

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE LA EDUCACIÓN PRIVADA



Con la financiación de:  
AE-0019/2015



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Depósito legal: M-14871-2016

Edita: Comisión Ejecutiva Federal de FETE-UGT  
Gabinete de Salud Laboral



# ÍNDICE

Introducción .....	4
Marco legislativo .....	5
¿Qué es un riesgo laboral? .....	6
¿Qué tipos de riesgos que podemos encontrar en nuestro lugar de trabajo? .....	7
¿Qué es la evaluación de riesgos? .....	9
¿Quién tiene la responsabilidad en la prevención de riesgos laborales? .....	11
¿Cuáles son los derechos de participación de los trabajadores en esta materia? .....	11
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL DE RIESGOS .....</b>	<b>11</b>
Riesgos relacionados con los lugares de trabajo .....	15
Riesgos relacionados con la señalización .....	16
Riesgos relacionados con equipos de trabajo y máquinas .....	18
Riesgos relacionados con la electricidad .....	19
Situaciones de emergencia. Riesgos relacionados con los incendios .....	20
Qué hacer ante una situación de emergencia .....	21
Quién actuará ante una situación de emergencia .....	23
Incendio como situación de emergencia .....	24
Riesgos evitables por el uso de equipos de protección individual .....	25
Riesgos químicos .....	26
Riesgos físicos .....	27
Riesgos biológicos .....	28
Riesgos ergonómicos .....	28
Trastornos musculoesqueléticos .....	36
Problemas visuales .....	38
Riesgos relacionados con los factores psicosociales .....	45

# INTRODUCCIÓN

La prevención de riesgos laborales es una materia compleja y prolija en leyes y disposiciones legales, tanto de carácter jurídico como técnico, que hacen de su conocimiento y aplicación práctica un tema engorroso y de difícil comprensión tanto a la hora de exigir los derechos de los que los trabajadores como a la hora de asumir y tomar las medidas necesarias oportunas que, dichas disposiciones, obligan a los titulares de los centros educativos.

El propósito de esta publicación, que desde FETE-UGT hemos elaborado, es facilitar una visión reducida, y de aplicación práctica, de lo más importante que se debe conocer sobre la prevención de riesgos laborales en la escuela, ayudando principalmente a:

- Mejorar el conocimiento general de toda la comunidad educativa sobre los derechos y obligaciones que genera la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Facilitar la implantación de las medidas preventivas que deben ser acometidas por los titulares de la actividad.
- Facilitar el trabajo que los Delegados y Delegadas de prevención de los centros.
- Lograr mejorar las condiciones de seguridad en el desarrollo de nuestra actividad, consiguiendo un entorno de trabajo más agradable y humano.



PARA LOGRAR ESTOS OBJETIVOS VAMOS A UTILIZAR COMO HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

1. La presente publicación que, a modo de guía básica, contiene una breve introducción con los aspectos generales más importantes que se deben conocer.
2. Una página web, de carácter más técnico, con información específica complementaria, y mucho más desarrollada, sobre los tipos de riesgos laborales que puedes encontrar, sus medidas preventivas y modelos de documentos de utilidad para el desarrollo de tu trabajo. A esta información se puede acceder en la siguiente dirección: [www.prevencionenladocencia.com](http://www.prevencionenladocencia.com)

## MARCO LEGISLATIVO

Hasta la aparición de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (a partir de ahora LPRL), aunque existían relaciones normativas que hacían referencia al derecho de los trabajadores a unas condiciones de seguridad y salud adecuadas, éstas no estaban lo suficientemente desarrolladas y articuladas. Con la aparición de la LPRL, que surge como transposición de la Directiva Europea 89/391/CEE, se determinan el cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones de trabajo.

Esta ley tiene como principios generales:

- La prevención de los riesgos profesionales.
- La eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo.
- La evaluación de los riesgos que no puedan ser eliminados.
- La información, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los trabajadores en materia preventiva.

Cabe destacar el papel primordial que tienen los trabajadores en esta norma pues, además de ser objeto de protección de la misma, tienen el derecho a participar en cómo debe ser tal protección, principalmente a través de los distintos representantes de los trabajadores, concretamente mediante la figura de los delegados/as de prevención de riesgos laborales.



PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN INTEGRAL DE ESTA MATERIA, NOS PROPONEMOS DAR RESPUESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Qué es un riesgo laboral?
- ¿Qué tipos de riesgos podemos encontrar en nuestro lugar de trabajo?
- ¿Qué es la evaluación de riesgos laborales?
- ¿Quién tiene la responsabilidad de garantizar la protección de los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral?
- ¿Cuáles son los derechos de participación de los trabajadores en esta materia?

## ¿QUÉ ES UN RIESGO LABORAL?

Se define **riesgo laboral** como la *posibilidad* de que un *trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo*, siendo el **factor de riesgo o peligro** la *causa inmediata que produce ese riesgo*.

El peligro o factor de riesgo es una condición ó característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio, el riesgo se mide combinando la probabilidad de que ocurra ese suceso y su posible consecuencia para la salud.

Un ejemplo bastante intuitivo de un riesgo laboral que suele aparecer en los centros escolares es el riesgo de sufrir una caída por una escalera, siendo uno de los factores de riesgo tener los escalones bastante pulidos por su uso o estar mojados como consecuencia de la lluvia. Por lo tanto, si los escalones están pulidos o mojados existe la posibilidad de resbalarse, caerse y, como consecuencia de esta caída, producirse un golpe, una fractura o una torcedura.

Hay otro tipo de riesgos que se producen por una exposición continua a unas condiciones de trabajo inadecuadas. Un ejemplo de este tipo de riesgos son los riesgos psicosociales, siendo factores de riesgo la exposición a situaciones disruptivas o de violencia en el aula, por poner algunos ejemplos. La exposición a estas situaciones de violencia puede producir en los trabajadores estrés crónico, síndrome del quemado, depresión, etc.

# ¿QUÉ TIPOS DE RIESGOS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN NUESTRO LUGAR DE TRABAJO?



LOS RIESGOS LABORALES SE SUELEN AGRUPAR SIGUIENDO EL SIGUIENTE CRITERIO

## 1 RIESGOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD EN EL TRABAJO

- Propios de los lugares de trabajo
- Debidos a una deficiente señalización de los peligros
- Propios de los equipos de trabajo y máquinas
- Producidos por la electricidad
- Riesgos de incendio y otras situaciones de emergencia y evacuación
- Riesgos evitables por el uso de Equipos de Protección Individual

## 2 RIESGOS RELACIONADOS CON LA HIGIENE EN EL TRABAJO

- Riesgos químicos
- Riesgos físicos:
  - Ruido
  - Vibraciones
  - Ambiente térmico
  - Radiaciones electromagnéticas
  - Radiaciones ionizantes
  - Radiaciones no ionizantes
- Riesgos biológicos

## 3 RIESGOS RELACIONADOS CON LA ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA

### Ergonomía:

- Por una mala concepción y diseño de un puesto de trabajo
- Carga de trabajo
- Levantamiento manual de cargas
- Riesgos de los puestos con pantallas de visualización (PVD)

### Psicosociología:

- Estrés
- Síndrome del quemado o burntout
- Carga mental
- Mobbing
- Bullying

Para lograr una eficaz prevención de los riesgos laborales hay que estar familiarizado con los riesgos que te puedes encontrar en tu centro de trabajo:

- Cuáles son.
- Qué los producen.
- Los efectos negativos de estos riesgos sobre la salud de los trabajadores/as.
- Tomar las medidas preventivas para eliminarlos o minimizarlos.

