

Riesgos laborales

del personal de centros educativos

de atención a personas

con discapacidad



comisiones obreras de Madrid

Riesgos laborales

del personal de centros educativos

de atención a personas

con discapacidad



Diciembre de 2013

Edita: CCOO de Madrid

Elabora: Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Madrid.
www.saludlaboralmadrid.es

Depósito Legal: M-36066-2013

IV Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (2013-2016).

Cofinanciado por el Fondo Social Europeo.

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2013-2016 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Índice

• Presentación	5
• ¿Qué objetivo se pretende con esta guía?	7
• Tipos de centros de atención a alumnos con discapacidades	9
• Tipología del alumnado	11
• Categorías y funciones	13
• Riesgos laborales comunes a todos los colectivos de trabajadores y trabajadoras y propuestas preventivas	15
a) Riesgos de seguridad	15
b) Riesgos medioambientales	20
c) Riesgos de exposición a agentes biológicos	24
d) Riesgos psicosociales	26
e) Riesgos ergonómicos	32
• Riesgos específicos de determinados colectivos de trabajadores y trabajadoras y propuestas preventivas	45
• Turnicidad y nocturnidad	75
• ¿Quién tiene la obligación de controlar estos riesgos?	79
• ¿Cómo se concretan esas obligaciones y derechos?	81



Todos los trabajos y la actividad humana en general tienen una clara orientación de servicio a la sociedad, bien creando productos o atendiendo necesidades que permitan que se avance colectivamente. Si entendemos la necesidad de cuidar y ayudar a las personas que tienen discapacidad y como consecuencia de la misma no pueden valerse por sí mismos, entendemos que haya personas que realicen esas funciones como trabajadores de organismos públicos y empresas.

Con demasiada frecuencia este colectivo está relegado a un segundo plano en la aplicación de los derechos laborales y en la consideración de que su labor es muy importante, aún cuando en términos económicos no se vea su rentabilidad. Pero su trabajo es fundamental en apoyo a otras personas que no pueden ni deben verse relegadas por su condiciones físicas o psíquicas.

Este colectivo debe tener las mejores condiciones personales y colectivas para realizar su trabajo, como todos los demás trabajadores. No deben tener accidentes o enfermedades derivadas de su actividad y, para conseguirlo, es necesario conocer los riesgos y los medios para eliminarlos.

Esta herramienta nace con la pretensión de ser útil para la mejora de las condiciones de trabajo, que sirva a delegados y delegadas y a los trabajadores de este sector para que realicen sus funciones, en las mejores condiciones y con salud.

Esta guía forma parte de las actuaciones que CC00 de Madrid estamos realizando en el Marco del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales.

Carmelo Plaza Baonza
Secretario de Salud Laboral de CC00 de Madrid



¿Qué objetivo se pretende con esta guía?

¿Qué objetivo se pretende con esta guía?

El perfil de los profesionales en los centros de atención a personas discapacitadas es muy variado, desarrollando funciones y tareas muy diferenciadas entre sí y con niveles de riesgo alto y también variado.

A pesar de que cada uno de los colectivos realiza tareas específicas y diferenciadas, sin embargo tienen en común: por una parte, la atención a personas con discapacidad, muchas de ellas con alto nivel de dependencia física y/o psicológica y, por otra, trabajar en centros que por lo general adolecen de las medidas de seguridad y ergonómicas necesarias para el uso al que están destinados y con estructuras organizativas cerradas.

Siendo estas circunstancias causa de exposición a riesgos laborales comunes a todos los colectivos de trabajadores del centro.

Por este motivo, con esta guía pretendemos poner al alcance de todos los trabajadores y trabajadoras, así como a sus responsables, una herramienta que les ayude a:

1. Conocer la normativa básica de prevención referida al derecho de todos y todas a realizar nuestro trabajo en un ambiente sano y seguro y que obliga a la Administración Educativa y a las patronales de los centros privados a velar por la seguridad y salud de los trabajadores a su cargo, adoptando todas las medidas preventivas necesarias para eliminar los riesgos.
2. Identificar los riesgos laborales más frecuentes a los que se exponen los profesionales de los centros de atención a personas con discapacidad.
3. Informar sobre algunas medidas preventivas que se pueden adoptar para evitar los riesgos, a fin de proteger su seguridad y salud.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su art. 14, referido a Derecho a la protección frente a los riesgos laborales, dice:

“Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”.

“El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales”.

“Este deber de protección constituye, igualmente, un deber de las Administraciones Públicas respecto del personal a su servicio”.



A pesar de lo recogido en art. 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) y el resto de la normativa que la desarrolla, la situación de los centros que atienden a personas con discapacidad se caracteriza por un deficiente o nulo nivel de cumplimiento de los requisitos legales como consecuencia de: la falta de interés de las patronales de los centros privados y de la Administración Educativa por implantar políticas y prácticas preventivas que protejan la salud y la seguridad de los trabajadores a su cargo y la escasa cultura preventiva y baja conciencia del riesgo de muchos de los trabajadores del sector.

Es necesario, por tanto, la puesta en marcha de Planes de Prevención en los centros con medidas que vayan destinadas no solo a conseguir el bienestar de los usuarios del centro, sino también a proteger la seguridad, la salud y el bienestar social de todos los trabajadores.

Conocer los riesgos, participar en las políticas de prevención de los centros y exigir el cumplimiento de los derechos que nos amparan como trabajadores respecto a la prevención de riesgos y la adopción de medidas preventivas son cuestiones imprescindibles para hacer efectiva la protección de la seguridad y la salud de todos los trabajadores.

Los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores de los centros de atención a personas con discapacidad dependen del tipo de centro donde se trabaja, de las funciones que realiza cada una de las categorías o colectivos profesionales y de las características del alumnado al que se atiende.



Tipos de Centros

Todos los centros de atención a alumnos con discapacidad tienen por objeto la atención, diagnóstico, rehabilitación, formación, educación, promoción, integración laboral y atención a las necesidades básicas (comida, higiene, medicación, traslado...) de personas con discapacidad física, psíquica o sensorial.

Dependiendo del modelo de centro, de las funciones que en él se realizan, de su estructura, instalaciones y condiciones, los riesgos laborales que de ello se derivan varía de unos a otros. Sin embargo, existen una serie de riesgos que afectan, en mayor o menor medida, a todas las categorías profesionales.

Cuando nos referimos a centros de atención de alumnos con discapacidad hay que tener en cuenta cuatro modelos de centro totalmente distintos entre sí, con tareas y funciones diferenciadas y con distintas categorías de trabajadores.

Centros educativos de Educación Especial. Son centros educativos que atienden alumnos con necesidades de adaptaciones significativas y en grado extremo y que tras la correspondiente evaluación se ha considerado que su nivel de integración en un centro ordinario sería mínimo.

Centros de día, residencias y pisos de acogida tutelados. Son centros que tienen como objetivo, además de su carácter asistencial, la formación, rehabilitación y promoción de personas con problemas y alteraciones de tipo físico, sensorial o psíquico, prestando a sus residentes una atención integral de modo que alcance el mayor grado posible de autonomía personal y de integración social.

Centros y Talleres Ocupacionales, de ocio y tiempo libre. Son centros cuya finalidad es la de proporcionar a las personas con minusvalía una mayor autonomía, la posibilidad de adquirir ciertas habilidades así como el fomento del divertimento y las relaciones sociales.

Centros Especiales de Empleo (Centros de trabajo). Son centros ordinarios que adquieren esta denominación por cumplir dos condiciones: contar con un porcentaje de trabajadores con discapacidad no inferior al 70% de su plantilla y haber sido calificados como tal tras haber sido inscritos en el registro correspondiente y cumplir una serie de requisitos.



Tipología del alumnado

Otro de los factores a tener en cuenta es el alumnado que se atiende en estos centros, personas con discapacidades que presentan una dependencia física y psíquica, en muchos casos elevada, requiriendo de una atención especializada y personalizada.

Dependiendo del grado de minusvalía, de la edad y de los objetivos a conseguir, los alumnos son derivados a un tipo de centro u otro.

Los tipos de discapacidad que presentan estos alumnos se clasifican en:

Discapacidades Físicas: originadas en los sistemas músculo-esquelético, sistema nervioso, aparato respiratorio, sistema cardiovascular, sistema hematopoyético, aparato digestivo, aparato urogenital, sistema endocrino, piel y anejos y neoplasias.

Discapacidades Sensoriales: originadas en el aparato visual, oído, garganta y estructuras relacionadas y lenguaje.

Discapacidades Intelectuales o Psíquicas: originadas por retraso mental y/o enfermedad mental (trastornos mentales orgánicos, esquizofrenias y trastornos psicóticos, trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastornos adaptativos y somatomorfos, trastornos disociativos y de personalidad).

Además del tipo de discapacidad, a la hora de trabajar con este tipo de alumnado es necesario también tener en cuenta **el grado** de la misma: alumnos independientes capaces de realizar las tareas básicas como, sentarse solos, ir al lavabo, comer, vestirse, etc.; alumnos semi-dependientes capaces de realizar determinadas tareas por sí mismos pero necesitando ayuda de otra persona para las tareas con más dificultad, prestando cierta colaboración al personal que le atiende y alumnos dependientes que requieren de la ayuda de una persona para la realización de las tareas más elementales, siendo incapaces de prestar prácticamente ninguna ayuda o colaboración.

“La promoción, protección y pleno goce de derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas con discapacidad es una obligación inalienable de las diferentes Administraciones y del personal de los centros de atención a alumnos con discapacidad”



Categorías y funciones

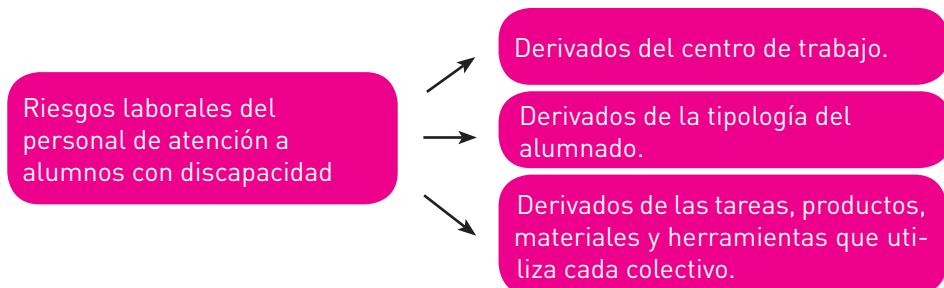
En cada uno de los centros de atención a personas con minusvalía trabaja un gran número de profesionales que hacen posible el desarrollo, educación, interés y bienestar de las personas que atienden.

Dependiendo del modelo de centro (Centros de Educación Especial, Residencias, Pisos de Acogida, Centros Especiales de Empleo...), de su estructura y de la variedad de tareas y funciones que se realizan en cada una de ellos, se requiere de personal cualificado y con perfiles profesionales muy variados.

Los colectivos que trabajan en estos centros, por lo general, suelen ser: médicos, psicólogos, pedagogos, psicopedagogos, profesores de Educación Infantil (EI), Primaria, Secundaria y Formación profesional (FP), profesores de audición y lenguaje (logopedas), terapeutas ocupacionales, coordinadores de ocio, tiempo libre y vida social, técnicos de gestión cultural y deportiva, fisioterapeutas, trabajadores sociales, educadores en lengua de signos, técnicos en estimulación, psicomotricistas, técnicos en orientación profesional, diplomados en enfermería, educadores técnicos de integración socio-laboral, administrativos, personal de cocina, personal de lavandería, gobernanta, conductores, cuidadores técnicos de servicios asistenciales, auxiliares técnicos educativos, auxiliares de enfermería, monitores de ocio y tiempo libre, monitores de actividades culturales, deportivas, ocio y tiempo libre, monitores ocupacionales, auxiliares de servicios generales, auxiliares de comedor, ordenanzas/conserjes, auxiliares de transporte, personal de limpieza, etc.

Debido a la variedad de categorías profesionales y a las diferentes tareas y funciones que realiza cada uno de ellos, el nivel de exposición a riesgos laborales y la incidencia de los mismos varían de unos colectivos a otros.

En el siguiente punto nos centraremos en los riesgos que son comunes a todos los profesionales que realizan sus tareas en los centros.





Riesgos laborales comunes a todos los colectivos de trabajadores y trabajadoras

Características comunes a todos los sectores:

1. Trabajar con personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales y con dependencia física y psíquica.
2. Realizar su trabajo en un espacio definido, compuesto por elementos e instalaciones que, por lo general, presentan carencias respecto a sus condiciones.

Como consecuencia de las características del alumnado al que se atiende y de los centros donde se realiza el trabajo, los riesgos más frecuentes son:

- Riesgos de seguridad derivados de los lugares de trabajo y del trato con los alumnos (accidentes).
- Riesgos ergonómicos relacionados con posturas forzadas y equipamiento inadecuado.
- Riesgos psicosociales como consecuencia del trato con personas en situación de dependencia física y mental y de la inadecuada organización del centro.
- Riesgos biológicos: por transmisión de virus, bacterias, hongos, etc.

