

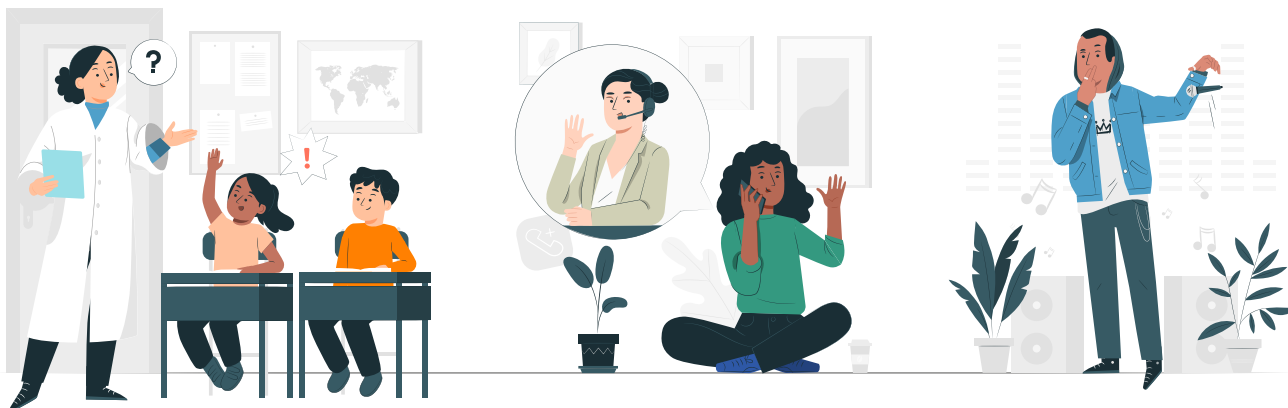
Consejos para el cuidado de la voz

Medidas de seguridad en el trabajo

En el marco de la Ley N° 24.557 de Riesgos del Trabajo, el Decreto N° 658/96 y sus modificatorias aprueban el Listado de Enfermedades Profesionales entre los cuales se enuncia: el agente Sobrecarga del uso de la voz.

Las actividades donde se puede producir la exposición a este agente son:

- Maestros/as o profesores/as de educación básica, media o universitaria.
- Telefonistas.
- Actores y actrices profesionales, cantantes y otros/as trabajadores/as de las artes o espectáculos.



Medidas preventivas recomendadas:

- Hablar a velocidad media o lenta, articulando claramente las palabras.
- No hablar fuerte, usar una intensidad moderada y no sobre exigir la voz.
- Utilizar la regla 60/10. Tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
- Mantener los espacios de trabajo ventilados y a temperatura confortable.
- Cuidar la postura corporal: espalda, hombros y caderas bien alineados permiten amplificar la voz sin forzar la garganta.
- En el caso de las/los docentes, para captar la atención de las/los alumnas/os, utilizar palmas, silencios u objetos y comprometer a las/los alumnas/os a mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo.

Para mas información ingresá a:

www.gba.gob.ar/empleopublico