



# Form@cción

Departamento de Formación, Evaluación e Innovación

I.E.S. "Francisco de los Ríos "

Fernán Núñez (Córdoba)

Nº 6

Febrero de 2015

## Seguridad y Salud Laboral

El tema de seguridad y salud laboral ha estado apartado de los centros educativos hasta hace poco tiempo, a pesar de que niños y niñas, profesorado y personal no docente están inmersos en una actividad que conlleva la exposición a unos riesgos determinados. Poco a poco estos temas van penetrando en el mundo de la enseñanza como un valor que debe impregnar todo el proceso educativo. El propósito de esta publicación es señalar los posibles riesgos para la salud que se presentan en los centros educativos para las personas que conviven en ellos y las formas de prevenirlos. Entre todos debemos lograr unos centros educativos más seguros y potenciar una cultura de la prevención en el mundo laboral.

### CAÍDAS

Se pueden producir sobre todo en escaleras, patio (recreo y clases de educación física), gimnasio, pasillos, etc. Para prevenir caídas que provoquen distintos tipos de lesiones, las escaleras deben estar bien señalizadas y todas las instalaciones en buen estado de limpieza.

### RUIDOS

Además de las consecuencias negativas para la salud del exceso de ruido (estrés, alteración auditiva, aumento de la tensión arterial...), en los centros de enseñanza el ruido obstaculiza el proceso educativo por motivos evidentes (comunicación, concentración, etc.)

Es uno de los principales problemas de nuestro centro pues por su localización hay un gran estrés acústico provocado principalmente por el tráfico en las vías circundantes, teniendo una difícil solución pues habría que instalar costosas técnicas de aislamiento en las aulas o limitar el tráfico en algunas de las vías cercanas al centro.



### RIESGO ELÉCTRICO

La electricidad tiene un riesgo potencial muy alto. Una descarga eléctrica puede llegar a matar a una persona. Es importante que la instalación eléctrica del centro se encuentre en perfectas condi-

Si tienes alguna experiencia educativa o formativa que quieras compartir con tus compañeros/as

Enviar colaboraciones a

[dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es](mailto:dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es)

ciones de funcionamiento. Asimismo es esencial señalar los potenciales riesgos eléctricos con su señal correspondiente, realizar un correcto mantenimiento de las instalaciones eléctricas y aparatos, evitando cables y enchufes en mal estado de conservación, limitando la manipulación de instalaciones eléctricas a personal formado y/o autorizado.

## INCENDIOS Y OTRAS EMERGENCIAS

Para evitar el riesgo de incendio es importante controlar las condiciones estructurales que eviten o dificulten un fuego o su propagación. Controlar los posibles focos térmicos y de combustibles (estufas, calderas, etc.), así como los posibles combustibles potenciales (productos químicos, papel, sistemas eléctricos, etc.)

Es fundamental estar preparados para el hipotético caso de que se pudiera producir un incendio mediante el Plan de Autoprotección, que supone la planificación y organización humana de los propios recursos para la utilización óptima de los medios técnicos previstos con la finalidad de reducir al mínimo las posibles consecuencias que pudieran derivarse de la situación de emergencia.

Además del riesgo de incendios, los centros educativos están expuestos a otras situaciones de emergencias como inundaciones, movimientos sísmicos, vulcanismo, amenazas de bomba, etc.

Los objetivos del Plan de Autoprotección son tener identificados y evaluados los riesgos potenciales, conocer las medidas preventivas necesarias para que las posibles emergencias no se produzcan; y tener los medios de protección, técnicos y humanos para hacer frente a tales emergencias, si finalmente se producen.

Es recomendable exigir que se cumpla la normativa en materia de prevención de situaciones de emergencia, asegurarse de que todas las personas tienen claras las funciones y pasos a realizar en caso de emergencia, y realizar simulacros de evacuación.

## CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA

Producida por los cables de alta tensión, antenas de telefonía, de radio y televisión, los teléfonos móviles, los inalámbricos, las redes Wi-Fi, los radares y numerosos aparatos eléctricos como los ordenadores, los televisores y otros.