Riesgos de seguridad

Accidentes

- Cortes o pinchazos producidos con objetos cortantes o punzantes (tijeras, grapadoras, rotura de cristales, agujas...)
- Golpes contra objetos inmóviles (mesas, cajones abiertos, cables, sillas, estanterías, camillas, sillas de ruedas, etc.)
- Caídas de objetos desprendidos (desprendimiento de materiales u objetos mal colocados en altura, caída de estanterías...)



- Lesiones producidas por elevación de cargas pesadas (materiales, mesas, sillas, usuarios...).
- Lesiones producidas por arrastre de cargas (sillas de ruedas, camas, camillas, carros,...).
- Caídas a distinto y en el mismo nivel (caídas por escaleras, resbalones por suelo irregular o resbaladizo, caídas al tropezar con cables, cajas, mobiliario...).
- Contactos eléctricos producido por máquinas, aparatos eléctricos, cableado en mal estado, sobrecarga eléctrica...).
- Incendio (producido en cualquier lugar del centro o en el lugar de trabajo).
- Salidas de emergencia inutilizadas.
- Aparatos de extinción de incendios inoperativos o mal ubicados.
- En el trabajo con personas dependientes pueden aparecer conductas emocionales alteradas que den lugar a agresiones físicas como: mordiscos, golpes, patadas, estirones de pelo, caídas al recibir empujones, etc.





Algunas medidas preventivas

- Disponer de espacios amplios y no sobrecargados de objetos o mobiliario.
- Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cables, cajas...).
- Dejar suficiente espacio alrededor del perímetro de trabajo para poder moverse con comodidad.
- Mantener el cableado eléctrico fuera de las zonas de paso y protegidos mediante una canaleta.
- Respetar las señales de advertencia de suelo mojado.
- Evitar alfombras o moquetas levantadas con las que poder tropezar, se recomienda sujetarlas correctamente por los bordes al suelo.
- Utilizar suelos antideslizantes y fáciles de limpiar.
- No utilizar productos de limpieza en el suelo que lo hagan resbaladizo (ceras, abrillantadores...).
- En superficies que resbalan, secar inmediatamente cualquier líquido derramado accidentalmente.
- Comprobar que las estanterías están correctamente ancladas a la pared.
- Ubicar el mobiliario de manera que quede espacio suficiente por las zona de paso, sobre todo las vías de emergencia y evacuación.
- No apilar material de manera inestable. La carga de las estanterías no deberá sobresalir de las mismas.
- No sobrecargar las baldas de las estanterías.
- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Si un armario comienza a volcarse, no intentar pararlo. Apartarse, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.



- Cerrar cada cajón después de utilizarlo, y siempre antes de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación.
- No dejar sobre el mobiliario objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, abrecartas, agujas...) y guardarlos en las correspondientes fundas o cajas dentro de los cajones una vez utilizados o depositarlos en los recipientes de riesgo biológico correspondientes.
- Cuando existan irregularidades en el suelo o barandillas inestables se deberá comunicar al personal de mantenimiento.
- Nunca se deben tirar a la papelera materiales cortantes o punzantes (vidrios rotos, cuchillas, agujas...).
- Los objetos más utilizados deberán colocarse a la altura del tronco; los más pesados en las baldas más bajas.
- Al transitar por una escalera recuerda que es aconsejable utilizar el pasamano.
- Antes de utilizar escaleras de mano, comprueba que están en correcto estado (tirantes de seguridad, dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior...).
- No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera; se debe bajar de la escalera, desplazarla y volver a subir.
- No trabajar en los últimos peldaños ni manejar pesos elevados. Procurar siempre mantener al menos una mano libre para poder sujetarse.
- No utilizar sillas, mesas, cajas, etc. u otros objetos que no estén diseñados para acceder a diferentes alturas. Use escaleras de mano adecuadas.
- Si se sitúa la escalera en zona próxima a las puertas, avise con una señal o bloquee transitoriamente la puerta.
- Elegir herramientas que se puedan agarrar cómodamente.
- Guardar los útiles de trabajo, sobre todo los punzantes y cortantes en sus correspondientes fundas.



- No dejar los cajones de mesas o archivadores abiertos ni puertas de armarios.
- No manipular objetos con las manos húmedas o resbaladizas.
- Utilizar aparatos eléctricos con toma de tierra.
- No desconectar los aparatos eléctricos tirando del cable.
- No manipular o intentar reparar objetos o instalaciones eléctricas.
- No sobrecargar los enchufes y evitar, en lo posible, el uso de regletas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red.
- Utilizar máquinas y herramientas de trabajo con el marcado CE.
- Respetar las normas de uso del fabricante al utilizar las máquinas, herramientas.
- No retirar las protecciones ni anular los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- No almacenar materiales en rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, debajo del hueco de las escaleras, etc.
- No depositar líquidos, plantas o materiales combustibles encima o junto a aparatos eléctricos (ordenadores, impresoras, fotocopadoras, hornos, etc.).
- En el caso de que se tengan plantas, evitar situarlas junto a los enchufes o aparatos eléctricos.
- Desconectar, siempre que sea posible, los aparatos eléctricos cuando no vayan a ser utilizados.
- Guardar los productos químicos (alcohol, lejías...) en los recipientes originales y claramente etiquetados; evitar mezclas y trasvasar productos que puedan inducir a error (botellas de refrescos, agua...).
- Disponer de Plan de Emergencia y Evacuación, elaborado por personal técnico cualificado y conocido por todo el personal del centro.



- Dar formación, teórica y práctica a todos los trabajadores del centro, sobre la correcta actuación en caso de emergencia y las tareas encomendadas a cada uno.
- No obstruir las salidas de emergencia con materiales u objetos.
- Mantener las puertas de emergencia abiertas, sin cadenas ni candados.
- No almacenar materiales delante de las puertas de emergencia.
- Revisar periódicamente los aparatos de extinción de incendios, mangueras, extractores, etc. En el caso de los extractores, ubicarlos a la altura reglamentaria y no colocar muebles ni materiales que impidan el fácil acceso a los mismos.
- En el caso de alumnos con ciertos niveles de agresividad, intentar distraerles en las tareas que presenten mayor rechazo y en la medida de lo posible, en situaciones o tareas puntuales ser atendido por varias personas.
- Formación sobre utilización de técnicas de autoprotección.

Riesgos medioambientales

Iluminación

La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. Una iluminación inadecuada afecta a la disminución de la eficacia visual aumentando el número de errores, así como, la carga visual y la fatiga durante la ejecución de las tareas. La escasa iluminación provoca la adopción de posturas forzadas e incrementa el riesgo de accidentes.

Algunas medidas preventivas

- La iluminación de cada zona o parte de un lugar de trabajo deberá adaptarse a las características de la actividad que se efectúe en ella y a las exigencias visuales de las tareas desarrolladas.



- Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
- Los puntos de luz deberán distribuirse de manera adecuada y en función de la ubicación de los puestos de trabajo y las tareas que en ellos se desarrollen.
- Proporcionar iluminación localizada de apoyo en tareas que requieran mayor precisión.
- La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.
- Se procurará mantener unos niveles de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de intensidad.
- Evitar los deslumbramientos y reflejos producidos por la luz solar o artificial.
- Evitar contrastes producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de trabajo.
- Utilizar difusores como persianas o cortinas para filtrar la luz que entra por las ventanas a fin de evitar reflejos y deslumbramientos.
- Realizar mantenimientos periódicos de lámparas y luminarias para asegurarse que están en perfecto estado.
- Se deberá disponer de alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad.
- Los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendio o de explosión.

Ruido

Aunque por lo general los niveles de ruido en los centros no sobrepasan los niveles establecidos, sí es cierto que el tiempo de exposición al mismo es continuado y se produce durante toda la jornada laboral.

El ruido producido por alumnos, trabajadores, equipos de trabajo (impresoras, teléfonos, máquinas en talleres, timbres...) unido al mal acondicionamiento



acústico de los locales y lugares de trabajo, puede producir discomfort, así como interferencias en la concentración de la tarea.

Algunas medidas preventivas

- En la medida de lo posible, ubicar los puestos de trabajo lejos de la bajada de escaleras o lugares de tránsito de alumnos.
- Utilizar materiales absorbentes del ruido en el techo, suelos o mamparas de separación.
- Separar mediante tabiques o mamparas los equipos de trabajo que produzcan ruido (impresoras, reprografía...).
- Se recomienda mantener un nivel inferior a 55 dB(A) para trabajos que requieran concentración.

Polvo

La acumulación de papel, mobiliario, herramientas de trabajo, alfombras, etc. son fuentes de acumulación de polvo. Teniendo en cuenta que en la mayoría de los centros no se hace uso de aspiradores, que el mobiliario y la documentación archivada no se suele mover o cambiar cuando se realiza la limpieza y unido a los recortes de personal de las empresas, la acumulación de polvo en los centros educativos es muy elevada, produciendo efectos negativos en la salud, como alergias, irritación de garganta, problemas dermatológicos, etc.

Algunas medidas preventivas

- Utilizar aparatos de absorción en la limpieza de estanterías y suelos.
- No almacenar materiales en rincones o espacios donde no se pueda acceder para limpiar.
- No almacenar documentos o papel encima de estanterías o mobiliario; en la medida de lo posible guardarlo dentro de archivadores o armarios cerrados.
- Evitar el uso de estanterías abiertas. Es recomendable las que se cierran con puertas de madera o cristal.
- No sobrecargar el espacio de trabajo con mobiliario, adornos decorativos, telas u otros objetos innecesarios que sean fuentes de acumulación de polvo.



- Proteger el cableado eléctrico mediante canaletas permitiendo así que se pueda realizar la limpieza sin el obstáculo de los cables sueltos.



Temperatura y humedad

En los lugares de trabajo, deben darse unas condiciones de temperatura y humedad confortables. Tanto la guía técnica del INSHT como el R.D. 487/1997 donde se establecen las disposiciones mínimas de seguridad e higiene en los lugares de trabajo, recomiendan que en los locales donde se realizan trabajos sedentarios o de carga física poco elevada, la temperatura deberá mantenerse en el siguiente rango: en época de verano de 23° C a 26° C y en época de invierno de 20° C a 24 ° C y una humedad relativa entre 45-65% así como una renovación adecuada del aire.

Sin embargo, en la mayoría de los centros educativos, no suelen mantenerse los niveles adecuados de temperatura, registrándose temperaturas por debajo de lo recomendado en invierno y soportando temperaturas elevadas en verano. Otro de los problemas en los centros es la exposición a corrientes de aire y el ambiente excesivamente seco.

Los inadecuados niveles de temperatura y humedad suponen un riesgo para la salud de los trabajadores con efectos negativos, sobre todo el exceso de calor y la falta de humedad en el ambiente que produce, entre otros trastornos: cansancio, problemas de sequedad de garganta, estrés, pérdida de atención, sarpullidos en la piel, dolor de cabeza, mareos, dificultad para concentrarse, catarros, gripes, afecciones de garganta, etc.

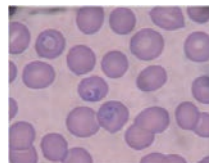


Algunas medidas preventivas

- Regular la temperatura en función de las tareas que se realizan. Las zonas donde se realicen tareas que requieran esfuerzo físico la temperatura deberá ser menor que en las zonas donde el trabajo sea más sedentario.
- En caso de temperaturas inferiores o avería de la calefacción, colocar aparatos de calor complementarios.
- Mantener siempre algún recipiente con agua o aparato humidificador en las aulas, habitaciones y despachos.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada a la temperatura.
- Ventilar bien el lugar de trabajo.
- Evitar las corrientes de aire en pasillos y zonas comunes, cerrando las puertas o protegiendo los puestos con mamparas.
- Facilitar el acceso a bebidas en las zonas de calor elevado (cocina, sala de máquinas, actividades al aire libre con temperaturas altas, etc.). Se debe limitar en lo posible la permanencia prolongada en estas condiciones.

Riesgo de exposición a agentes biológicos

En este tipo de centros, la exposición a agentes biológicos (virus, bacterias, parásitos y hongos) es muy frecuente, existiendo riesgo por contagio entre personas o por contacto con útiles infectados. El elevado número de ocupantes en el edificio (alumnos, trabajadores, padres), la escasa ventilación de los espacios de trabajo, las salpicaduras y proyección de fluidos por parte de los usuarios, etc. son las principales causas. Las enfermedades contagiosas más frecuentes suelen ser: gripe, varicela, tuberculosis, hepatitis, piojos, sarampión, paperas, rubeola, meningitis, etc.





