

# ¡CUIDA TU VOZ!

La voz es tu principal instrumento de comunicación y, para muchos, su principal herramienta de trabajo. El uso inadecuado, o en entornos poco apropiados, de la voz puede generar molestias y alteraciones.

## ¿CÓMO CUIDAR TU VOZ?



1. Aprende a usar tu voz



2. Respira correctamente



3. No grites



4. Descansa tu voz durante y después del trabajo



5. Bebe agua de vez en cuando durante la exposición



6. Si puedes, evita aire acondicionado y bebidas frías



7. Duermes lo suficiente todos los días



8. Evita los irritantes

## INFORMA AL SERVICIO DE PREVENCIÓN:



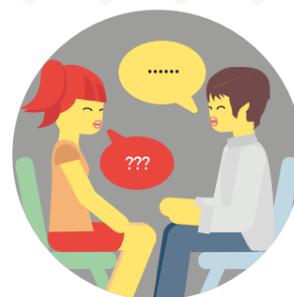
1. Si te cansas cuando llevas un rato hablando



2. Si haces más esfuerzo del necesario al hablar



3. Si consideras el entorno inadecuado



4. Si tienes dificultades para hacerte oír



5. Si tu voz empeora a lo largo del día o de la semana



6. Si tienes molestias en la garganta

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.



Depósito legal: M-31633-2017  
NIPO (en línea): 272-17-066-7  
NIPO (papel): 272-17-065-1