Hay un consenso unánime sobre la peligrosidad de la contaminación electromagnética aunque la controversia se relaciona más con los niveles de radiación admisibles sin poner en riesgo la salud humana. Numerosos estudios afirman que la exposición continua a las radiaciones electromagnéticas puede provocar trastornos neurológicos (irritabilidad, cefalea...), mentales (alteraciones del humor y del carácter, depresión), cardiopulmonares (alteraciones de la frecuencia cardíaca, modificaciones de la tensión arterial...), reproductivos, dermatológicos, hormonales (melatonina), inmunológicos, además de incrementar el riesgo de cáncer, especialmente leucemias agudas y tumores en el sistema nervioso central en niños. Aunque hay quienes cuestionan estas conclusiones, en el análisis de esta polémica habría que tener en cuenta los intereses económicos que hay en juego y la procedencia de los diversos estudios al respecto.

Como prevención habría que reducir al mínimo la exposición a ondas electromagnéticas, sustituir los sistemas Wi-Fi e inalámbricos por cableado, así como educar en el uso de estas tecnologías.

**Debe existir una señalización adecuada de riesgos existentes, de salidas de emergencia y de equipos de actuación contra incendios. Además, los centros deberían contar con un local y material de primeros auxilios. El profesorado debería estar formado en primeros auxilios básicos y situaciones de emergencia: caídas, atragantamientos, lipotimias, convulsiones, hemorragias, contusiones, posiciones de seguridad, etc.**



## CAUSAS AMBIENTALES

Algunos problemas de salud como infecciones y otros pueden surgir de riesgos biológicos o químicos por deficiencias en la limpieza, contagio humano de enfermedades, negligencias, deficiente luminosidad, escasa ventilación, ambiente térmico inadecuado, contaminación del aire por tráfico o fábricas cercanas etc.

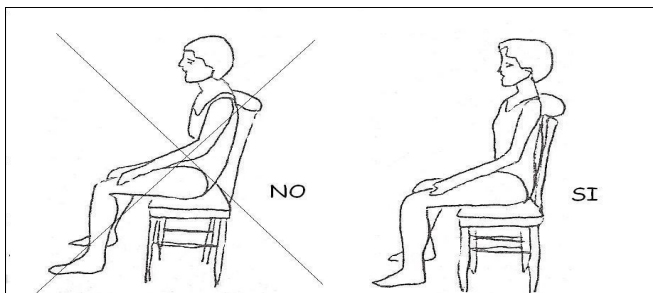
Por eso es importante el orden, la limpieza y el mantenimiento de todas las instalaciones, haciendo principal hincapié en zonas de paso, servicios higiénicos, salidas en general y salidas de emergencia. También habría que incidir en una iluminación suficiente (natural siempre que sea posible) y ventilación, temperatura adecuada, precaución en el uso y manejo de sustancias peligrosas; aunque hay factores externos como la contaminación del tráfico cercano donde un centro educativo tiene menos capacidad de actuación.

## RIESGOS ERGONÓMICOS

Están relacionados con las posturas y las cargas que pueden dar lugar a lesiones músculo-esqueléticas diversas, sobre todo en la columna, cuello, hombros y espalda.

Es necesaria una educación postural, solicitar sillas y mesas con condiciones ergonómicas adecuadas, un uso correcto del ordenador, descanso entre clases para que se pueden estirar las piernas, etc. Para estar bien sentados debe haber una alineación entre la columna y la pelvis, apoyando los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco, apoyando la espalda contra el respaldo de la silla; evitando giros repetidos y forzados de la columna.

Cuando se realizan acciones en el ámbito escolar que supongan la manipulación de cargas



**Estar bien sentado previene de problemas músculo - esqueléticos.**

(material de educación física; mover cosas, aparatos, libros o mobiliario) deben seguirse unas pautas de prevención, como por ejemplo, la utilización de un carrito móvil de transporte. Cuando de forma inevitable haya que manipular cargas, nunca más de 25 Kg., deben seguirse técnicas de levantamiento de cargas (doblar las rodillas y no la espalda, apoyo de pies firmes, levantarse con las piernas, carga pegada al cuerpo, levantar solo hasta la altura del pecho); o de desplazamiento (carga pegada al cuerpo, repartir carga entre los dos brazos, evitar flexionar o girar la columna...) Para empujar cargas hacerlo con un pie delante del otro, transfiriendo el peso del cuerpo del pie posterior al anterior, brazos flexionados., etc.