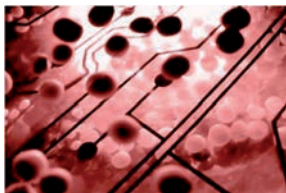
Algunas medidas preventivas

- Adoptar medidas de protección colectiva o individual (vacunaciones).
- Formación sobre los riesgos y sobre buenas prácticas.
- Ventilar correctamente los locales.
- Mantener una limpieza exhaustiva, sobre todo en las aulas y servicios.
- En caso de contagio de enfermedades transmisibles transitorias, comunicarlo de inmediato a Sanidad para que inicie el Protocolo correspondiente.
- Control e higiene en la manipulación de alimentos.
- Cuidar la higiene individual.
- Higiene y control del cabello.
- Limpieza y desinfección de heridas o cortes.
- Limpieza y desinfección de los centros, puestos de trabajo y utensilios.
- Reposición de jabón, papel higiénico, etc., en los lavabos.
- Utilización de guantes desechables, batas o mascarillas, según el procedimiento que se vaya a realizar con los usuarios.
- Campañas informativas sobre la correcta higiene entre los usuarios del centro.
- Formación e información a los trabajadores sobre los agentes biológicos y las medidas preventivas.
- Formación e información de las trabajadoras embarazadas.
- Vigilancia de la salud específica en función de los riesgos.
- Tras una salpicadura de sangre o líquidos corporales, lavar la zona inmediatamente con agua corriente. Si no se dispone de agua corriente, limpiar



la zona con un gel o una solución para la limpieza de manos. No utilizar desinfectantes fuertes como los productos cuya base sea el alcohol.

- En caso de salpicaduras en el ojo, sentarse en una silla, inclinar la cabeza hacia atrás y pedir a una persona que vierta agua o suero fisiológico delicadamente en el ojo, levantando y bajando los párpados con suavidad para asegurarse de que el ojo se limpia a fondo al menos durante 10 minutos. Si se llevan lentes de contacto, dejarlas puestas mientras se realice el enjuague ya que forman una barrera sobre el ojo y ayudarán a protegerlo. Una vez que se haya limpiado el ojo, retirar las lentes de contacto y limpiarlas de la forma habitual. No utilizar jabón o desinfectante en el ojo.
- En el caso de la boca, escupir inmediatamente y enjuagar la boca a fondo utilizando agua o suero fisiológico y volver a escupir.
- Utilizar toallas desechables.



Riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales son condiciones de trabajo, derivadas de la organización del trabajo, sobre las que existen suficientes estudios científicos que demuestran que perjudican la salud de los trabajadores.

En términos de prevención de riesgos laborales, los factores psicosociales representan la exposición (lo que se habrá de localizar, identificar, medir) la organización del trabajo será el origen de ésta (sobre ella habrá que actuar para eliminar, reducir o controlar estas exposiciones), y el estrés el percusor del efecto (enfermedad o trastorno que pueda producirse y se pretenda evitar).

Los riesgos psicosociales junto con los riesgos ergonómicos son, sin duda, los que mayor incidencia tiene en la pérdida de la salud de los trabajadores de los centros de atención a personas con discapacidad, debido a que el colectivo con el que trabajan es más dependiente tanto física como psicológicamente.



Los riesgos psicosociales en general son condiciones de trabajo derivadas de una inadecuada organización del trabajo que inciden negativamente en la salud.

Podemos distinguir cuatro grupos de riesgos psicosociales: el exceso de exigencias psicológicas del trabajo, la falta de influencia y de posibilidades de desarrollo en el trabajo, la baja calidad de liderazgo y la falta de apoyo social y las escasas compensaciones en el trabajo. Una elevada exposición a alguno de estos riesgos puede desencadenar, entre otras patologías, cuadros de ansiedad, depresión y a largo plazo en enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunológicas, gastrointestinales, etc.

Los principales factores de riesgo psicosocial, causantes de producir en muchas ocasiones desgaste emocional, depresión, estrés, burnout (síndrome del quemado) y otras patologías son la consecuencia de:

- El trabajo directo con personas con discapacidades, muchas de las cuales presentan una dependencia física y psicológica elevada, hace que la implicación personal y afectiva sea mayor, sobre todo cuando se trata con pacientes crónicos y degenerativos, con los que no se consigue mejoría en su salud o se produce un empeoramiento, afectando emocionalmente al personal que los atiende.
- La percepción de que por mucho que se trabaje no se consiguen los objetivos deseados.
- Los conflictos con las familias que en determinados casos no asumen la situación de sus hijos y tienen falsas expectativas respecto a los objetivos que debe conseguir el personal del centro.
- Las exigencias de la familia respecto a un proteccionismo elevado respecto a sus hijos.
- Falta de apoyo y reconocimiento profesional por parte de la empresa privada o Administración, según corresponda, de las direcciones de los centros y de las familias.



La inadecuada organización del centro es otro de los factores de riesgo a tener en cuenta.

- La mala distribución de las tareas.
- Los estilos de dirección inadecuados.
- Los ritmos de trabajo elevados al tener que combinar las tareas programadas con emergencias, imprevistos e interrupciones.
- La sobrecarga de trabajo como consecuencia de la escasez de personal (ratios muy por debajo de lo necesario para atender al número de usuarios y sustituciones que no se cubren).
- Situaciones en las que los profesionales han de estar justificando continuamente todas las acciones que realizan.
- Escasez de recursos y materiales necesarios para la correcta realización de las tareas.
- Exceso de responsabilidad de algunos colectivos.
- Falta de autonomía en el trabajo. No se tienen en cuenta las aportaciones del trabajador o trabajadora respecto a la realización de las tareas (cómo hacerlo, distribución de los tiempos, recursos necesarios...)
- Malas relaciones personales entre compañeros, cargos de nivel superior o con la dirección del centro.
- Las situaciones complejas y tensas generadas por la ausencia de coordinación y apoyo entre los diferentes profesionales del centro.
- La inseguridad en el empleo.
- El trabajo a turnos o nocturnidad.
- La monotonía y repetitividad de algunas tareas.



Algunas medidas preventivas

- Realizar la correspondiente evaluación de riesgos psicosociales con un método fiable y riguroso, desde CCOO proponemos el método (ISTAS-21).
- Fomentar el trabajo en equipo y la coordinación entre los distintos profesionales del centro.
- Garantizar el respeto y el trato justo, equitativo y de igualdad entre los compañeros, los diferentes colectivos y con los subordinados. Tolerancia cero ante situaciones de acoso o discriminación.
- Tener en cuenta las sugerencias y aportaciones de mejora de los trabajadores respecto a las tareas que realizan.
- Evitar el aislamiento de trabajadores y trabajadoras del centro.
- Mantener una comunicación constante con los trabajadores/as, de manera que puedan detectarse disfunciones y para que el trabajador/a reciba realimentación sobre la ejecución de su trabajo.
- Habilitar lugares y momentos de encuentro entre trabajadores entre sí y con los superiores, facilitando la comunicación informal y las relaciones personales.
- Valorar y reforzar el trabajo bien hecho.
- Promocionar la autonomía de los trabajadores y trabajadoras en la realización de las tareas (ritmos de trabajo, distribución de las tareas, métodos de trabajo, pausas...)
- Fomentar la claridad y la transparencia organizativa.
- Distribuir con claridad y transparencia las tareas, sus prioridades y competencias, evitando la indefinición.
- Facilitar, en la medida de lo posible, la compatibilidad de la vida familiar y laboral, introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada cuando por motivos familiares sea necesario a fin de evitar las consecuencias negativas que conlleva a los trabajadores la doble presencia.



- Adecuar el volumen de trabajo al tiempo necesario para su correcta ejecución.
- Informar a los trabajadores sobre las alternativas de consulta y asistencias para los casos de fallo del sistema principal de los pacientes.
- Establecer cauces en la organización de consulta a los trabajadores, en casos de situaciones especiales que se salgan del ámbito de decisión del trabajador o trabajadora.
- Crear cultura preventiva en los trabajadores y trabajadoras de los centros.
- Informarles de cuáles son los factores de riesgos a los que están expuestos en su trabajo.
- Información sobre técnicas referidas al autocontrol, anti-estrés, habilidades sociales, etc.
- Facilitar formación e información a los trabajadores, tanto en competencia técnica sobre el puesto de trabajo como en prevención de riesgos laborales.
- Formación dirigida a los trabajadores sobre técnicas de afrontamiento de conflictos.
- Evitar los estilos de mando o dirección que sean autoritarios, represivos o sin capacidad de liderazgo.
- Formación dirigida a los equipos directivos sobre la adecuada organización del centro, liderazgo, resolución de conflictos e información sobre lo que son los riesgos psicosociales y las repercusiones que tienen en la salud.
- Evitar a la persona sensaciones continuadas de urgencia y apremio de tiempo.
- Dotar a los centros de personal suficiente para el volumen de trabajo, contando con personal de apoyo que pueda cubrir imprevistos o sustituciones.
- Facilitar los medios y recursos adecuados que permitan realizar la tarea sin sobrecarga ni ritmo de trabajo elevado.
- Garantizar, en la medida de lo posible, la estabilidad en el empleo.



- Posibilitar la promoción profesional.
- Proponer alternativas en caso de conflicto, con pautas claras de resolución.
- Establecer y formar en la utilización de protocolos claros sobre el manejo de situaciones agresivas o violentas y qué hacer en estos casos.
- No sobrevalorar lo que son meros incidentes y afrontar de inmediato lo que realmente son situaciones de conflicto (dejar correr el tiempo no es la solución).
- Facilitar y aclarar las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas y recabar información sobre los resultados a los que no se tenga acceso.
- Formación sobre procedimientos de contención ante posibles agresiones.
- Formación sobre el manejo del estrés emocional.
- Contar con la participación de los trabajadores/as a la hora de distribuir los turnos, para conseguir un equilibrio entre las necesidades del centro y las preferencias de éstos.
- Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de manera que los trabajadores/as puedan planificar adecuadamente su vida extra-laboral.
- Tener en cuenta la edad del trabajador o trabajadora a la hora de distribuir los turnos de noche en residencias y pisos de acogida.
- Realizar la Vigilancia de la Salud de manera periódica.
- Establecer pausa de descanso en los casos de trabajo monótono, de elevada carga informativa y de posturas forzadas, si es posible fuera del lugar o puesto de trabajo cambiando de ambiente.
- Reducir las exigencias emocionales asociadas al trato con pacientes y familiares.
- Utilizar técnicas, que le permitan valorar los aspectos positivos de la profesión.



- En caso de compartir centro de trabajo, procurar que la jornada sea completa en cada centro, para evitar traslados y estrés.
- Informar y formar a los trabajadores/as sobre los riesgos inherentes a su trabajo y como evitarlos o disminuir sus efectos.

*Cuando se hace referencia a la formación de los trabajadores, se entiende como formación a cargo de la empresa y dentro del horario laboral o bien fuera del horario laboral pero computándose ese tiempo de formación como tiempo de trabajo. La formación debe ser, en la medida de lo posible, presencial.

Riesgos ergonómicos

Según la Asociación Internacional de Ergonomía, la ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

El objetivo de la ergonomía es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano con el objetivo de evitarles daños y lesiones, al tiempo que mejorar su rendimiento.

Cuando hablamos de riesgos ergonómicos nos referimos al conjunto de requerimientos físicos a los que están expuestas las trabajadoras/es de los centros de educación especial y que, si no son controlados, pueden tener consecuencias serias en la salud. Es necesario, por tanto, disponer de centros diseñados ergonómicamente y de herramientas y equipos de trabajo adecuados al uso al que están destinados y estar adaptados a las personas que los van a utilizar. Un buen diseño ergonómico, además de evitar la carga física y la disminución o eliminación de lesiones y dolencias, contribuye a incrementar el rendimiento y la eficacia en el trabajo.

En el caso del personal de los centros de atención a alumnos con discapacidad debe prestarse especial atención a las posturas físicas y esfuerzos a lo largo de la jornada, ya que la prevalencia de los problemas lumbares y de patologías músculo-esqueléticas en determinados colectivos es muy elevada.



Es habitual que los trabajadores no relacionen las dolencias que sufren con las tareas que realizan en su trabajo sin embargo, existe una clara relación entre ciertos problemas musculoesqueléticos y las actividades que implican posturas forzadas, trabajo repetitivo, ritmo elevado, manejo de cargas y uso de mobiliario o herramientas inadecuadas.

Los riesgos ergonómicos más frecuentes a los que se exponen los trabajadores son consecuencia de:

Posturas forzadas

Las posturas forzadas son la causa de numerosas lesiones como problemas cervicales, dorsalgias, lumbalgias, contracturas musculares, fatiga visual, dolores de espalda, fatiga física, etc.

Las posturas forzadas son aquellas en las que se sobrecargan los músculos o los tendones debido a posiciones estáticas o restringidas, realización de giros bruscos de una parte del cuerpo, etc.

En algunos casos, como en las tareas que realizan colectivos como los cuidadores, fisioterapeutas, etc., el riesgo de sobreesfuerzos es muy común ya que una gran parte de su trabajo se basa en posibilitar la movilización de personas con limitaciones físicas (trasladar, ayudar a caminar, realizar cambios de posición, mejorar el confort de los alumnos, su aseo personal, etc.).

Otra de las causas de la utilización de posturas forzadas es consecuencia principalmente de: el uso de mobiliario y herramientas inadecuadas, los movimientos, posturas y fuerza requeridos en la tarea y la ausencia de formación respecto a cuáles son las posturas adecuadas ergonómicamente.