Lograr entender y comprender las respuestas a estas cuatro preguntas es clave para conseguir unas mejores condiciones de seguridad y salud en el centro de trabajo.

En esta guía daremos una breve descripción de estos riesgos y las principales medidas preventivas para evitarlos o minimizar sus efectos. Información que será detallada y ampliada en la web: [www.prevencionenladocencia.com](http://www.prevencionenladocencia.com)



## ¿QUÉ ES LA EVALUACIÓN DE RIESGOS?

Es el procedimiento destinado a **determinar** los riesgos que existen en un puesto de trabajo, con la finalidad de:

- Eliminarlos, siempre que sea técnicamente posible.
- Reducirlos o minimizarlos a su máxima expresión.



PARA CONSEGUIR ESTE OBJETIVO SE DEBE:

- En primer lugar, **identificar los riesgos** existentes en cada puesto de trabajo.
- En segundo lugar, una vez detectados tales riesgos, **planificar la acción preventiva:**
  - Qué vamos a hacer, es decir aplicar las medidas necesarias.
  - Quién lo va a hacer, es decir las personas implicadas en dichas medidas.
  - Cómo lo vamos a hacer; estableciendo plazos para su realización, fondos de los que disponemos, etc.

La evaluación de riesgos es la parte más importante del PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES de la empresa, que es un documento más amplio que establece los principios generales sobre la forma en que se va a implantar la prevención de riesgos laborales.

La evaluación de riesgos laborales la debe realizar personal técnico cualificado; **Técnicos de prevención de riesgos laborales**. Existen varias modalidades de organizar el servicio de prevención en las empresas:

- Asumido por el empresario en empresas de hasta 10 trabajadores o hasta 25, si están en un solo centro de trabajo.
- Designando a un trabajador, siempre que cuente con cualificación adecuada.
- Servicio de prevención propio, en empresas de más de 500 trabajadores o que realicen actividades peligrosas, que no es el caso de centros educativos.

- Servicios de prevención ajenos, que son empresas especializadas externas a la organización. Suele ser la modalidad más usada.

Lamentablemente la evaluación de riesgos, si es que se realiza, se limita a la mera descripción de riesgos, faltando la segunda parte de la misma: la propuesta de medidas correctoras que solucionen los riesgos detectados.

Es obvio que no todos los riesgos son igualmente peligrosos. **Para estimar el grado de peligrosidad** de un riesgo potencial, se valorarán conjuntamente:

**1** La probabilidad de que se produzca el daño.

**2** La gravedad de sus posibles consecuencias si éste llega a materializarse.

Esta valoración conjunta determina el nivel de riesgo que aparece en la siguiente tabla:

		CONSECUENCIAS		
		Ligeramente Dañino LD	Dañino D	Extremadamente Dañino ED
Probabilidad	Baja B	Riesgo trivial T	Riesgo tolerable TO	Riesgo moderado MO
	Media M	Riesgo tolerable TO	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I
	Alta A	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I	Riesgo intolerable IN

Se puede observar que un riesgo que tenga una probabilidad baja de que ocurra y cuyas consecuencias para la salud, si éste se materializa, fueran ligeramente dañinas, produce un nivel de riesgo trivial (T), es decir poco importante. Sin embargo un suceso que tenga una probabilidad alta de que ocurra y cuyas consecuencias para la salud fueran extremadamente dañinas, si finalmente se consume, determina un nivel de riesgo intolerable (IN). Este último caso sería, por ejemplo, la existencia de un cable eléctrico

Cada nivel de riesgo analizado determina **la realización de una serie de medidas preventivas concretas que deben tomarse**, siendo la importancia y magnitud de estas medidas proporcional al nivel de riesgo detectado. De esta forma, por poner algunos ejemplos, el nivel de riesgo más bajo, el trivial, no requiere medidas preventivas específicas mientras que el nivel más alto, el catalogado como intolerable, requiere la paralización del trabajo hasta que solventa la circunstancia que lo produce.

## ¿QUIÉN TIENE LA RESPONSABILIDAD EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

El art. 14 de la LPRL, indica que los trabajadores tienen "derecho a la protección frente a los riesgos laborales", siendo los titulares de la actividad los responsables de garantizar dicho derecho. Para el caso concreto de los centros educativos esta responsabilidad recae en los empresarios, en el caso concreto de los centros privados y concertados, y en la Administración, en el caso de centros de titularidad pública.



## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES EN ESTA MATERIA?

En el capítulo V de la LPRL se articulan los artículos relacionados con la *consulta y participación de los trabajadores*.

La LPRL indica que **el empresario, o la Administración** para el caso del personal a su servicio, deberán consultar a los trabajadores antes de tomar cualquier medida sobre decisiones relativas a la Salud Laboral.

También se refleja el derecho de los trabajadores **a participar** en todas las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.

Esta participación se realizará, como cauce habitual, a través de los representantes de los trabajadores, y más concretamente a través de los órganos de representación especializada en salud laboral: los Delegados de Prevención y el Comité de Salud Laboral.

### DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales.

Los Delegados/as de Prevención se eligen entre y por parte de los representantes de los trabajadores.



### DENTRO DE SUS FUNCIONES Y COMPETENCIAS LOS DELEGADOS DE PREVENCIÓN, TIENEN DERECHO O ESTARÁN FACULTADOS PARA:

- a) Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de riesgos y a Inspectores de Trabajo en sus visitas, pudiendo formular las observaciones oportunas.
- b) Tener acceso a la información y documentación relativa: a las condiciones de trabajo y a las conclusiones de los reconocimientos médicos, siempre con las correspondientes limitaciones sobre confidencialidad.
- c) Ser informados por el empresario de los daños producidos en la salud de los trabajadores, pudiendo presentarse en el lugar de los hechos, aun fuera de las horas de trabajo, para conocer las circunstancias en que acaecieron.
- d) Recibir del empresario información sobre las actividades de prevención.
- e) Realizar visitas de vigilancia a los lugares de trabajo siempre que no alteren el desarrollo productivo.
- f) Proponer al empresario, y al Comité de Seguridad y Salud, la adopción de medidas de carácter preventivo. La decisión negativa del empresario a la adopción de las medidas propuestas ha de ser motivada.
- g) Proponer al órgano de representación de los trabajadores la adopción del acuerdo de paralización de las actividades en caso de peligro grave para la salud de los trabajadores.
- h) Recibir del empresario la información de la adscripción en la empresa de los trabajadores puestos a disposición por la empresa de trabajo temporal.

La decisión negativa del empresario a la adopción de las medidas propuestas por el Delegado de Prevención deberá ser motivada.

La LPRL determina una serie de derechos, o garantías, que amparan a los Delegados de Prevención para el desarrollo de su labor. Estos son similares a las de cualquier representante de los trabajadores y son desarrolladas tanto en el Estatuto de los Trabajadores como en la Ley de Órganos de Representación, Determinación de las Condiciones de Trabajo y Participación del Personal al Servicio de las Administraciones Públicas.

## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

El Comité de Seguridad y Salud es un órgano de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. **Se trata de un órgano consultivo.** Es foro de debate y planificación de la prevención en la empresa, donde se hallan presentes representantes de los trabajadores y representantes de la empresa. Su única función ejecutiva es la de actuar en casos de riesgo grave e inminente.

Se constituirán en todos los centros de trabajo que cuenten con 50, o más, trabajadores. Estará compuesto, en igual número, por representantes de la empresa, por un lado, y por Delegados de Prevención, representando a los trabajadores, por otro.

El Comité adoptará sus propias normas de funcionamiento. Se reunirá cada tres meses, como mínimo, o siempre que lo solicite alguna de las partes.



# DESCRIPCIÓN GENERAL DE RIESGOS

Como decíamos en el inicio de esta guía, un **riesgo laboral** es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo, siendo el **factor de riesgo o peligro** la causa inmediata que produce ese riesgo.

Aunque muchas veces se utilizan como sinónimos, hay que tener en cuenta su diferencia. El peligro o factor de riesgo es una condición ó característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio, el riesgo es la combinación de la probabilidad de que ocurra y la posible consecuencia de no controlar el peligro.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LOS LUGARES DE TRABAJO

Se define lugar de trabajo como un área del centro de trabajo, edificadas o no, en la que los trabajadores deban permanecer o a la que puedan acceder en razón de su trabajo. Se consideran incluidos en esta definición los servicios higiénicos, locales de descanso, locales de primeros auxilios, comedores, patios de recreo, el gimnasio, las pistas deportivas, las piscinas, etc.

Relacionado con este apéndice hay que tener en cuenta:

- El orden, limpieza y mantenimiento general de todas las instalaciones, haciendo principal hincapié en zonas de paso, vías de circulación, salidas, y salidas de emergencia, que deberán permanecer libres de obstáculos.
- Las condiciones generales de iluminación.
- Las condiciones de los servicios higiénicos y locales de descanso.
- El material y locales de primeros auxilios.
- Las condiciones constructivas.

- Todas estas condiciones están reflejadas en el **Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, que establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo**. En este R.D. podrás encontrar los requisitos a aplicar para cada uno de sus apéndices.

Los edificios de nueva construcción suelen respetar dichas condiciones, ya que se impone el cumplimiento de la normativa desde la fase de edificación. Para edificios más antiguos, y para la revisión periódica de todos los edificios, se recomienda aplicar las condiciones técnicas que aparecen en dicho Real Decreto.



## RECOMENDACIONES

Utilizar listas de chequeo (check-list) de identificación de factores de riesgo en lugares de trabajo.

# RIESGOS RELACIONADOS CON LA SEÑALIZACIÓN

El empresario deberá adoptar las medidas precisas para que en los lugares de trabajo exista una adecuada señalización de seguridad y salud. La **señalización de seguridad** llama la atención sobre la existencia de los riesgos, alerta sobre situaciones de emergencia, facilita la localización de vías de evacuación y orienta sobre el modo de realizar determinadas situaciones peligrosas, por poner algunos ejemplos.

La señalización de emergencia, por ejemplo, indica a los usuarios del edificio la dirección correcta de las salidas. Su ausencia o deficiencia suponen un riesgo muy importante, pues en caso de producirse un incendio los usuarios del centro podrían no encontrar la salida, con las funestas consecuencias que ese hecho podría tener.

Las obligaciones específicas en esta materia se recogen en el **Real Decreto 485/1997, de 14 de Abril** sobre disposiciones mínimas en materia de Señalización de Seguridad y Salud en el trabajo.

## EJEMPLOS DE SEÑALIZACIÓN COMÚN EN LOS CENTROS ESCOLARES:

Salidas de emergencia



Disposición de elementos de lucha contra incendios



Existencia de riesgo eléctrico



Peligro de resbalar, cuando se limpia el suelo o cuando llueve



Peligro sustancias tóxicas, en laboratorios



Material inflamable



## RECOMENDACIONES

- Comprobar que existe la señalización adecuada para los riesgos existentes en tu trabajo
- Es especialmente importante la relacionada con las salidas de emergencia y la disposición de los equipos de actuación contra incendios.
- Asegurarse que los trabajadores y alumnos entienden el significado de dicha señalización.

# RIESGOS RELACIONADOS CON EQUIPOS DE TRABAJO Y MÁQUINAS

Se considera **EQUIPO DE TRABAJO** a cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

Una **MÁQUINA** es un equipo de trabajo que tiene alguna pieza móvil. Las máquinas son peligrosas por su propia funcionalidad (transformar, tratar, desplazar y/o acondicionar un material) y sus riesgos se pueden analizar: de forma específica, según el tipo de máquina, o de forma general, según la naturaleza de estos peligros o riesgos.

Generalmente los docentes no utilizan máquinas especialmente peligrosas. Pero algunos trabajadores de PAS y algunos profesores de FP sí pueden estar expuestos a esta clase de peligros, que son específicos de cada máquina o equipo de trabajo.



## RECOMENDACIONES

- Comprobar que las máquinas y otros equipos de trabajo tengan:
  - La declaración CE de conformidad. Documento que garantiza que la máquina es segura. Se obtiene a partir del cumplimiento de una serie de requisitos comprobados por organismos de control acreditados.
  - El marcado "CE". Las máquinas, y otros objetos, que han pasado estos controles de seguridad, deben llevar bien visible una etiqueta con las siglas CE.
- Tener a disposición de los trabajadores, y cerca de los equipos de trabajo, el manual de instrucciones de los mismos. Allí están especificadas los riesgos y sus medidas preventivas.
- Seguir las especificaciones de uso de estos manuales.
- Usar, si fuera necesario, los equipos de protección individual específicos; guantes, botas, gafas, etc.
- Entrenar y adiestrar a los usuarios de dichas máquinas.
- Realizar un correcto mantenimiento de las máquinas. Una máquina en mal funcionamiento es especialmente peligrosa.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA ELECTRICIDAD

La electricidad tiene un riesgo potencial muy alto, ya que una descarga eléctrica puede llegar a matar a una persona.



### RECOMENDACIONES

- Señalizar los potenciales riesgos eléctricos con su señal correspondiente.
- Realizar un correcto mantenimiento de las instalaciones eléctricas, evitando cables y enchufes en mal estado de conservación.
- Limitar la manipulación de instalaciones eléctricas, y otros elementos que puedan estar en tensión, a personal formado y/o autorizado.



# SITUACIONES DE EMERGENCIA. RIESGOS RELACIONADOS CON LOS INCENDIOS

Una **emergencia** es un suceso que aparece de forma súbita e inesperada y que puede producir daños a las personas o bienes.

Un conocimiento de las posibles situaciones de emergencia que se pueden producir en nuestros centros, nos ayudará a:



**EL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN** (antiguo plan de emergencias) establece el marco teórico y funcional para prevenir y controlar los riesgos de las posibles situaciones de emergencia que se puedan dar en los centros de trabajo.

Todos los centros deben tener un plan de emergencias en el que se detallen aspectos básicos como:

- Cuáles son los principales riesgos susceptibles de generar una situación de emergencia en el centro.
- Qué hacer ante una situación de emergencia.
- Quién actuará ante una situación de emergencia.