La mayoría de los alumnos acuden al colegio transportando un exceso de carga en las **MOCHILAS** pudiendo ocasionar lesiones importantes. El peso de la mochila no debe sobrepasar el 10% del peso corporal, aunque en la realidad alcanza hasta un 30%, produciéndose lesiones a corto y medio plazo.

Desde los centros educativos se puede ayudar a disminuir este problema, favoreciendo la instalación de taquillas o de cajones en los pupitres para guardar material escolar; o reduciendo los numerosos libros u otros enseres que los estudiantes deben trasladar cada día.

Parece que las mochilas con ruedas no son la mejor solución pues también pueden causar problemas en la muñeca y en el hombro.

En general las mochilas no responden el diseño ergonómico ideal. Los especialistas apuestan por una mochila que se adapte a la estructura de la espalda. Las más recomendables son las similares a las utilizadas por los deportistas de montaña, con respaldo duro y ejes laterales, tirantes adaptables a la altura del niño para que el peso se centre sobre la espalda, no sobre las nalgas. Debe llevarse centrada y bien ajustada sobre los dos hombros, nunca sobre uno solo como si fuera un bolso y con la carga repartida simétricamente; los objetos más pesados deberán colocarse en posición vertical y lo más cerca posible de la espalda, mientras que los más ligeros deben ponerse más alejados de la columna.

## FACTORES PSICOSOCIALES (Formación nº 7 profundizará en esta cuestión)

Los factores psicosociales, que pueden afectar a la salud física, psíquica o social de las personas que conviven en un centro educativo, están directamente relacionados con su organización, relaciones humanas, tareas, participación, etc. Las condiciones psicosociales desfavorables con consecuencias perjudiciales sobre la salud o el bienestar son: estrés, fatiga mental, “síndrome del quemado” o Burnout, insatisfacción laboral, problemas de relación, desmotivación, tecnoestrés, marco poco democrático que impide un clima participativo y afectivo, etc.

Algunas recomendaciones para prevenir estos problemas son el desarrollo de un marco participativo a distintos niveles (aula, centro), evaluación de riesgos psicosociales, disposición de protocolos de actuación para casos concretos (acoso, bullying...), programas educativos adecuados para prevenir el fracaso escolar, planes de refuerzo educativo y orientación escolar, planes para la promoción y mejora de la convivencia que implique a toda la comunidad educativa, rotación en puestos de trabajo, diversidad de tareas, trabajo en equipo, comunicación e información, etc.

## ACCIDENTE DE TRABAJO

Se entiende por accidente de trabajo “toda lesión corporal que sufre un trabajador por cuenta ajena con ocasión o como consecuencia de su trabajo”, definición extensible a los accidentes que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo (*in itinere*). No tienen consideración de Accidentes de Trabajo los provocados por causas de fuerza mayor extraña al trabajo (atentado o un terremoto), los que sean debidos a un conocimiento deliberado de realizar un delito o conducta punible, o la imprudencia temeraria del trabajador accidentado.

No impedirán la calificación de accidente de trabajo la imprudencia profesional que es consecuencia del ejercicio habitual de un trabajo. La figura equivalente al accidente de trabajo para el caso de personal funcionario es el “**accidente en acto de servicio**”.

## ENFERMEDAD PROFESIONAL

El concepto de enfermedad profesional es un término jurídico, no exclusivamente médico, por eso, además de un diagnóstico médico preceptivo, debe estar incluida en el cuadro de enfermedades profesionales (Real Decreto 1299/2006). Dentro de las dolencias y patologías típicas del sector educativo, sólo los nódulos vocales a causa de esfuerzos sostenidos por la voz están considerados como enfermedad profesional, aunque hay otras enfermedades y dolencias con gran incidencia como las lesiones músculo-esqueléticas, trastornos de origen psicosocial (estrés, depresión, “síndrome del quemado”) que no están incluidas dentro del cuadro de enfermedades profesionales. Distintas organizaciones sindicales demandan que estas enfermedades de origen psicosocial se incluyan en el cuadro de enfermedades profesionales para el sector de la educación.



Departamento de Formación, Evaluación e Innovación  
IES Francisco de los Ríos  
Fernán Núñez (Córdoba)  
[dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es](mailto:dpto.formacion@iesfranciscodelosrios.es)