Los riesgos más habituales son consecuencia de:

- **Posturas en bipedestación.** Algunas profesiones, como el profesorado, personal de limpieza, monitores de tiempo libre, personal de cocina, etc. suelen permanecer casi toda la jornada de pie.
- **Posturas estáticas.** Trabajos que obligan a permanecer sentado durante un tiempo prolongado, como es el caso del personal de administración, logopedas, psicólogos, otros trabajos que requieren del uso de ordenador durante una parte importante de la jornada como el personal sanitario en la elaboración de informes, secretaría, jefatura de estudios, trabajador social, etc.
- **Manejar materiales u objetos a una altura inadecuada** que requieren, por una parte, la utilización de los brazos por encima del hombro como en el caso de coger bandejas, ropa, material escolar, etc; de carros o estanterías altas; o, por el contrario, tener que coger material, atender alumnos en camillas o sillas de ruedas o en camas a una altura por debajo de la cintura de quien realiza la tarea, lo que implica tener que utilizar posturas de tronco inclinado, en cuclillas, de rodillas, etc.
- Otras posturas inadecuadas como **inclinación de espalda hacia adelante, brazos tensionados y/o flexionados, en cuclillas, de rodillas, giro de cuello, piernas flexionadas y giro del tronco hacia un lado** son utilizadas frecuentemente al realizar actividades o tareas con los alumnos, como por ejemplo:
 - ✓ Tareas asistenciales (ejercicios de rehabilitación, curas, limpieza, cambio de pañales, aseo, vestirlos, etc.)
 - ✓ Realizar ejercicios de rehabilitación, motricidad u otras actividades en la alfombra con los alumnos.
 - ✓ Ayudarles a caminar sujetándoles por los brazos o axilas.
 - ✓ Darles la vuelta en la cama o camilla.
 - ✓ Ponerse a la altura de la cara del alumno cuando se habla con él para facilitar el ser escuchado y que comprenda lo que se le dice.



- ✓ Alcanzar elementos o movilizar a los usuarios en zonas estrechas, de difícil acceso, o con obstáculos en medio, lo que obliga a utilizar posturas incorrectas.
- ✓ Dar de comer a los alumnos utilizando sillas y mesas muy pequeñas, no adaptadas a los trabajadores y debiendo, además, girar el tronco para realizar la tarea.
- ✓ Supervisar el trabajo de los alumnos en el aula cuando están sentados en la mesa y el personal docente está de pie.
- Otras tareas en las que se utilizan posturas forzadas son las de fregar y barrer suelos, cocinar, cargar o descargar lavavajillas o lavadoras, planchar, etc., sobre todo, tronco inclinado y girado y piernas flexionadas.
- Otro factor de riesgo ergonómico que incide directamente en la utilización de posturas forzadas son los ritmos de trabajo elevado debido a: la sobrecarga de trabajo, la falta de personal o cualquier otra circunstancia relacionada con la organización del trabajo.
- Traslado de alumnos. De silla fija a silla de ruedas, levantarlos de la silla para ponerlos de pie, pasarlos de la silla de ruedas a camilla o viceversa, levantar o coger al alumno en brazos, incorporarlos y/o levantarlos de la cama, etc. (todos los alumnos sobrepasan el límite establecido por la normativa respecto al manejo de cargas).
- Manejo de materiales. Desplazamiento de carros de comida, de ropa, de limpieza, de curas, transporte manual de materiales, mobiliario, herramientas, etc.

Manejo de cargas-esfuerzo

En este apartado nos referimos a aquellas tareas que, bien por falta de medios, por no existir otra alternativa o por desinformación, se realizan sin ayuda mecánica.

Las tareas de manipulación de cargas manuales comprenden actividades de levantamientos, transportes, arrastres y empujes de cargas.



En el manejo de cargas hay que tener en cuenta diversos factores como:

- La duración y frecuencia de la manipulación de la carga.
- El peso, la forma, el tamaño y los asideros de la carga.
- La distancia del transporte.
- La postura del cuerpo al transportar la carga.



Además de los factores mencionados, cuando se trata de manejo de personas con discapacidad tanto física, psíquica o sensorial, se requiere de un cuidado especial, debiendo tenerse en cuenta: las lesiones físicas que pueda tener la persona a la que se maneja, su movilidad reducida y los movimientos o reacciones imprevistas que pueda tener.

La movilización de usuarios implica las tareas de levantar, bajar, sostener, desplazar, estirar o empujar. Las tareas más frecuentes que implican el manejo de cargas en los centros de atención a alumnos con discapacidad son:

- **Transporte de usuarios (empuje y arrastre)** en sillas de ruedas, camillas, camas o en brazos. En la acción de arrastrar o empujar, si no existe un buen diseño ergonómico, se suelen utilizar posturas de: tronco inclinado hacia adelante, flexión de brazos, presión de muñeca y en determinadas ocasiones giro del tronco. Las zonas más afectadas son la espalda y la muñeca.



Movimientos repetitivos

Se entiende por “movimientos repetitivos” a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión.

Los trastornos musculoesqueléticos que originan los movimientos repetitivos afectan con más frecuencia a los miembros superiores (hombros, manos, muñecas y dedos) y las patologías más comunes son: *tendinitis*, *tenosinovitis*, *epicondilitis*, *síndrome cubital*, *síndrome del túnel carpiano*, *compresión de nervios y vasos sanguíneos*, *lesiones lumbares, dorsales y cervicales*.



Los colectivos con mayor nivel de exposición a factores de riesgo por movimientos repetitivos son:

- **Personal de limpieza:** retorcer el mocho de la fregona, limpiar el polvo, limpiar cristales, fregar y barrer el suelo, limpiar azulejos, etc.
- **Personal de cocina y comedor:** fregar útiles de cocina manualmente, llenar o vaciar el lavavajillas, pelar frutas, patatas, repartir bandejas de comida, colocar y quitar los platos, cubiertos, vasos, etc. de las mesas del comedor, etc.
- **Personal de lavandería:** planchar, llenar o vaciar la lavadora, doblar ropa, etc.
- **Personal cuya tarea requiere el uso del ordenador:** uso del ratón.



- **Fisioterapeutas:** realización de ejercicios que requieren de la realización de masajes, levantar repetidamente piernas o brazos del alumno, giros de partes del cuerpo, etc.
- En las residencias hay que incluir también, como colectivo expuesto a movimientos repetitivos, al personal que se encarga de hacer las camas.

En la mayoría de los centros donde no se tiene en cuenta la prevención de riesgos laborales, se adoptan medidas de apoyo para compensar la falta de autonomía de los alumnos, sin embargo se obvia que si bien esas medidas favorecen al alumno, en ocasiones tienen consecuencias negativas en la salud y seguridad de los trabajadores.

Instalaciones, puesto de trabajo y equipos

Como ya se ha mencionado, para evitar riesgos ergonómicos y lesiones musculoesqueléticas es necesario que tanto las instalaciones y el diseño del puesto de trabajo como las herramientas que se utilizan, estén adaptados a la persona que los van a usar y en perfecto estado de mantenimiento.

Unas instalaciones inadecuadas, los puestos de trabajo mal diseñados y los equipos de trabajo o herramientas en mal estado son la causa de que la mayoría de las veces los trabajadores se vean obligados a realizar posturas inadecuadas.

En lo referente a las instalaciones es frecuente encontrarse con habitaciones, baños, despachos, aulas, u otros espacios reducidos y/o con demasiado mobiliario, útiles de trabajo u otros obstáculos, rampas excesivamente inclinadas, suelos resbaladizos, suelos irregulares, patios de recreo con desniveles, puertas no abatibles, pasillos estrechos y con recodos, obstáculos en las zonas de paso (sillas de ruedas, muebles, material didáctico, etc.).

Los puestos de trabajo, generalmente, no están adaptados a las características de la persona que los ocupa ni diseñados para la tarea que se va a realizar, encontrándonos con: sillas y mesas demasiado altas o bajas no regulables en altura, ordenadores mal ubicados, mesas pequeñas y con excesivo material sobre la superficie (documentos, teléfono, grapadora, ordenador), falta de espacio para moverse libremente, etc.



En las aulas, comedor, dormitorios, aseos, los elementos generalmente están adaptados a las necesidades de los alumnos pero no a las tareas del trabajador, lo cual hace que se adopten malas posturas en tareas como darles de comer, trabajo en el aula, hacer camas y manipular pacientes sobre éstas, etc.

Respecto a los equipos de trabajo, por lo general son escasos y en condiciones deficitarias, (sillas o camillas con ruedas en malas condiciones que hacen más duro el desplazamiento, frenos en mal estado que hacen que las sillas u otros equipos se desplacen durante la transferencia de los alumnos, dispositivos mecánicos de levantamiento viejos, incómodos, difíciles de operar e inestables, grúas no adaptadas a las necesidades y características del alumno, herramientas en mal estado, muchas veces no adecuadas a la función que se va a realizar, máquinas y herramientas en los talleres que no disponen de marca CE y sin instrucciones de uso adecuado, mangos de plumeros o escobas demasiado cortos que no llegan a techos o mobiliario alto, planchas pesadas y de difícil manejo, etc.

Los factores de riesgo ergonómico dificultan la tarea de los trabajadores, disminuyen su rendimiento y provocan la aparición de lesiones musculoesqueléticas de carácter acumulativo que, de no prevenirse, pueden con el tiempo ser causa de minusvalía.

Algunas medidas preventivas

- Evaluación específica de los puestos de trabajo.
- Disponer de suelos homogéneos, fijos y estables, sin huecos o baldosas sueltas.
- Utilizar calzado adecuado, cómodo y de suela antideslizante.
- Evitar, al manejar cargas, los recorridos más largos.
- No sobrecargar las zonas de paso, aulas, despacho, etc. de útiles o materiales innecesarios.
- Eliminar las rampas muy inclinadas. Es preferible ampliar el recorrido que transportar sillas, carros, materiales, etc. por cuestas muy pronunciadas.



- Deben evitarse las puertas al final de las rampas.
- Las puertas deben ser abatibles debiendo abrirse con el empuje de la camilla o carro.
- Dotar de espacios (baños, despacho de sanitarios, habitaciones...) suficientemente amplios para facilitar que la silla de ruedas o camilla se pueda desplazar cómodamente y se pueda realizar la tarea de transferir al alumno sin dificultad evitando el uso de posturas forzadas.
- La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2 metros cuadrados.
- Disponer de un despacho, amplio y con suficiente iluminación.
- Adquirir camillas regulables en altura para facilitar trabajo con el alumno tumbado y el subirle o bajarle de ella.
- La silla de trabajo y/o el taburete deberán ser giratorios para permitir la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo.
- No girar sobre la silla o taburete mediante movimientos bruscos del tronco; es conveniente hacer el giro con la ayuda de los pies.
- La mesa debe tener la altura adecuada y estar adaptada a las características de la persona que la va a usar.
- La silla de trabajo deberá ser regulable en altura, con reposabrazos y con respaldo que proteja la zona lumbar.
- A la hora de transferir al alumno, asegurarse de que es necesaria la movilización, buscar alternativas si es posible.
- Las sillas de ruedas de los alumnos deben tener un agarre consistente, ser de material ligero, de fácil manejo y las ruedas en perfecto estado, para evitar el incremento de la fuerza de arrastre y la inclinación de espalda.
- Utilizar, siempre que sea posible, carros, camillas, sillas de ruedas, etc. que faciliten el movimiento de los objetos o personas.



- En el manejo o transferencia de alumnos utilizar, siempre que sea posible, ayuda mecánica (barras de apoyo, grúas...).
- Si no se dispone o no es posible la ayuda mecánica, realizar el trabajo en parejas o equipos para aligerar la carga.
- Procurar conseguir el máximo de colaboración posible por parte de la persona a la que tiene que movilizar.
- Facilitar formación a los trabajadores sobre el aprendizaje de técnicas de movilización de los alumnos y las adecuadas a cada caso.
- Para el traslado, movilización o reubicación del alumno, cambie el peso corporal utilizando las piernas, no tire con los brazos o la espalda, asegúrese de que tiene una fuerte base de apoyo, manteniendo los pies con una separación del ancho de hombros, además ponga un pie hacia adelante y otro hacia atrás, doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Seguir las pautas de movilización correcta de personas: espalda recta, piernas flexionadas, carga cerca del cuerpo, agarres consistentes pies separados, contrapeso del cuerpo, utilización de apoyos, ropa y calzado adecuado a la tarea, realizar la movilización despacio y con tiempo suficiente, etc.
- Cuando se atiende al alumno en la cama, camilla o butaca, se debe utilizar, si es posible, un taburete giratorio que facilite la realización de la tarea y evite los giros de tronco en el alcance de material.
- Eliminar los obstáculos para facilitar la movilización.
- En la manipulación manual de objetos, mantener la espalda recta, piernas flexionadas, pegar la carga al cuerpo y levantar la carga con el mentón levantado para evitar arquear la espalda.
- Llevar ropa cómoda que permita la completa movilidad de hombros, cintura y caderas.
- Usar calzado con suela antideslizante, para evitar resbalones y que proporcione soporte y protección a los pies.
- No realizar giros de cintura mientras se soporta una carga, moverse en bloque.