## A. PRINCIPALES RIESGOS SUSCEPTIBLES DE GENERAR UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA EN EL CENTRO

En función de muchos factores, como la localización geográfica, clima local o actividades humanas próximas al centro, cada centro puede tener unos determinados riesgos potenciales que pueden ser susceptibles de producir una emergencia. Ejemplos de estos riesgos potenciales son:

- *Incendio*, principal riesgo tenido en cuenta a la hora de analizar las situaciones de emergencia, pero no el único.
- *Situaciones meteorológicas especialmente adversas*: nevadas, inundaciones, etc.
- *Riesgo volcánico*, especialmente relevante en las Islas Canarias.
- *Riesgo sísmico*, que debe ser tenido en cuenta en sur y sureste de España, incluidas Ceuta y Melilla.
- *Escapes radiactivos*, en zonas próximas a centrales nucleares.

## QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

En algunos casos, incluso a pesar de que hemos identificado los riesgos que pueden producir situaciones potencialmente peligrosas y hemos tomado las medidas preventivas para evitarlas, lamentablemente sobreviene la incidencia y se produce una situación de emergencia.

En estos casos debemos actuar con prontitud, según lo acordado en el plan de emergencias y con los medios técnicos y humanos que tenemos a nuestro alcance.

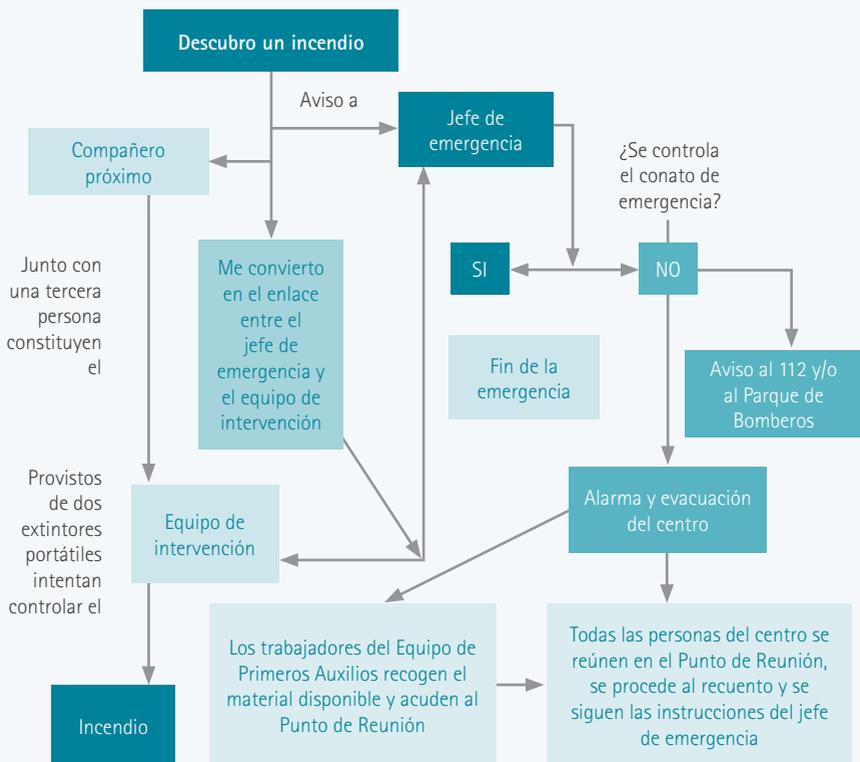
En líneas generales, el procedimiento de actuación ante una emergencia es:

- 1** Intentar controlar la situación de emergencia con los propios medios disponibles (AUTOPROTECCIÓN).
  - a. Siempre que no se ponga en peligro la propia integridad física.
  - b. Con las particularidades que cada tipo de emergencias requiera.
- 2** Llamar a los servicios públicos de emergencias (112).

- 3** Si no se puede controlar dicha situación de emergencia es posible que sea necesario:
- Evacuar el edificio (en incendios, por poner un ejemplo).
  - Agrupar o confinar a las personas en algún lugar seguro del edificio (en inundaciones, por ejemplo).
  - Realizar los primeros auxilios a los posibles heridos hasta que llega personal médico cualificado.



EN EL CUADRO SIGUIENTE, SE PUEDE VER UN PLAN DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO



# QUIÉN ACTUARÁ ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA



**Los Equipos de Emergencia** constituyen el conjunto de personas especialmente entrenadas y organizadas que actuarán, si es necesario, en caso de emergencia.

Deberán estar informados de la dotación de medios de los que se dispone el centro y cómo poder utilizarlos eficazmente.

La responsabilidad de esta formación recae:

- En el Empresario, en el caso de centros privados o concertados.
- En la Administración Educativa con competencias en la materia, para el caso de centros de titularidad pública.

El personal que trabaje en los centros tendrá la obligación de participar en el Plan de Autoprotección en la medida de sus capacidades, y asumir las funciones que les sean asignadas en dicho Plan.



## INCENDIO COMO SITUACIÓN DE EMERGENCIA

El incendio es un fuego incontrolado y puede producir graves lesiones personales y daños materiales a las instalaciones y edificios.

Las lesiones personales, que pueden llegar a ser mortales, se deben principalmente a quemaduras producidas por las altas temperaturas y a la inhalación de gases tóxicos producto de la combustión de los materiales.

Para que un incendio se inicie tienen que coexistir tres factores: un combustible, material susceptible de arder; un comburente, generalmente el oxígeno y sin el cual el fuego se extinguiría; y un foco de ignición, chispa o llama que inicia la reacción.

Juntos conforman el conocido "triángulo del fuego", sin cuyos componentes no se puede producir un incendio.

Para evitar el riesgo de incendio es importante:

- Controlar las condiciones estructurales que eviten, o dificulten, un fuego o su propagación. Éstas son Impuestas por legislación.
- Controlar los posibles focos térmicos y de combustibles: estufas, calderas, etc.
- Controlar los posibles combustibles potenciales: productos químicos, papel, etc.
- (En la lista de comprobación o check-list que se puede consultar en la página web, proponemos una lista de aspectos a comprobar para evitar el riesgo de incendios).
- Estar preparados para el hipotético caso de que se pudiera producir un incendio, como vemos a continuación.



### RECOMENDACIONES

- Exigir que se realice el plan de autoprotección según la normativa vigente.
- Exigir que se realizan simulacros de evaluación.
- Asegurarse que todos los trabajadores, y usuarios de las instalaciones, tienen claras las funciones y pasos a realizar en caso de emergencia.

En el epígrafe “documentación” de la página web: [www.prevencionenladocencia.com](http://www.prevencionenladocencia.com) se puede consultar un CD interactivo, realizado por nuestra organización, en el que se desarrolla con profundidad, y en un formato visualmente atractivo, todo lo que se debe conocer de las emergencias en centros escolares.

## RIESGOS EVITABLES POR EL USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Equipo de protección individual, o EPI, es cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud.

El uso de EPI puede ser necesario entre algunos profesores de FP y personal del PAS.

Los titulares de la actividad deben proporcionar a sus trabajadores los EPI’s necesarios para el desarrollo del trabajo.



### RECOMENDACIONES

- Exigir los EPI’s que sean necesarios para el desarrollo de tu actividad.
- Deben ser de la calidad adecuada (marcado CE).
- Utilizar de forma individual.
- Instruir a los usuarios sobre el uso de los EPI’s, de sus características y de sus limitaciones.

