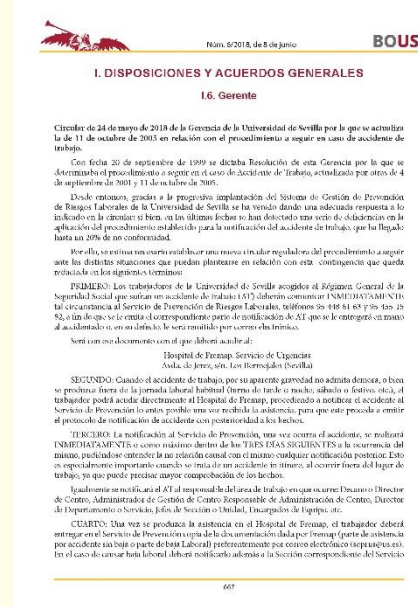
# Como actuar en caso de sufrir un Accidente de trabajo (AT)

## RECUERDE cuando sufra un accidente

Comunicarlo **al SEPRUS inmediatamente** por teléfono **954 486 762** o correo electrónico **[docseprus@us.es](mailto:docseprus@us.es)**

Si el accidente de trabajo, **por su aparente gravedad no admita demora**, o bien se produzca fuera de la jornada laboral habitual (**turno de tarde o noche, sábado o festivo, etc.**), el trabajador **podrá acudir directamente al Hospital de referencia**, comunicándolo lo antes posible al **SEPRUS** siempre antes de los 3 días posteriores al accidente.

- Para Personal **PDI acogido a MUFACE** en función de su pertenencia al **INSS** o a una entidad médica libre : Deberá **acudir a su Centro de referencia o Mutua**.
- Para Personal PDI Laboral y PAS acogidos al Régimen General de la Seguridad Social: Será con la comunicación al SEPRUS. Si es posible con la documentación que le facilite este, con él que deberá **acudir al: Hospital de Fremap. Servicio de Urgencias Avda. de Jerez, s/n. Los Bermejales (Sevilla)**.



Enlace para consulta de la **“Circular de 24 de mayo de 2018 de la gerencia de la Universidad de Sevilla por la que se actualiza la de 11 de octubre 2005 en relación con el procedimiento a seguir en caso de accidente de trabajo (AT)”** Publicada en el BOUS Núm. 6/2018, de 8 de junio