- En la movilización en cama, mantener la espalda recta y realizar la fuerza con la pierna flexionada. Cuando el usuario/a pesa más de 50 kg. hay que hacerlo entre dos personas.
- En la realización del aseo de alumnos en el baño o ducha, procurar con anterioridad colocar todos los utensilios de higiene necesarios al alcance, así como la posición de todos los equipos.
- Sentarse en un taburete giratorio junto a la bañera o ducha y mantener la espalda lo más recta posible, no girando el tronco sino el taburete.
- Utilizar las barras para apoyarse con una mano.
- Cuando el aseo se realiza en la cama, colocar el agua y demás utensilios de higiene en una pequeña mesa o taburete a una altura cómoda y cerca de donde se está trabajando, caminar y mover todo el cuerpo al unísono evitando doblar el tronco o girarlo.
- A la hora de dar las comidas a los alumnos, colocarse frente a ellos para evitar el giro de tronco.
- Evitar almacenar o dejar objetos al ras del suelo.
- Planificar las tareas antes de comenzarlas.
- Procurar no levantar pesos por encima de los hombros.
- Utilización de camas regulables en altura que faciliten la movilización del alumno, el hacer las camas y la limpieza por debajo.
- El acceso a los elementos almacenados ha de resultar fácil, requerir poco esfuerzo y no provocar posturas forzadas de brazos, tronco o cuello.
- La altura de los estantes superiores no debe superar 1,5m. de altura.
- Colocar los materiales en los estantes teniendo en cuenta la frecuencia de uso; los que se utilizan con mayor frecuencia se deben colocar en los estantes centrales y el resto en los más bajos o altos.



- Los materiales más pesados y los de mayor tamaño es conveniente ubicarlos en los estantes centrales o inferiores, nunca en los superiores.
- No intentar levantar o movilizar más peso del que puede manejar sin ayuda.
- Cargar el objeto lo más próximo posible al cuerpo.
- Reducir la necesidad de realizar desplazamientos.
- Colocar el material necesario lo más cerca posible para evitar al máximo los desplazamientos y facilitar su alcance entre los planos de los hombros y las caderas.
- Colocar los elementos de trabajo de manera que se eviten los alcances laterales y los giros de tronco o cuello.
- Colocarse siempre frente a los elementos de trabajo (lavadora, secadora, etc.). En el caso de tareas con alumnos situarse frente a ellos (darles de comer, realizar juegos, construcciones, dibujos, etc.)
- Evitar los movimientos rápidos y bruscos.
- Evitar permanecer de pie durante largos períodos, alternado las tareas. En el caso de tareas como planchar, cocinar, etc. se recomienda alternar el peso en una pierna u otra y disponer de un reposapiés que permita descansar una pierna e ir alternando la carga.
- En los casos de posturas estáticas o sedentarias, deberán realizarse pausas frecuentes. Es mejor realizar pausas cortas y frecuentes que más largas y espaciadas.
- Cuanto más estático y sedentario sea un trabajo, tanto más importante es que el entorno facilite los movimientos y los cambios de postura, por lo que el puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que el trabajador pueda moverse con facilidad.
- Durante el descanso y las pausas se debe cambiar de postura y realizar estiramientos musculares. En general, se recomienda realizar un descanso de 10 minutos cada 2 horas de trabajo continuado.



- En el caso de movimientos repetitivos, no permanecer en la misma tarea durante mucho tiempo seguido e ir alternando la actividad.
- Sustituir las herramientas manuales por herramientas eléctricas (por ejemplo, usar batidora; usar una calandra para planchar, etc.).
- Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar; en los movimientos repetitivos se recomienda evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo.
- Ubicar los elementos de trabajo de manera que se obtenga el máximo confort y eficacia.
- Dotar a los centros de personal suficiente para evitar sobrecargas, realizar tareas entre dos personas cuando sea necesario evitar el ritmo elevado de trabajo, etc.
- Informar a los trabajadores y trabajadoras sobre este tipo de riesgos y sus repercusiones en la salud.
- Realizar reconocimientos médicos periódicos de vigilancia de la salud de los colectivos de trabajadores expuestos a riesgos ergonómicos.



Riesgos específicos de determinados colectivos de trabajadores.

Si bien es cierto que los riesgos mencionados con anterioridad afectan en mayor o menor medida a todos los trabajadores de los centros de atención a alumnos con discapacidad, existen otros factores de riesgo laboral exclusivo de determinadas profesiones que deben también ser tenidos en cuenta.

A modo de ejemplo podemos mencionar:

Personal médico y de enfermería

Entre las tareas que realiza este personal se encuentran:

La atención de alumnos en habitaciones y en los despachos o salas destinadas para tal uso. La atención a los alumnos puede ser programada o, a raíz de algún tipo de incidencia, imprevista.

Tareas de oficina como, elaborar o revisar las historias clínicas, realizar informes, etc.

Los riesgos más frecuentes del personal sanitario son los psicosociales, los biológicos y los ergonómicos.

Los riesgos psicosociales surgen como consecuencia de el alto grado de atención requerido durante la jornada de trabajo, el procesamiento de gran cantidad de información y la complejidad de la misma.





Los riesgos ergonómicos son los derivados de:

- Posturas estáticas y forzadas debido a la falta de espacio en los despachos, sala de enfermería o de curas.
- Posturas forzadas a consecuencia de la utilización de camillas fijas y camas muy bajas.
- Aplicación de técnicas de enfermería que han de realizarse a un ritmo elevado y con posturas forzadas.
- Postura forzada en el uso del ordenador cuando se realizan informes, consultan datos, etc. Como consecuencia de la escasa o mala distribución de la iluminación y/o mala distribución y ubicación de los elementos del ordenador (pantalla, ratón...).
- Posturas forzadas al realizar ejercicios de rehabilitación o psicomotricidad con los alumnos.
- Cortes y pinchazos con el instrumental, agujas, ampollas de cristal, tijeras, bisturís...
- Contacto con productos químicos, esterilizantes, desinfectantes, medicaciones, etc.
- El trabajo nocturno es otro de los riesgos a tener en cuenta sobre todo en el personal de enfermería y auxiliares, del que se hablará más adelante.
- En determinados casos, sobre todo con el personal médico, suelen tener que compartir determinados centros de trabajo durante la jornada.

Algunas medidas preventivas.

- Para el aprovisionamiento de material sanitario o medicación se propone que se habilite un espacio específico para colocar los elementos que se utilizan de manera más frecuente para evitar desplazamientos y giros innecesarios.



- Guardar el material punzante y cortante en sus correspondientes fundas o resguardos y mantenerlo ordenado.
- Adaptar la mesa, silla y ubicar los elementos del ordenador, teniendo en cuenta los aspectos ergonómicos del puesto (altura, ubicación de cajoneras, colocar la pantalla del ordenador frente al usuario y a la altura de los ojos, disponer de reposapiés, reposamuñecas, etc.)
- Disponer los focos de luz de manera que eviten reflejos y deslumbramiento. Disponer de iluminación suficiente para realizar exploraciones, curas, uso de ordenador, leer informes, etc.
- Evitar, en la medida de lo posible, los traslados de centro durante la jornada, procurando una mejor organización y coordinación entre los centros a los que se atiende.
- Utilizar camas y camillas regulables en altura.
- Realizar periodos de descanso durante la jornada, que permitan el cambio postural.

Personal de cocina y comedor.

Las tareas que realiza este colectivo en un centro de atención a personas en situación de discapacidad son: elaborar las comidas de acuerdo al menú y dietas establecidas por el médico, montar los carros de comida, realizar y recibir pedidos, ordenar y colocar productos, mantener los útiles, las máquinas y las instalaciones en perfectas condiciones de limpieza (ollas, sartenes, cortadoras, batidoras, hornos, etc.), montar y desmontar las mesas de comedor, transportar la comida y los útiles de comer (platos, bandejas, cubiertos, vasos...).

Los riesgos más frecuentes de este colectivo son los derivados de:

- El deficiente funcionamiento de la combustión en las cocinas y del sistema de extracción de humos.
- Riesgos de accidentes de cortes y pinchazos como consecuencia del uso de herramientas cortantes y punzantes (cuchillos, tijeras, abrelatas, etc.), caída de objetos en altura, resbalones con el suelo mojado o de grasa...



- Riesgo de quemaduras de distinto grado, al manejar alimentos y utensilios muy calientes o alimentos congelados.
- Riesgo eléctrico por el uso de electrodomésticos y equipos de trabajo en mal estado y cableado deteriorado.
- Trabajar de pie durante toda la jornada.
- Posturas forzadas como consecuencia del incorrecto diseño de los puestos de trabajo, de las cocinas y de las dependencias (despensa, almacén...) y mala disposición del mobiliario (encimeras, mesas de trabajo, fregaderos, etc.).
- Manipulación de objetos pesados: menaje de cocina de grandes dimensiones (ollas, sartenes,...) productos alimenticios (cajas de aceite, sacos de patatas, cestos de fruta, botes de conserva...) y arrastres de carros, apilar y colocar platos en las mesas de comedor, llenar y vaciar el lavavajillas, etc.
- Aislamiento del personal de cocinas del resto del personal del centro considerado como una actividad al margen o distinta a la del resto del centro.
- Escasa valorización social.
- Falta de apoyo institucional.
- Escasa o nula participación en la organización del trabajo.
- Escaso personal y falta de sustituciones en caso de ausencia.
- Falta de información sobre los riesgos del puesto de trabajo.
- Inseguridad en el empleo.



Algunas medidas preventivas

- Realizar revisiones periódicas de las instalaciones de gas, las cocinas y el sistema de extracción de humos.
- Organizar el trabajo de manera que permita el poder realizar pausas a lo largo de la jornada, disponiendo de un espacio fuera de la cocina para tal finalidad.
- Alternar las tareas de pie con las que se puedan realizar sentado.
- Controles periódicos de la temperatura y la humedad a lo largo de la jornada, instalando sistemas que permitan regular la temperatura. En el caso de no poderse regular, incrementar las pausas de descanso fuera de la cocina.
- Mantener el orden y la limpieza en la cocina, despensa, comedor y demás instalaciones de uso, evitando: derrames en el suelo, mal almacenaje de los productos y utensilios, dejar materiales por medio...
- Disponer de suelo antideslizante y regular.
- Evitar que tuberías, cables, etc. sobresalgan y provoquen tropiezos y caídas.
- Trasladar los objetos pesado en carros y evitar cargarlos demasiado.
- Diseñar y distribuir los diferentes útiles de cocina y mobiliario desde el punto de vista ergonómico (altura de la encimera, situación de hornos ubicados a la altura que impidan el agacharse y la inclinación de tronco, situar los alimentos, útiles, etc. próximos al lugar donde se van a manipular).
- Formación específica sobre manipulación manual de cargas.
- Utilizar las herramientas adecuadas a la tarea que se va a realizar.
- Utilizar, en la medida de lo posible, herramientas eléctricas en lugar de realizar tareas manualmente (batidora, exprimidor...) para evitar la fuerza y la repetitividad.
- Una vez finalizada la tarea, no dejar por medio los objetos cortantes y/o punzantes, guardar en sus correspondientes fundas y en el lugar destinado para ello.



- Mantener los cuchillos, tijeras, etc. bien afilados y en perfecto estado de mantenimiento.
- Utilizar equipos de protección individual (mandiles de protección de salpicaduras y quemaduras, calzado antideslizante y cómodo, guantes de malla.
- Utilizar recipientes con asideros resistentes, a poder ser dos, para los alimentos calientes. Procurar manejarlos entre dos personas y con manoplas de protección y que se adhieran.
- Procurar estar el menor tiempo posible en la cámara frigorífica y utilizar guantes para coger los productos congelados.
- Disponer de ropa adecuada tanto en la cocina, donde suele haber exceso de calor, como abrigarse para entrar en los cuartos fríos.
- Mantenimiento preventivo de los electrodomésticos y equipos de trabajo eléctricos.
- No tirar nunca del cable para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar que los aparatos eléctricos y los cables estén por el suelo o en zonas húmedas o mojadas.
- Establecer sistemas de consulta y participación sobre la realización de las tareas y el reparto de las mismas.
- Fomentar la valoración del trabajo realizado por estos colectivos y la importancia del mismo.



Cuidadores y auxiliares

Las tareas de los cuidadores y auxiliares de los centros de atención a alumnos con discapacidad son muy variadas.

Entre las competencias de este colectivo está: el realizar o ayudar al alumno en el aseo personal (en el lavabo o en cama), vestirles o ayudarles a vestirse, darles de comer, realizar el cambio de pañales, trasladarles de un lugar a otro, realizar las movilizaciones indicadas por el fisioterapeuta, traspasar alumnos de un lugar a otro (silla de ruedas a sillón fijo, de silla de ruedas a camilla...), hacer camas, organizar los armarios, participar en terapias o actividades de los alumnos, etc.

Debido a que la mayoría de las tareas están ligadas a las necesidades del alumno, a la programación de otros profesionales y a los imprevistos, existen dificultades a la hora de programar dichas tareas y marcar los ritmos de trabajo.