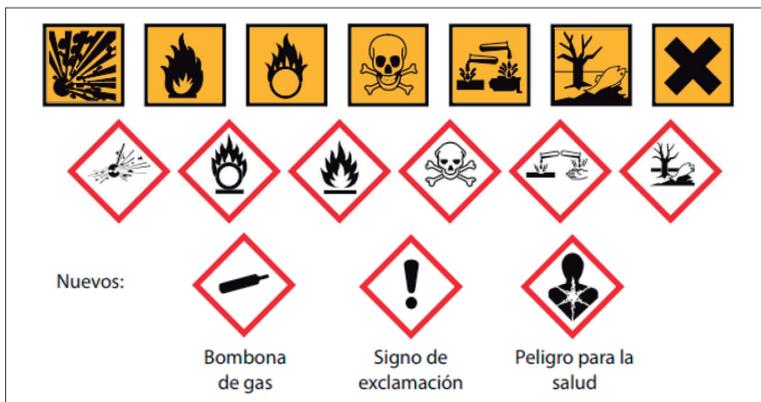
# RIESGOS QUÍMICOS

Los compuestos químicos, dependiendo de su naturaleza y tiempo de exposición a los mismos, pueden producir efectos graves sobre la salud de las personas que entran en contacto con ellos.

En la enseñanza no suele haber una exposición excesiva a compuestos químicos pero profesores de FP y personal de limpieza, principalmente, sí pueden estar expuestos a estos riesgos.

Es importante conocer que los efectos de los compuestos químicos varían dependiendo del compuesto químico que se utiliza, del tiempo de exposición al mismo y del modo en que penetran en el cuerpo, que puede ser por inhalación, absorbida por la piel, a través de heridas o cortes, o vía digestiva, al fumar o comer estando expuestos a estas sustancias.

Es importante analizar las etiquetas de los productos químicos. En ellas hay información básica sobre los peligros inherentes del uso de tales compuestos, las precauciones a tomar en su manipulación, y teléfono de contacto en caso de intoxicación.



## RECOMENDACIONES

- Conocer los compuestos químicos que se usan en el centro.
- Leer las etiquetas de los compuestos químicos a utilizar.
- Utilizar las medidas preventivas necesarias. El uso de EPI's no es la única medida preventiva que debe tomarse respecto a estos riesgos.

# RIESGOS FÍSICOS



Los agentes físicos son manifestaciones de la energía que pueden causar daños a las personas.

En nuestro ambiente de trabajo nos encontramos expuestos a multitud de agentes físicos entre los que destacan:

- El ruido.
- Las vibraciones.
- Energía térmica como el frío y el calor.
- Energía electromagnética en forma de radiaciones no ionizantes; microondas, radiación ultravioleta, rayos infrarrojos, etc.

Muchas veces, más allá de los riesgos específicos que tiene cada forma de energía, estos agentes aumentan el grado de incomodidad o insatisfacción laboral.

La mayoría de los trabajadores expuestos a muchos de los riesgos de este tipo, dan por hecho que no se puede hacer nada para evitar estas molestias o incomodidades. Sin embargo hay que saber que existe legislación específica respecto a:

- Niveles de ruido.
- Exposición a vibraciones.
- Condiciones de temperatura de los lugares de trabajo.
- Especificaciones que deben tener los equipos de trabajo respecto a la emisión de radiaciones.

## RIESGOS BIOLÓGICOS

En algunos casos, los trabajadores también pueden estar expuestos a riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos.

Dentro del sector docente hay que tener en consideración los riesgos biológicos, aun dentro de su incidencia moderada, en los siguientes casos:

- **En familias de FP que realizan actividades agropecuarias.** Al trabajar con animales y plantas, los trabajadores pueden estar expuestos a agentes potencialmente infecciosos. En estos casos sí que hay que tomar medidas más específicas.
- **Infecciones propias del personal de cocina.** Están expuestos a sufrir y transmitir contagios en la manipulación de alimentos. Estos trabajadores deben estar en posesión del carné de manipulador de alimentos así como tener la información suficiente y seguir las medidas preventivas adecuadas.
- **Infecciones que se producen en los servicios.** Los servicios son destino final de los productos de excreción del cuerpo, heces y orina, que pueden ser vectores de múltiples infecciones. Deben tener especial cuidado el personal de limpieza de estos sanitarios.
- **Infecciones transmitidas entre usuarios.** En los centros escolares, tanto alumnos como profesores pasan mucho tiempo en un espacio reducido. Es relativamente fácil la rápida difusión de enfermedades infecto-contagiosas como sarampión, varicela, meningitis, gripe, etc.
- Tanto profesores como alumnos deben evitar asistir a clase cuando están enfermos y notificar rápidamente al centro si sufren algún tipo de enfermedad infecto-contagiosa, para que se puedan tomar las medidas preventivas o de actuación necesarias.



### RECOMENDACIONES

- Recordar que se deben evaluar los riesgos biológicos.
- Incidir en la limpieza de cocina y sanitarios.
- Proporcionar EPI's a los trabajadores que lo necesiten.

# RIESGOS ERGONÓMICOS

La Ergonomía trata de adaptar las máquinas, las herramientas y puestos de trabajo a las actitudes y capacidades del trabajador.

El planteamiento ergonómico consiste en diseñar los productos y los trabajos de manera de que éstos se adapten a las personas y no al contrario.

La ergonomía tiene como objetivos: la concepción y diseño de los puestos de trabajo para adaptar las exigencias de la tarea a las capacidades del hombre, controlar el entorno del puesto de trabajo de forma que tenga las condiciones de temperatura, humedad, luminosidad, etc., adecuadas para la realización de la actividad laboral, diseñar herramientas y equipos de trabajo para que su uso no genere riesgos y detectar los riesgos posturales, la fatiga física y la fatiga mental.

## 1. SELECCIÓN DE HERRAMIENTAS Y EQUIPOS DE TRABAJO

El avance de la ergonomía en este campo ha desarrollado herramientas y equipos de trabajo más "ergonómicos", es decir mejor adaptados en su diseño de forma que su propia utilización no genere riesgos para sus usuarios. De esta forma se han diseñado herramientas y equipos de trabajo que eviten las vibraciones, que eviten posturas forzadas que generen lesiones por movimientos repetitivos, etc.

Se considerará que cumplen con los requisitos esenciales de seguridad y salud, los equipos de trabajo y herramientas que estén provistas de:

- *Declaración C€ de conformidad.* Documento que garantiza que el producto es seguro y se ha realizado de según marcan las directivas de aplicación. Se obtiene a partir del cumplimiento de una serie de requisitos comprobados por organismos de control acreditados.
- *Marcado "C€".* Las máquinas, y otros objetos, que han pasado estos controles de seguridad, deben llevar bien visible una etiqueta con las siglas "C€".





## RECOMENDACIONES

- Asegurarse de que los equipos y herramientas tengan el marcado "CE".
- Informar y formar a los trabajadores en el uso de equipos de trabajo, máquinas y herramientas.

## 2. RIESGOS ERGONÓMICOS

Los principales riesgos debidos a deficiencias ergonómicas que se producen en el sector educativo los podemos clasificar de la siguiente manera:

- a. Riesgos asociados a hábitos posturales incorrectos.
- b. Riesgos asociados a levantamiento manual inadecuado de cargas.
- c. Riesgos asociados a las pantallas de visualización de datos (PVD).

