



Riesgos en el uso de la voz	SINTOMAS Cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz ronquera, falta de intensidad, etc. Tos, [E]scozor, [Q]uemazón, [T]ensión o esfuerzo excesivo, [] falta de aire al hablar, [D]olor en la zona faringo-traqueal, [] fatiga de la voz que se agrava después de forzar las cuerdas vocales y se aprecia con carraspeo, picor, etc	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: Hablar lento y articulando claramente las palabras.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: Si se siente irritación de garganta, sequedad, ronquera o picazón NO consumir caramelos de menta, elegir caramelos de sabor CITRICO o MIEL.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: Tomar abundante agua durante y después de usar la voz.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: Al ducharse inspirar por la boca el vapor de agua.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: No utilizar la voz para captar la atención de los alumnos. Las palmas, silencios, gestos o cambios de entonación pueden ser recursos que ayuden a restablecer el clima de trabajo.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: Mantener las aulas ventiladas y a una temperatura confortable.	
Riesgos en el uso de la voz	MEDIDAS PREVENTIVAS: No competir con el ruido ambiental.	