El trabajo de estos colectivos implica:

- Una alta exposición a **riesgos ergonómicos**, siendo la carga física (movilización de alumnos, arrastre de cargas...) y las posturas forzadas (postura de pie durante gran parte de la jornada, inclinación de cuello, tronco, brazos por encima del hombro...) las principales causas de problemas musculoesqueléticos.
- Exposición a **riesgos psicosociales** como consecuencia de la escasa valoración de su trabajo por parte del resto de profesionales, la dirección y las familias; la implicación emocional con los alumnos, la escasa posibilidad de promoción profesional, la inestabilidad en el empleo, las exigencias que ejercen otros colectivos respecto a su trabajo y el tener que esconder sus sentimientos y emociones, la alerta emocional por posibles agresiones en determinadas ocasiones y la escasa o nula participación en la organización del trabajo, son algunos de los factores de riesgo que afectan directamente en la desmotivación, situaciones de estrés, ansiedad, etc.
- Exposición a **riesgos biológicos** (contagio de virus, bacterias, hongos...) por contacto directo con compañeros y alumnos o con materiales infectados.



Algunas medidas preventivas

A las medidas preventivas ya mencionadas con anterioridad respecto a los riesgos ergonómicos, existen una serie de medidas preventivas referidas a la organización de los centros conducentes a evitar los riesgos psicosociales como:

- Disponer de suficiente tiempo para poder planificar las tareas a fin de que el ritmo sea el adecuado, evitando los picos de trabajo.
- Realizar reuniones periódicas entre los diferentes profesionales del centro, donde se establezcan de manera clara los objetivos, las prioridades, los horarios, las funciones y el reparto de las diferentes tareas así como la distribución y el uso de los espacios comunes.
- Realizar un reparto equitativo y ajustado al horario de trabajo entre los cuidadores o auxiliares, con la participación de los mismos.
- Disponer de personal suficiente para cubrir los imprevistos y evitar interrupciones de la tarea.
- Transmitir la información de manera clara y directa.
- Establecer canales de comunicación adecuados, sobre todo en los centros donde coexisten diferentes turnos.
- Permitir la autonomía del trabajador en el desarrollo de su tarea.
- Mantener reuniones periódicas con las familias y el conjunto de trabajadores para informarles de manera genérica sobre los objetivos del centro, las prioridades y las tareas propias de cada colectivo.



- Prestar apoyo, tanto de la dirección como de los compañeros, ante situaciones de conflicto con alumnos o familiares.
- Establecer los procedimientos de comunicación e información con las familias.
- Impartir formación sobre técnicas de actuación que permitan evitar el estrés y afrontar las situaciones conflictivas.
- Establecer sistemas de promoción interna y de compensación laboral (vacaciones, salario...).
- Realizar periodos de descanso durante la jornada, destinando una sala para tal finalidad o permitiendo al personal salir del centro durante cortos periodos de tiempo.

Personal de limpieza y lavandería

El personal de limpieza y lavandería realiza tareas que implican una elevada exposición a riesgos ergonómicos. Estas tareas están asociadas a la carga física como: postura forzadas, movimientos repetitivos y manejo manual de cargas, donde el nivel de riesgo depende, entre otros factores, de las condiciones del centro de trabajo, espacios donde se desarrollan las tareas, características de los productos utilizados y los utensilios, máquinas empleadas y la ubicación de los mismos.

Personal de lavandería

El personal de lavandería realiza tareas que requieren de la manipulación de grandes cantidades de ropa (cargar y descargar carros, transporte, recepcionar y clasificar ropa sucia, carga y descarga de la lavadora y secadora, de planchar con plancha o calandra, plegar la ropa y ordenar en carros o casilleros, etc. Tareas que realizan bajo la supervisión de la gobernanta, del coordinador o de la dirección del centro, dependiendo del tipo de centro donde se trabaje.

Estas tareas implican el uso de movimientos repetitivos (planchado, plegar ropa...), manipulación de cargas (cajas de detergentes, sacos de ropa...) y transporte de cargas (carros de ropa, arrastre de cubos...).



La ubicación y distribución de los elementos y máquinas obliga en muchas ocasiones a la utilización de posturas inadecuadas y forzadas (la altura del tambor de la lavadora o secadora están muy bajos, las baldas de los estantes muy altas o excesivamente bajas, los productos de lavado están en zonas separadas de la lavadora, las mesas de plegado suelen ser un obstáculo para el movimiento de carros, los productos de lavado están separados de la lavadora, etc.)

El trabajo en la lavandería se suele realizar en condiciones ambientales adversas, con temperaturas y humedad relativa elevadas, además de la exposición a importantes niveles de ruido generado por la maquinaria que se utiliza.

Las instalaciones y máquinas instaladas en este Servicio se encuentran sometidas a una temperatura elevada (vapor de agua) pudiendo provocar quemaduras. La lavandería es un lugar con un nivel de riesgo de incendio elevado, dada la gran cantidad de material combustible que se almacena, además de la gran cantidad de máquinas instaladas en el mismo.

Algunas medidas preventivas.

- Utilizar carros en perfecto estado de mantenimiento. Si su utilización no fuera posible, en el transporte y manipulación de cargas de forma manual, se realizará transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco. Utiliza la fuerza de las piernas, para ello flexiona las rodillas.
- En caso de que no sea posible la ayuda mecánica, manejar el peso entre dos personas, en cubos o recipientes con asidero.
- Se evitarán posturas inadecuadas o forzadas procurando, en la medida de lo posible, alternar las tareas a realizar e ir rotando.
- Introducir pausas y periodos de descanso a lo largo de la jornada.



- Existe riesgo de que entre la ropa sucia que llega al Servicio de Lavandería aparezcan objetos punzantes y cortantes, por lo que se recomienda la utilización de guantes resistentes en la zona de sucio.
- En caso de corte o pinchazo accidental, comunicarlo de forma inmediata al responsable superior, ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o, si fuera necesario, acudir a Urgencias.
- Utilizar calzado adecuado facilitado por la empresa. No pisar sobre superficies mojadas y en caso de ser indispensable extremar las precauciones.
- Es necesario disponer de suficientes carros para no dejar la ropa en el suelo.
- Se recomienda el uso de mesas de plegado con ruedas para facilitar su desplazamiento cuando no sea necesario su uso.
- Procurar que la zona de lavadoras y secadoras se encuentren ubicadas en zonas cercanas a la de planchado y plegado para evitar desplazamientos innecesarios.
- Adecuar la altura de los estantes de ropa y productos, no debiendo superar los 114 centímetros.
- Realizar reconocimientos médicos periódicos por parte de Vigilancia de la salud.
- Usar ropa cómoda y ligera.
- Beber agua o líquidos con frecuencia.
- Realizar los descansos programados durante la jornada.
- El mantenimiento específico de la instalación debe realizarlo únicamente el personal autorizado.
- No olvidar poner todas las protecciones de nuevo antes de poner en marcha la máquina si por motivos de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
- Revisar periódicamente las máquinas e instalaciones, por personal cualificado.



- Establecer sistemas de consulta y participación sobre la realización de las tareas y el reparto de las mismas.

Personal de limpieza

Las tareas propias del personal de limpieza en un centro de atención a alumnos con discapacidad son, entre otras, las de fregar, barrer, sacar la basura, vaciar papeleras, limpiar muebles, ventanas, etc.

Estas tareas requieren del uso de posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo de cargas y del uso de la fuerza. Por lo que la exposición a riesgos **ergo-nómicos** es muy elevada.

A modo de ejemplo:

Tareas relacionadas con el **manejo de cargas**: transportar el carro de los productos, cubos de agua, mover mesas, sillas u otros elementos para limpiar por debajo, escurrir el mocho, etc.

Tareas relacionadas con la **postura y la repetitividad**: fregar con la fregona y escurrir el mocho (movimientos repetitivos y fuerza intensa), limpiar muebles, puertas o cristales (movimientos repetitivos de manos-muñeca, posturas forzadas), limpiar sanitarios (posturas forzadas y movimientos repetitivos)...





Algunas medidas preventivas

La mayoría de las propuestas preventivas mencionadas en el punto anterior para el personal de lavandería son válidas también para el personal de limpieza, además de alguna otra medida específica como:

- Disponer de escaleras para la limpieza de lugares más elevados que garanticen las condiciones de seguridad y manejo adecuado. Las escaleras deben ser estables, con superficie antideslizante con sistema de sujeción para evitar que se abran, con peldaños anchos y superficie antideslizante en su contacto con el suelo.
- Utilizar alargadores para las zonas altas.
- Utilizar herramientas que eviten la flexión del tronco.
- Sustituir las herramientas manuales por las motorizadas, para evitar los movimientos repetitivos.
- Utilizar elementos flexibles para la limpieza de las zonas difíciles.
- Los útiles que dispongan de mangos como escoba, fregona o mopa, deben sostenerse con ambas manos.
- La longitud de los mangos debe ser suficiente como para que se alcance el suelo sin necesidad de inclinarse.
- Sustituir los plumeros manuales por plumeros giratorios inalámbricos con el fin de evitar sobreesfuerzos por movimientos repetitivos en muñecas.
- En la medida de lo posible, el carro se colocará en el centro de la zona a limpiar para aprovechar al máximo los desplazamientos; además se ordenarán los materiales en el carro de forma que cada útil o producto se encuentre fácilmente accesible desde el lugar en el que se desarrolla la actividad.
- En la limpieza de las zonas inferiores o elementos del aseo de baja altura, aproximarse a la zona a limpiar, flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo.



- Realizar una alternancia de tareas, con el fin de minimizar el efecto de la exposición a movimientos repetitivos.

Riesgos psicosociales

Los factores de riesgo más frecuentes en estos colectivos se deben a: la inseguridad en el empleo, la escasa o nula relación social con el resto de los profesionales del centro, escasa autonomía respecto a la realización de su trabajo, escasa comunicación con los jefes inmediatos o superiores, falta y reconocimiento por parte del resto de profesionales del centro, superiores y familias, escasa posibilidad de desarrollo, ritmos de trabajo elevados sobre todo en determinados momentos de la jornada, indefinición de las tareas y doble presencia, al ser sectores mayoritariamente femeninos.

Algunas medidas preventivas

- Establecer medidas encaminadas a fomentar el apoyo en el trabajo.
- Organizar las tareas y competencias de forma participativa.
- Diseñar la organización del trabajo teniendo en cuenta los efectivos disponibles.
- Distribuir las tareas de manera equitativa.
- Disponer de personal de apoyo para cubrir imprevistos, bajas y los picos de trabajo.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Tener el apoyo constante de las direcciones, gobernanta o responsables de los centros.
- Mantener a los trabajadores informados sobre los cambios o circunstancias que puedan afectarles.
- Establecer sistemas de comunicación claros.
- Fomentar la valoración del trabajo realizado por estos colectivos y la importancia del mismo.



- Establecer reuniones o eventos de todos los trabajadores del centro para fomentar la cohesión entre ellos.

Riesgos químicos

La utilización de productos tanto en la lavandería como para la limpieza sitúa a estos colectivos en un alto nivel de exposición a riesgos químicos.

Los productos de limpieza se componen, en general, de mezclas de varias sustancias que combinan distintas propiedades en función de la suciedad, superficie y tipo de local a limpiar o la dureza del agua con la que se limpia.

Hay productos de limpieza que contienen decenas de sustancias diferentes, como ejemplo, un detergente puede contener tensioactivos, agentes secuestrantes, blanqueantes, colorantes, perfumes, etc.

Las trabajadoras del sector de lavandería y limpieza están en contacto diario con numerosas sustancias químicas peligrosas que componen los productos de limpieza y desinfección que utilizan (detergentes, desinfectantes, lejías, desatascadores, limpiacristales, etc.)

Los efectos en la salud de determinadas sustancias puede tener efectos a corto plazo como: mareos, vómitos, eczema e irritación de la piel, quemaduras, irritación de ojos, nariz y garganta, dolor de cabeza, sensación de somnolencia, etc.

Los efectos en la salud a largo plazo suelen ser más graves, siendo también más difíciles de demostrar la relación causa-efecto. La inestabilidad laboral unas veces y otras por el cambio de productos cada cierto tiempo, hace que los trabajadores a lo largo de su vida laboral, estén expuestos a una gran variedad de sustancias, por lo que cuando se manifiesta una enfermedad a medio largo plazo, suele ser difícil saber cuál ha sido el producto causante de la misma. Entre las enfermedades que se manifiestan a medio o largo plazo están: repercusiones en el sistema nervioso central, en el sistema reproductor, sistema respiratorio y cáncer.





Algunas medidas preventivas

Se puede reducir e incluso evitar la exposición a las sustancias tóxicas presentes en los productos de limpieza y desinfección sustituyéndolas por sustancias alternativas menos peligrosas y aplicando buenas prácticas.

Sin duda la medida preventiva más eficiente es la de sustituir los productos peligrosos por otros que no entrañen riesgos para la salud, hoy día hay en el mercado una gran variedad de productos ecológicos e inocuos para la salud.