Un levantamiento manual inadecuado de cargas o riesgos asociados a hábitos posturales incorrectos, incluida una mala postura en el uso de los ordenadores, pueden generar una serie de lesiones variadas que afectan a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo que se denominan *trastornos musculoesqueléticos*.

Son el grupo de trastornos para la salud relacionados con la actividad laboral más importante en todo el sector productivo, incluido el colectivo de los trabajadores de la enseñanza.

Cualquier parte del cuerpo es susceptible de padecer estos efectos nocivos, pero las más frecuentes se producen en la espalda (región cervical y lumbar).

Algunas patologías musculoesqueléticas se producen por la realización un mal movimiento postural puntual, como el producido al intentar levantar una carga demasiado pesada, mientras que otras se producen por los efectos continuados de una mala postura.

Ejemplos de patologías musculoesqueléticas específicas:

- Alteraciones de las curvaturas fisiológicas normales de la columna: Hiperlordosis, Hipercifosis o Escoliosis.

- Patologías reumáticas como artritis, artrosis u osteoporosis.
- Cervialgia, dorsalgia y lumbalgia: Dolores que se manifiestan en las zonas mencionadas y que se debe a diferentes factores. El más frecuente suele ser un espasmo muscular que imposibilita la movilidad.
- Discopatías, que son alteraciones en los discos de la columna.

## A) HÁBITOS POSTURALES INCORRECTOS Y MANTENIMIENTO DE LA MISMA POSTURA

Generalmente posturas inadecuadas y reiterativas nos empujan a continuos desequilibrios estructurales que a menudo degeneran en dolencias o patologías.

A continuación analizaremos los hábitos posturales que más a menudo se reproducen en la vida profesional de los docentes.

HÁBITOS	FACTORES DESENCADENANTES	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
Mantenimiento excesivo de la posición erguida	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Incorrecta postura lumbar</li> <li>■ Mantenimiento excesivo y estático de la postura</li> <li>■ Deficiente preparación física y muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aumento de la tensión lumbar</li> <li>■ Aparición de fatiga muscular</li> <li>■ Facilita la aparición de hiperlordosis lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alternar postura sentada con postura de pié</li> <li>■ Ejercicios de flexibilización de la musculatura de la espalda en general y miembros inferiores</li> <li>■ Cambiar el apoyo de los pies, alternando el peso sobre el derecho y luego sobre el izquierdo</li> <li>■ Separar ligeramente las piernas con una ligera flexión de ambas, para descargar de tensión la zona lumbar</li> <li>■ Ejercicios de estabilización de la pelvis para favorecer las flexiones alineadas</li> <li>■ Desplazamientos cortos para aligerar la tensión de la musculatura</li> </ul>

*Continúa*

HÁBITOS	FACTORES DESENCADENANTES	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
Mantenimiento excesivo de la posición sentada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenimiento excesivo de la postura</li> <li>Deficiente apoyo de la espalda en el respaldo de la silla</li> <li>Flexión excesiva de la espalda para acceder a la documentación depositada en la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bloqueo de la zona cervical</li> <li>Desalineación de la musculatura de la columna vertebral</li> <li>Sobrecarga muscular en las zonas cervical y lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenimiento de la espalda recta.</li> <li>Alternar postura sentada con postura de pié</li> <li>Abrir de 100° a 110° el ángulo establecido entre el tronco y las piernas para favorecer la alineación de la espalda (espalda recta).</li> </ul>
Flexión inadecuada de la columna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escribir en el encerado por encima de la cintura escapular (hombro)</li> <li>Escribir flexionando la columna vertebral, por ejemplo en situaciones donde el encerado está cerca del suelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiperextensión de la columna</li> <li>Sobrecarga de la musculatura cervical</li> <li>Sobrecarga de la musculatura lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al escribir en el encerado no podemos superar la altura de la cabeza</li> <li>Si fuera necesario utilizaremos un escalón estable.</li> <li>Utilizar los miembros inferiores para realizar la flexión</li> </ul>



## RECOMENDACIONES

- En clase, alternar la postura sentada con de pie.
- Formar a los trabajadores en los principales riesgos musculoesqueléticos y en sus medidas preventivas.
- Realizar ejercicio físico moderado para prevenir este tipo de lesiones.

## B) LEVANTAMIENTO MANUAL INADECUADO DE CARGAS

Una flexión inadecuada de la columna a la hora de levantar pesos tiene elevado riesgo de lesiones en la zona lumbar, pudiéndose producir lesiones estructurales importantes como: hernias discales, discopatías, contracturas musculares, lumbalgias, etc.

El R.D. 487/1997, establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos para los trabajadores. En este R.D. se indica que el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.

En el sector educativo es especialmente relevante el riesgo debido a una manipulación de cargas incorrecta, principalmente, entre el profesorado de infantil, pues este colectivo trabaja con niños pequeños que requieren ser atendidos o levantados en posiciones muy bajas respecto a la posición normal del adulto.

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos generales:

### 1 Planificar el levantamiento

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas, siempre que sea posible.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.

- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

## 2 Colocación de los pies

- En una postura estable y equilibrada para el levantamiento, abriendo los pies a una anchura similar a la de los hombros.

## 3 Postura de levantamiento

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido.
- No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas. Agarre firme.

## 4 Levantamiento

- Levantamiento suave, sin dar tirones bruscos.
- Evitar giros.
- Carga pegada al cuerpo.

## 5 Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.



## RECOMENDACIONES

- Respecto al levantamiento manual de cargas: formar a los trabajadores en la técnica de levantamiento de cargas, teniendo en cuenta no sobrepasar, sin ayuda de equipos de trabajo u otras personas, los 25 Kg. de peso.
- Solicitar que elementos del puesto de trabajo: sillas, mesas, ordenadores, etc., tengan las condiciones ergonómicas adecuadas.
- Formar, a los trabajadores que lo necesiten, sobre el uso correcto del ordenador.

## C) RIESGOS ASOCIADOS A LAS PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Las pantallas de visualización de datos (PVD) más habituales en el ámbito laboral son las que forman parte de un equipo informático. En el sector docente su uso es habitual entre el personal de administración.

Se considera trabajadores usuarios de equipos con pantalla de visualización a aquellos que superan las 4 horas diarias de trabajo enfrente de PVD o si superan 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Los principales riesgos asociados a la utilización de estos equipos de trabajo son:



- Trastornos musculoesqueléticos.
- Problemas visuales.

# TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los problemas musculoesqueléticos que aquejan a los usuarios de equipos con pantalla de visualización suelen estar asociados, entre otras cosas: la adopción de mala postura al sentarse, el mantenimiento de una postura sentada estática prolongada y los movimientos repetitivos debidos al manejo habitual e intensivo del teclado y el "ratón".

## ADOPCIÓN DE MALAS POSTURAS



Al estar mucho tiempo en frente de una PVD, es fácil adoptar malas posturas que pueden generar tendinitis, lumbalgias, torticolis y otras dolencias de tipo muscular. Estas dolencias se producen principalmente por:

- Sentarse de forma incorrecta: falta de apoyo de la espalda en el respaldo de la silla o una postura de la espalda muy flexionada.
- Excesiva flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla.
- Falta de apoyo de brazos y muñecas mientras se teclea, falta de sitio para apoyar las muñecas y desviación cubital de las manos al teclear.

## MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS ESTÁTICAS

La conjunción de malas posturas o posturas mantenidas durante periodos de tiempo prolongados, determina la existencia de esfuerzos musculares estáticos. Aunque su nivel es lo suficientemente bajo para que los usuarios los perciban, este tipo de pequeños esfuerzos es suficiente para provocar fatiga y dolores musculares, sobre todo en aquellas personas que llevan una vida sedentaria con poco ejercicio, produciendo:

- Sobrecarga en la zona lumbar de la espalda.
- Problemas de tipo circulatorio (entumecimiento de las piernas), debido a la presión del asiento en los muslos y corvas y a la poca movilidad de las piernas.

## MOVIMIENTOS REPETITIVOS

La realización de movimientos repetitivos de una determinada actividad física acaba generando, a largo plazo, lesiones en músculos y articulaciones. En el caso concreto de puestos de PVD, estos trastornos se centran en dedos de manos y muñecas debido al uso continuo del ratón y del teclado. Se pueden generar artritis, artrosis, síndrome del túnel carpiano y otras patologías similares.

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR RIESGOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

- Adoptar una postura correcta de trabajo, como veremos más adelante.
- Alternar actividades laborales para evitar el estatismo.
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Una correcta de organización del trabajo.
- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.
- Mantener un buen tono físico general, realizando un ejercicio físico moderado. Por ejemplo la natación es un ejercicio muy recomendado para espalda y otras articulaciones.

## PROBLEMAS VISUALES

Se puede experimentar como ojos llorosos, ojos secos, visión borrosa, doble visión, ardor y otras sensaciones dependiendo de la persona.

Los principales factores que provocan los síntomas anteriormente descritos son:

- El brillo de la pantalla (diferencia entre lo que se mira y su más inmediato entorno).
- Cantidad de luz emitida.
- La distancia entre los ojos y la pantalla o documento.
- La facilidad de lectura de la pantalla o documento.
- El tiempo de exposición a la fuente luminosa.
- La duración y frecuencia de pausas y descansos.
- Así como diferencias y características personales.



Como consecuencia indirecta del reflejo de las pantallas el trabajador/a puede verse forzado a adoptar una mala postura para poder ver bien, con las consiguientes consecuencias para la salud de los trabajadores.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Utilizar filtros de alta calidad, ya que puede minimizar el brillo, incrementar el contraste y reducir el parpadeo de la pantalla.
- Es buena medida preventiva es la regla 20/20, cada 20 minutos, mire a una distancia de 20 pies (unos 6 metros) durante 20 segundos.
- Establecer pausas por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla, alternar trabajos, levantarse a por fotocopias, etc.
- Utilizar colirios sin medicina.
- Relajar los ojos de vez en cuando mientras trabajamos.
- Parpadear a menudo y mirar a lo lejos.

- Cerrar los ojos y girar el globo ocular hacia el techo. Mantener esta posición durante dos respiraciones. Después repetir el proceso mirando al suelo. Hacer lo mismo girando la vista hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Luego abrir los ojos y relajarlos unos segundos. Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular un círculo en el sentido de las agujas del reloj y viceversa.
- Contraer los músculos del rostro en un gesto, conservar la posición tres segundos, y luego relajarse. Se podrá comprobar que la visión es más nítida y más vivos los ojos.

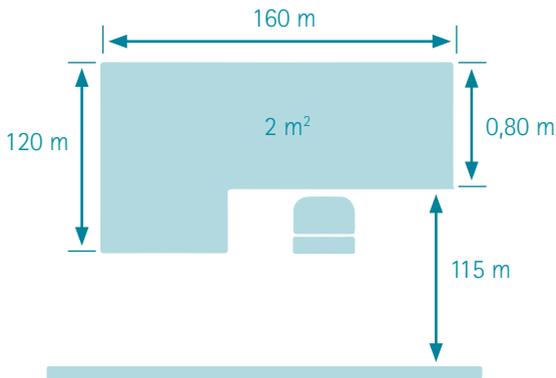
## DEFICIENCIAS ERGONÓMICAS DEL PUESTO DE TRABAJO

Un deficiente diseño ergonómico del puesto de PVD es la causa principal de muchos de los riesgos asociados a este tipo de trabajo.

Para evitar los riesgos asociados al uso del ordenador hay que tener en cuenta 5 elementos:

- 1 Diseño del puesto
- 2 Elementos del puesto
- 3 El medio ambiente físico

### 1. DISEÑO DEL PUESTO



El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura.

Es conveniente dejar libre el perímetro de la mesa para aprovechar bien la superficie de trabajo y permitir la movilidad del trabajador.

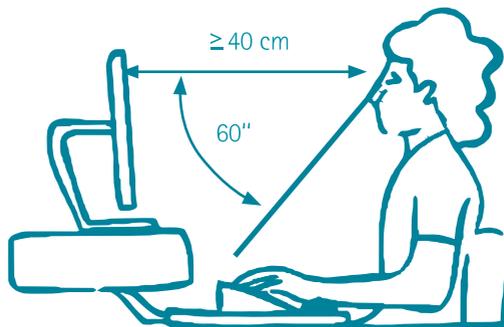
Detrás de la mesa debe quedar un espacio de al menos 115 cm.

La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2 m<sup>2</sup>.

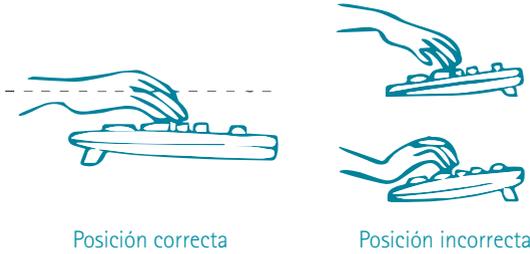
## 2. ELEMENTOS DEL PUESTO

### Pantalla

- No emitirá destellos ni centelleos inestables.
- Se podrá regular su luminosidad y el contraste.
- Deberá ser orientable e inclinable a voluntad.
- Respecto a la colocación de la pantalla:
  - Situarla a una distancia superior a 40 cm. del usuario.
  - A una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal. Así se evita posiciones forzadas del cuello. (Ver Fig.)



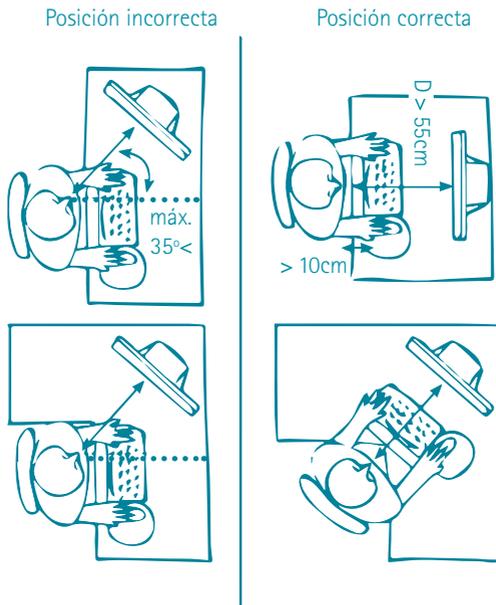
## Teclado y ratón



Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.

