

## PREVENCIÓN DEL RIESGO EN TRABAJOS CON ESFUERZO VOCAL



**Duración:** 2 horas.

**Dirigido a:** Trabajadores/as que utilicen la voz como herramienta de trabajo, como por ejemplo personal docente...

**Objetivos:** Sensibilizar a los/as trabajadores/as sobre los riesgos derivados del trabajo con esfuerzo vocal así como sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas adecuadas en su actividad diaria.

Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre las medidas preventivas aplicables en la prevención del riesgo en trabajos con esfuerzo vocal.

<b>Prevención del Riesgo en Trabajos con Esfuerzo Vocal.</b>	
<b>Duración:</b>	2 horas.
<b>Dirigido a:</b>	Trabajadores/as que utilicen la voz como herramienta de trabajo, como por ejemplo personal docente...
<b>Objetivos:</b>	Sensibilizar a los/as trabajadores/as sobre los riesgos derivados del trabajo con esfuerzo vocal así como sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas adecuadas en su actividad diaria. Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre las medidas preventivas aplicables en la prevención del riesgo en trabajos con esfuerzo vocal.
<b>Temario:</b>	<p><b>1. Conceptos básicos.</b></p> <p>1.1. Definición de trabajo con esfuerzo vocal. 1.2. Ejemplos de actividades con esfuerzo vocal.</p> <p><b>2. Riesgos del trabajo con esfuerzo vocal.</b></p> <p>2.1. Factores de riesgo. 2.2. Afonía. 2.3. Disfonías.</p> <p><b>3. Fundamentos de fisiología.</b></p> <p>3.1. Anatomía del aparato fonador. 3.2. La mecánica de la respiración. 3.3. Producción de la voz. 3.4. Cualidades de la voz.</p> <p><b>4. Medidas preventivas.</b></p> <p>4.1. Adecuación del puesto de trabajo. 4.2. Higiene vocal. 4.3. Hábitos saludables.</p> <p><b>5. Entrenamiento.</b></p> <p>5.1. Ejercicios respiratorios (pre-post). 5.2. Reeduación postural. 5.3. Ejercicios vocales. 5.4. Relajación.</p>

**NOTA:** Al ser un curso Online, todos/as los/as trabajadores/as que sean propuestos/as para la realización del mismo deben tener acceso, durante su jornada laboral, a un equipo informático que disponga de los requisitos necesarios para poder realizar todo el curso.