Para conocer si los productos que se usan son dañinos hay que:

- Tener en cuenta el etiquetado del producto: las etiquetas de los envases son la primera fuente de información sobre los riesgos de los productos de limpieza.
- Todos los envases deben estar correctamente etiquetados.
- No se debe trasvasar un producto de un recipiente a otro.
- Solicitar la ficha de datos de seguridad del producto. Es un documento que amplía la información sobre los riesgos de los productos, incluye información sobre la composición. La empresa tiene la obligación de entregar a los delegados y delegadas sindicales y a los trabajadores las fichas completas y actualizadas de todos los productos de limpieza que se utilicen.
- Utilizar siempre gafas protectoras si es necesario trasvasar los productos y guantes permanentemente.
- No mezclar nunca los productos de limpieza.
- No comer cuando se están utilizando sustancias ni cerca de ellas.
- Almacenar correctamente los productos.
- No llevarse nunca las manos a los ojos, boca o nariz, cuando se estén utilizando los productos.
- Utilizar ropa adecuada que proteja la piel en caso de derrame.



Riesgos biológicos

Las tareas de limpieza y lavandería, manipulación de ropa sucia, limpiar aseos, cuartos de curas, etc. requieren de contacto con focos de virus, bacterias, hongos, etc. por lo que son colectivos con riesgo biológico alto.

Las medidas preventivas que se deben adoptar son las ya mencionadas para la exposición a agentes biológicos de todos los profesionales de los centros de atención a alumnos con discapacidad.

Fisioterapeutas

Las tareas que realiza un fisioterapeuta en un centro de atención a personas en situación de dependencia son, en líneas generales, las siguientes:

- La realización de tratamientos y actividades rehabilitadoras en el gimnasio (masajes, ejercicios asistidos, etc.).
- Realizar movilización y tratamiento de los residentes encamados en las habitaciones.
- Coordinar y supervisar tratamientos que proporcionan las auxiliares.
- Asesorar a los profesionales del centro, que lo necesiten, sobre pautas de movilizaciones y tratamientos propios de su especialidad.
- Tareas de oficina. Revisar y registrar incidencias en la historia clínica, realizar informes, etc.

El factor de riesgo que tiene mayor incidencia en la salud de los fisioterapeutas es la carga física. La realización de tratamientos y actividades rehabilitadoras, requiere de la realización de movimiento y fuerza intensa de manera continuada, afectando principalmente a brazos y espalda. Siendo, el uso de la fuerza, los movimientos repetitivos y el uso de posturas forzadas, las principales causas de producir efectos en la salud como: desgaste en las articulaciones y como consecuencia dolor articular, mialgias, dolor de espalda, contracturas, sobrecarga muscular, etc.



Asimismo se pueden presentar estos y otros problemas asociados a los elementos de trabajo (camillas o mesas de trabajo inadecuadas, espacios o salas reducidas, etc.)

En cuanto a los riesgos psicosociales, mencionar algunos factores de riesgo específicos como: sobrecarga de trabajo, ritmo de trabajo elevado, disponer de poco tiempo para atender a todos los usuarios, incomprensión por parte de los alumnos y familiares respecto a las tareas de los fisioterapeutas, sentirse aislados e incomprensidos en ocasiones por el resto de profesionales del centro, en la mayoría de los casos los efectos de su intervención tiene sus frutos a largo plazo, por lo que en muchas ocasiones, tanto los familiares como los alumnos no valoran el trabajo realizado y suelen producirse una elevada tasa de abandono.

También se pueden dar casos de violencia por parte de algún alumno, debido al trabajo y manipulación física directa.



Algunas medidas preventivas

- Realizar reuniones periódicas para explicar las funciones de los fisioterapeutas y facilitar las reuniones de coordinación con el resto de profesionales.
- Potenciar las reuniones periódicas del equipo multidisciplinar en las que se asigne de manera conjunta y coordinada el tratamiento global que va a recibir el alumno en las diversas áreas (médica, de enfermería, de fisioterapia, etc.), recomendándose que todo el equipo multidisciplinar conozca y apoye las tareas de los demás profesionales.
- Realizar una buena distribución del tiempo de forma que se reduzcan los picos de trabajo.
- Distribuir los tratamientos rehabilitadores alternando los que requieren mayor uso de la fuerza y del movimiento con otros más suaves y de menor esfuerzo.



- Dotar de personal suficiente para evitar la sobrecarga de trabajo.
- Realizar periodos de descanso durante la jornada y alternar si es posible las tareas de oficina y las de rehabilitación.
- Mantener reuniones con las familias al objeto de informarles sobre las características del tratamiento y la importancia de la rehabilitación que ofrece el fisioterapeuta en la mejoría o prevención de la discapacidad del alumno, sobre todo cuando se vaya a iniciar un tratamiento o a realizar cambios.
- En la medida de lo posible, reducir el aislamiento del fisioterapeuta y de las instalaciones donde realiza su trabajo ubicándolo, cerca de las zonas comunes.

Psicólogos y pedagogos

Las tareas del personal de psicología y pedagogía, aunque con funciones bien diferenciadas, en lo referente a los riesgos laborales, es muy similar centrándose principalmente en la elaboración de informes, la atención individual del alumno, la información a las familias y la coordinación con los demás profesionales del centro.

Los riesgos laborales más frecuentes a los que están expuestos son los **ergonómicos** y los **psicosociales**.

Los riesgos **ergonómicos** son consecuencia del uso frecuente de posturas estáticas (sentado) y del inadecuado diseño del puesto de trabajo. Por lo general, los despachos disponen de espacios reducidos, insuficiente iluminación, el mobiliario no reúne las condiciones ergonómicas y la ubicación de los equipos no es la correcta.

Los riesgos **psicosociales** más frecuentes son derivados de: el exceso de responsabilidad, en cuanto al diagnóstico del alumno, psicológico o pedagógico y de las pautas y tratamientos a seguir, el manejo de información compleja, las situaciones de tensión que en ocasiones provoca el contacto con las familias (sobre todo al no coincidir el diagnóstico con sus expectativas), los desacuerdos en la coordinación con otros profesionales y el trabajo aislado.



Algunas medidas preventivas

Las medidas preventivas mencionadas con anterioridad para evitar los riesgos posturales derivados de: el diseño del puesto de trabajo, uso de PVD, posturas estáticas y las tareas de alta exigencia mental, son también aplicables para estos colectivos, así como las medidas propuestas para eliminar o reducir los riesgos psicosociales: fomentar el apoyo mutuo y el trabajo en equipo entre los profesionales, protocolos de actuación con las familias, etc.

Profesorado

La educación de los alumnos con discapacidades requiere de unas necesidades educativas especiales que exigen una mayor conciencia de las diferencias individuales y una mayor utilización de todas sus posibilidades. La educación ha de ser personalizada, acorde con los ritmos de cada alumno y basada en la cooperación entre los distintos profesionales del centro.

La programación anual y el conjunto de unidades didácticas que la concretan constituyen el nivel de planificación curricular que orienta y guía el complejo proceso de enseñanza-aprendizaje que tiene lugar mayoritariamente en el aula o taller.

Por este motivo, la principal función del profesorado se centra en que los alumnos progresen en el aprendizaje, en su nivel de autonomía y desarrollo personal.

Para conseguir estos objetivos se requiere de la realización de tareas muy variadas y complejas, entre las que se encuentran:

- Conocer las posibilidades de aprendizaje de cada uno de los alumnos y sus necesidades educativas específicas.
- Dar respuesta a las necesidades educativas especiales del alumno en coordinación con los demás profesionales.
- Elaborar el Plan anual del centro y la Memoria final junto con los demás profesores.
- Elaborar y aplicar programas que desarrollen habilidades en el ámbito de la autonomía personal y social, especialmente cuando alumnos/as con necesidades educativas especiales requieran de adaptaciones individuales muy significativas.



- Elaborar las programaciones y las adaptaciones curriculares, utilizando diferentes estrategias metodológicas.
- Conocer todos los aspectos legales y organizativos, así como las orientaciones y estrategias a poner en práctica.
- Organizar el horario y el espacio del aula o taller, teniendo en cuenta el tipo de metodología y actividades a realizar.
- Participar y colaborar con el profesorado del centro en el desarrollo de estrategias de individualización de la respuesta educativa para la atención a la diversidad y a las necesidades educativas especiales: agrupamientos flexibles, talleres, diversificación curricular, metodología de proyectos, etc.
- Poner en marcha las decisiones adoptadas en el proyecto del centro.
- Asistir a las reuniones periódicas con el resto de profesores y otros profesionales (psicólogos, fisioterapeutas, pedagogos, cuidadores, personal sanitario, etc.)
- Ofrecer variedad de experiencias y actividades, en el aula, taller o fuera (patio, salón de actos, salidas fuera del centro, etc.).
- Organizar y utilizar una amplia gama de materiales didácticos.
- Los profesores de taller son responsables además de llevar el inventario del material, herramientas, útiles y materias primas, estando a su cargo la supervisión, conservación y mantenimiento de los mismos, de forma que su estado responda siempre a la necesidad de su eficiente seguridad en los talleres.
- Realizar sistemas e informes de evaluación de los alumnos.
- Realizar reuniones con los padres.



Entre el colectivo de profesores se encuentran diferentes perfiles (profesores de aula, de taller, de apoyo, de audición y lenguaje...), con tareas y puestos diferenciados; sin embargo, a excepción de los profesores de audición y lenguaje que tiene una atención más individualizada del alumno y en general en espacios fuera del aula o taller, la exposición a riesgos laborales es muy similar.



La realización de las tareas que realiza el profesorado tiene serias repercusiones en la salud que deben ser tenidas en cuenta. Los principales riesgos a los que están expuestos son:

Problemas relacionados con la voz. El colectivo de profesores utiliza la voz como principal herramienta de trabajo y realiza un sobreesfuerzo para hacerse escuchar y entender por los alumnos. Este sobreesfuerzo tiene consecuencias en la salud con síntomas como: las alteraciones de la voz, dolor de garganta, aspereza y sequedad de la garganta y sensación de que no se le oye bien, son habituales entre los docentes y el inicio de otras patologías más graves.

No todas las consecuencias del uso de la voz están reconocidas, figurando tan solo los nódulos de garganta en el cuadro de enfermedades profesionales.

Riesgos psicosociales. Las principales causas de las ausencias por enfermedad del personal docente son como consecuencia de la exposición a riesgos de carácter psicosocial, destacando las situaciones de estrés laboral crónico y el "Síndrome Burnout" (síndrome de estar "quemado").

Los principales factores de riesgo psicosocial se derivan de:

- ✓ El bajo control sobre el contenido de las tareas, al tenerse que ajustar a currículos muy cerrados.
- ✓ El bajo apoyo social, de los compañeros, de los superiores y de la Administración.
- ✓ Las situaciones conflictivas creadas por familias o alumnos.
- ✓ El volumen de trabajo con relación al tiempo disponible para hacerlo (presión de tiempo) y las numerosas interrupciones durante el desarrollo de las tareas.



- ✓ La imposibilidad de disponer de autonomía en la organización de los tiempos (periodos de descanso).
- ✓ La implicación emocional con los alumnos y las familias.
- ✓ El tener que ocultar las emociones.
- ✓ Exceso de burocracia y papeleo.
- ✓ Tener que estar permanentemente justificando su trabajo ante la empresa, la administración, las familias y a veces ante los compañeros.
- ✓ La sensación de que por mucho que se trabaje no se consiguen logros o estos no se visualizan a corto medio plazo.
- ✓ Alta responsabilidad y variedad de tareas a realizar que a veces se escapan del propio control.

Riesgos ergonómicos. Las tareas que realiza el profesorado requieren del uso de posturas inadecuadas y/o forzadas, como consecuencia de tenerse que poner a la altura de los alumnos o de su mobiliario (sus mesas, sillas fijas o de ruedas, etc.) y el permanecer **de pie** la mayor parte de la jornada, desplazándose de un lugar a otro de la clase o del taller.

En lo referente a los profesores de audición y lenguaje, al contrario que el resto de profesores, las tareas que realizan requieren principalmente de posturas estáticas, permaneciendo la mayor parte del tiempo **sentado**, en sillas no adecuadas ergonómicamente y con inclinación y giro del tronco.



Algunas medidas preventivas

Además de las medidas preventivas ya mencionadas para evitar o disminuir la exposición a riesgos psicosociales, en el caso del profesorado, es conveniente añadir una serie de medidas como:

- Programar el trabajo en función del tiempo disponible, calculando los tiempos muertos como consecuencia de interferencias, en vez de aumentar la intensidad y los ritmos de trabajo.
- Procurar que los resultados obtenidos queden claros para que el profesorado encuentre sentido a su ocupación.
- Es aconsejable programar metas colectivas en el trabajo donde se facilite el apoyo mutuo. La valoración compartida de los balances periódicos sobre los resultados y los métodos de trabajo suelen dar buenos resultados.
- Potenciar foros de debate o información sobre la importancia del apoyo entre compañeros y con los miembros de los equipos directivos, como factor fundamental para la salud.
- Promocionar el contacto y la cooperación humana, huyendo de las tendencias al incremento de la competitividad entre los propios docentes.
- Asegurar claridad en los objetivos y en lo que se espera de los miembros del colectivo docente.
- Proporcionar formación e información suficientes y a tiempo para conseguir un nivel aceptable de realización del trabajo.
- Reducir la carga burocrática, simplificándola, dotando al profesorado de tiempo suficiente dentro de su jornada laboral para la realización de estas tareas o bien dotando de personal de apoyo al centro para facilitar al profesor las tareas de carácter administrativo.
- Programar los objetivos con metas claras y realistas.
- Combinar las tareas de tal forma que constituyan un trabajo coherente.
- Fomentar la seguridad en el empleo y evitar los traslados forzosos.