Deberá haber espacio suficiente, delante del teclado, para que el usuario pueda apoyar en la mesa brazos y manos. De esta forma se evita fatiga y otras lesiones posturales.

- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- Es recomendable el uso de una almohadilla para la muñeca, para evitar molestias y trastornos musculares en esa parte del cuerpo.



## Mesa o superficie de trabajo

- Poco reflectantes.
- De dimensiones suficientes para que se pueda colocar la pantalla, el teclado, los documentos de trabajo y el material accesorio, teniendo espacio suficiente para permitir a los trabajadores una postura cómoda.
- La insuficiencia de estas medidas genera lesiones posturales.

## Posición del ordenador

- Los principales problemas se asocian a las siguientes situaciones:
- Ordenador situado a un lado, lo que obliga a girar el cuello de forma antinatural.
- Pantalla demasiado cerca de los ojos, produciendo fatiga visual.
- Pantalla demasiado alta, produciendo fatiga cervical.

Falta de sitio para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea o se maneja el ratón.

## Asiento de trabajo

- Estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y una postura confortable.
- La altura del mismo deberá ser regulable.
- El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable, recomendable con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.
- Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen. El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al usuario descansar sus pies en el suelo.

Es recomendable aunque no obligatorio:

- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- También deberían incluir ruedas, especialmente cuando se trabaje sobre superficies muy amplias.

Esquema resumen sobre la postura ideal a adoptar y la correcta disposición de los elementos del puesto de PVD para evitar lesiones ergonómicas.



### 3. MEDIO AMBIENTE FÍSICO

El puesto de trabajo tendrá los niveles de iluminación, ruido, temperatura, humedad y corrientes de aire que marca la legislación.

#### Respecto a iluminación:

La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno.

Deberán evitarse los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo.

Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla que puedan afectar a la vista o provoquen posiciones forzadas.

Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

#### Respecto a la temperatura:



En los locales de trabajo donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares la temperatura estará comprendida entre 17° y 27° C.

# RIESGOS RELACIONADOS CON LOS FACTORES PSICOSOCIALES



Los factores psicosociales son aquellas condiciones presentes en el entorno de trabajo que pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador, al bienestar de éste o al desarrollo del trabajo del mismo.

Estas condiciones están directamente relacionadas con la organización del trabajo, su contenido y/o la realización de tareas.

Las consecuencias perjudiciales sobre la salud, o el bienestar del trabajador, que se derivan de una situación en las que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables, son:

- Estrés.
- Fatiga mental.
- Síndrome del quemado o Burnout.
- Insatisfacción laboral.
- Problemas de relación.
- Desmotivación laboral.

El sector educativo, lamentablemente, está expuesto a estos factores de origen psicosocial en mayor medida que otros sectores. A ninguno de nosotros se nos escapa, ya que lo observamos diariamente, que las relaciones humanas entre los componentes del sector educativo –padres, alumnado y trabajadores del sector– son, cuanto menos, complejas. Un conocimiento de esta problemática es el primer paso para encontrar soluciones.

## ESTRÉS



El estrés es una respuesta del organismo ante cualquier demanda o exigencia a la que está sometido, denominándose "estresor" o "situación estresante" al estímulo o situación que provoca dicha respuesta. Esta respuesta produce una serie de consecuencias fisiológicas, físicas y psicológicas similares con independencia del factor que las desencadena (estresor). Es decir un estresor, con independencia de su naturaleza, desencadena la misma respuesta (de ahí que se llame inespecífica).

El organismo cuando siente una amenaza desencadena toda una serie de procesos fisiológicos, psicológicos y cognitivos encaminados a afrontar dicho peligro. El cuerpo se prepara para luchar o huir. El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo.

El *estrés laboral* aparece cuando las exigencias dentro del entorno laboral superan las capacidades del trabajador/a para hacerlas frente o mantenerlas bajo control.

Entre los estresores laborales habituales que aparecen en toda bibliografía destacan: la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía en la toma de decisiones, horarios inadecuados, ambigüedad de rol (no saber bien cuál es tu función o qué decisiones puedes tomar en tu trabajo) o las propias relaciones personales en el trabajo.

Respecto a las relaciones personales en el trabajo, los principales estresores laborales en el sector de la enseñanza son: "Falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina", "Enseñar a personas que no valoran la educación", "Impartir clase a un grupo con un número elevado de alumnos", "Presenciar las agresiones entre alumnos", "Sufrir agresiones verbales y desconsideraciones por parte de los alumnos".

### Efectos y consecuencias del estrés

Los efectos del estrés se pueden manifestar a diferentes niveles:

- A nivel físico se producen diversos trastornos como dolores de cabeza, úlceras intestinales, ardor, dolores musculares, dermatitis, dolores musculares, etc.

- A nivel mental o cognitivo en: preocupación, dificultad para decidir, bloqueo mental, aprensión, inseguridad, miedo, etc.
- A nivel emocional: ansiedad y depresión.

En la página web: [www.testpri.org/salud](http://www.testpri.org/salud) hemos realizado un cuestionario, de rápida aplicación, basado en la auto percepción del individuo sobre ciertos pensamientos, sentimientos y comportamientos que valorados dentro de unos parámetros estándar de respuesta podrían determinar si el usuario del instrumento está estresado.

## SÍNDROME DEL BURNOUT



El síndrome de burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) se da generalmente en profesiones de ayuda y de atención al público (sanitarios y educadores). Debido a las excesivas demandas emocionales externas e internas, imposibles de satisfacer, que producen una vivencia de fracaso personal, tras invertir al trabajo de una carga emocional excesiva.

Se produce un estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por una excesiva implicación laboral en situaciones continuadas en el tiempo con altas demandas emocionales.

Hay que significar que se trata de un proceso insidioso que habitualmente deriva en consecuencias severas para la persona.

### Síntomas del burnout

**Agotamiento emocional.** Es una respuesta de los trabajadores al sentir que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo. Esta respuesta de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios es debida al contacto continuo con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo en unas condiciones no ajustadas al trabajador.

**Despersonalización.** Se explica por el desarrollo de sentimientos negativos, de actitudes y conductas de cinismo por parte del trabajador hacia las personas objeto del trabajo. En estos profesionales se produce un endurecimiento afectivo y sus conductas son vistas por los usuarios de manera deshumanizada.

**Baja realización personal en el trabajo.** Existe una tendencia de los profesionales expuestos a unas condiciones de riesgo a evaluarse negativamente. Esta evaluación negativa afecta notablemente a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales. Algunos autores plantean la posibilidad de que este síndrome se presente de forma colectiva, destacando en el SQT propiedades de contagio. Esto explicaría los porcentajes altos que a menudo en los estudios de colectivos se presentan.

En consecuencia, teniendo en cuenta lo expuesto el Burnout es: "una respuesta al estrés laboral crónico integrada por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente.

En la página web [www.testprl.org/burnout](http://www.testprl.org/burnout) puedes encontrar un test automático de evaluación del burnout.



## RECOMENDACIONES:

- Exigir que las evaluaciones de riesgos contemplen los riesgos psicosociales.
- Elaborar protocolos de actuación para casos concretos: acoso, bullying, etc.
- Elaborar planes para la promoción y mejora de la convivencia escolar que implique a toda la comunidad escolar.

privadaprl.org



Con la financiación de:

AE-0019/2015