- Hacer claramente visible la aportación de cada docente o de cada equipo.
- Permitir la contribución del profesorado en las decisiones que afecten a su trabajo.

En lo referente a las medidas destinadas a prevenir los riesgos ergonómicos son válidas las ya mencionadas como: alternar las posturas, periodos de descanso, adecuar el mobiliario y las herramientas a la persona, etc.

Riesgos de seguridad de los profesores de taller.

Los profesores de taller son los que instruyen a los alumnos en los conocimientos teóricos y prácticos correspondientes a una o más tareas de una profesión u oficio y, además, llevan el inventario del material, herramientas, útiles y materias primas, estando a su cargo la supervisión de los mismos.



Por ello, además de su exposición a los riesgos de seguridad derivados del centro de trabajo y de las agresiones de los alumnos, se le añaden otros como consecuencia de las condiciones de los talleres y del uso de las máquinas y herramientas que utiliza en las diferentes tareas.

Por lo general, las máquinas y herramientas que se utilizan suelen ser antiguas y en mal estado no cumpliendo, en muchos casos, con el marcado de seguridad CE. Por otra parte, la necesidad de estar pendientes de la vigilancia de los alumnos, primando su seguridad a la de uno mismo, provoca despistes y menor concentración sobre la herramienta que se está utilizando, aumentando el riesgo de accidentes.



La manipulación de herramientas manuales comunes como martillos, destornilladores, tenazas, llave inglesa, cinceles, sierras, tijeras, agujas, etc. aunque en principio parecen poco peligrosas, pueden producir accidentes como consecuencia principalmente de:

- La deficiente calidad de las herramientas o máquinas que se utilizan y su falta de mantenimiento.
- El uso inadecuado que se hace de las mismas.
- El transporte y el almacenamiento incorrectos.

Además de los accidentes, la utilización de herramientas en mal estado o inadecuadas, el uso de mesas de trabajo estrechas o con altura inadecuada y la mala distribución de los diferentes elemento del taller, incrementa el uso de la fuerza y de posturas inadecuadas, con los consiguientes riesgo de lesiones músculo-esqueléticas.

Algunas medidas preventivas

- Conservar las herramientas y máquinas en perfectas condiciones de uso, manteniéndolas limpias y en buen estado.
- Utilizar herramientas manuales que permitan su sujeción con la muñeca alineada al brazo y el uso alternativo de las manos.
- Emplear los útiles de trabajo adecuados al trabajo que se vaya a realizar y en buen estado, para evitar la reiteración de movimientos y un esfuerzo adicional.
- No dejar las herramientas al borde de las mesas, por el suelo o en lugares donde exista riesgo de caída o tropiezos.
- Una vez finalizado el trabajo, ordenar en estantes o lugares apropiados todas las herramientas, protegiendo los filos y zonas de corte.
- No retirar los desechos con la mano. Usar elementos auxiliares (cepillos, brochas, etc.).



- Usar los equipos de protección individual necesarios para cada tarea: guantes, gafas, adecuados a la tarea y a la talla del usuario.
- Las operaciones de mantenimiento, ajuste, desbloqueo, revisión o reparación de los equipos de trabajo se realizarán tras haber parado o desconectado el equipo, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras esté efectuándose la operación.
- No intentar arreglar máquinas o herramientas, llamar al personal cualificado para ello.
- Cuidar el orden y la limpieza de la zona de trabajo, máquinas, herramientas, utillaje y accesorios.



Trabajadores sociales y personal de administración

Los trabajadores sociales y el personal de administración son dos colectivos distintos con funciones claramente diferenciadas, pero el hecho de compartir el mismo centro de trabajo y realizar tareas semejantes hace que su exposición a riesgos ergonómicos sea la misma.

La principal tarea que desarrollan los trabajadores sociales de los centros de atención a alumnos con discapacidad es la de proporcionar prestaciones técnicas a personas que se encuentran en graves dificultades para acceder al uso normalizado de los sistemas ordinarios de protección social fomentando las medidas de reinserción orientadas a normalizar las condiciones de vida de los discapacitados y la principal función del personal de administración es realizar todas las tareas administrativas del centro.

Las tareas que ambos colectivos realizan requieren básicamente de: el uso del teléfono, de la consulta de información y elaboración de documentos en el ordenador y de la manipulación de información y elaboración de escritos en papel.

Por lo que, en lo referente a los riesgos laborales, en ambos casos los principales problemas son consecuencia de la exposición a riesgos ergonómicos aso-



ciados al reducido espacio de los despachos y al incorrecto diseño del puesto de trabajo, siendo habitual:

- Falta de espacio en la mesa de trabajo para disponer de todo el material necesario, no disponiendo en muchos casos de ala auxiliar.
- La incorrecta ubicación de los elementos del ordenador, la pantalla (en un-lateral) lo que obliga a adoptar posturas de giro de tronco y cuello, la pantalla situada muy alta o muy baja respecto a la altura de los ojos, teclado al borde de la mesa sin espacio para reposar las muñecas, reflejos en las pantallas, etc.
- Silla con prestaciones inadecuadas (respaldo demasiado bajo, ausencia de reposabrazos, ausencia de ruedas, etc.).
- Obstáculos debajo de la mesa que dificultan los alcances y provocan posturas forzadas (cables, cajoneras, etc.)
- Insuficiente aislamiento acústico de los despachos, siendo compartido en la mayoría de los casos con otros profesionales con lo que no se asegura la intimidad y confort del trabajador social.

Un factor importante a tener en cuenta en las tareas que requieren esfuerzo visual, como en estos casos, es la iluminación de cada zona o parte del lugar de trabajo debiendo de:

- Ser lo más uniforme posible.
- Adaptarse a las características de la actividad que se realice y las exigencias visuales de las tareas a desarrollar.
- Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
- Los puntos de luz deberán distribuirse de manera adecuada y en función de la ubicación de los puestos de trabajo y las tareas que en ellos se desarrollen.



- Proporcionar iluminación localizada de apoyo en tareas que requieran mayor precisión.

En lo referente a los riesgos psicosociales, en ambos casos, se derivan de:

- La dificultad de organizar el trabajo existiendo épocas en los que el ritmo de trabajo es elevado, debido a los plazos establecidos por entidades e instituciones para las gestiones relacionadas con los alumnos, produciéndose una acumulación considerable de tareas.

En el caso de los trabajadores sociales, las tareas que realizan implican un trato muy directo con residentes y especialmente con familiares, lo cual puede dar lugar a:

- Una sobre-implicación emocional con los problemas de estos.
- El manejo de información sensible de las familias y el alumnado (situación económica, social, personal, etc.) puede provocar situaciones de tensión.
- Hay situaciones en las que el trabajador social no tiene jornada completa, debiendo compartir más de un centro durante la jornada laboral, lo que supone pérdida de tiempo productivo y, por lo general, un incremento del ritmo de trabajo.

Algunas medidas preventivas

- Contar con despachos con espacio suficiente que permita moverse cómodamente y donde el mobiliario, los elementos y materiales no impidan el paso o la utilización de posturas forzadas y se eviten golpes.
- No sobrecargar los despachos con útiles o mobiliario innecesario.
- En la medida de lo posible, separar los puestos de trabajo con mamparas de cristal de manera que se favorezca el confort pero al mismo tiempo se dé sensación de amplitud y no se elimine la luz.
- Mantener el orden en el despacho, guardando en cajones o estantes los materiales o documentos que no van a ser usados de inmediato.



- Contar con un buen equipamiento de oficina (mesa, silla, estanterías o armarios, atril, equipo informático, reposapiés, etc.)
- Prever las épocas de mayor saturación con tiempo suficiente de manera que pueda prepararse el material necesario (formularios, informes, datos de contacto, etc.) con suficiente antelación.
- Proporcionar personal de apoyo en las épocas de mayor carga de trabajo e imprevistos.

En cuanto a los riesgos psicosociales de los trabajadores sociales, además de las medidas preventivas ya mencionadas a lo largo de esta guía, se recomienda:

- Reducir, en la medida de lo posible, las exigencias emocionales asociadas al trato con residentes y familiares.
- Elaborar documentos de información para residentes y familiares sobre los procedimientos que se realizan con entidades e instituciones locales.
- Procurar que en cada centro se pueda trabajar jornada completa para evitar los desplazamientos durante la misma jornada



El trabajo a turnos y nocturno

Teniendo en cuenta que parte de los profesionales que trabajan en residencias o en pisos tutelados realizan trabajo a turnos y nocturno, es necesario mencionar las repercusiones que este tipo de jornada tiene en la salud.

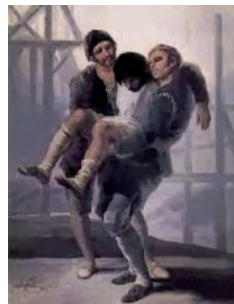
El trabajo a turnos exige mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso y a la inversa. Además, los turnos colocan al trabajador y la trabajadora fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social.

Consecuencias del trabajo a turnos sobre la salud y el bienestar:

- En la salud: trastornos gastrointestinales, pérdida del apetito, trastornos nerviosos, mayor probabilidad de sufrir accidentes, alteraciones en el sueño, incluso la Investigación del Cáncer (IARC) incluye el trabajo nocturno como riesgo que incrementa la incidencia del cáncer de mama.

Por otra parte, cuando se trabaja de noche, la calidad y duración del sueño se afectan. Además, en las horas nocturnas se requiere un esfuerzo mayor para desarrollar las tareas por lo que la fatiga crónica es uno de los problemas más extendidos entre los trabajadores nocturnos.

- En el bienestar: insatisfacción personal en el trabajo, dificultad para disfrutar del ocio, empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares, etc.
- Sobre la actividad laboral: se aumenta el número de errores, disminuye la capacidad de control, se reduce el rendimiento y aumenta el absentismo.





Existen suficientes recomendaciones, entre ellas de la Organización Mundial del Trabajo (OIT) y otros organismos, que recomiendan eliminar el trabajo a turnos y nocturno, excepto en aquellos sectores que lo hagan imprescindible (bomberos, centros sanitarios, policía, centros asistenciales, etc.). En esos casos deberá de tenerse en cuenta la protección de la salud de los trabajadores a la hora de diseñar la organización, estableciendo medidas que ayudan a paliar los efectos negativos que estos turnos tiene en la salud de los trabajadores.

En la mayoría de los convenios colectivos, cuando se hace referencia al trabajo nocturno se limitan a establecer cláusulas de incentivación económica “un plus de nocturnidad”, sin considerar que los puestos afectados por los horarios nocturnos suponen un riesgo grave que debe ser objeto de evaluación y de planificación preventiva, estableciendo mejoras en las condiciones de salud.

El plus de nocturnidad nunca es la solución, si en un convenio o acuerdo colectivo no se exige que se contemplen medidas preventivas que minimicen el riesgo, estamos asumiendo la pérdida de salud a cambio de dinero.

Algunas recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)

- Incremento de los días de vacaciones para el personal a turnos o nocturno.
- Establecer límites de tiempo y de edad.
- Establecer un coeficiente reductor de jubilación para los que hubieran trabajado a turnos.
- No trabajar nunca de noche en solitario.
- Establecer pausas con tiempo suficiente para ingestión de comidas calientes.
- Procurar dejar para el turno de noche las tareas imprescindibles, exigiendo menores tasas de rendimiento al trabajador/a nocturno.
- No realizar turnos dobles, asegurando el relevo.



- Participación de los trabajadores en la organización, pactando el calendario de turnos con suficiente antelación.
- Posibilidad de flexibilizar la asignación a turnos para que los propios trabajadores acuerden entre sí intercambios.
- Aumento de las pausas y tiempos de descanso.



¿Quién tiene la obligación de controlar estos riesgos?

La Constitución Española encomienda a los poderes públicos velar por la seguridad e higiene en el trabajo. Bajo este mandato constitucional y como transposición de la Directiva Europea 89/391/CEE, aparece la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL).

La Ley de Prevención, en su art. 14 y en el Convenio de la Organización del Trabajo 155 art. 16 recogen que:

“El empresario, (en el caso de los centros públicos la Administración) que dirige y controla la actividad laboral, tiene la obligación contractual de garantizar la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras a su cargo. El incumplimiento de esa obligación conlleva la responsabilidad administrativa, penal, civil, laboral del infractor”.

¿A qué está obligada la empresa?

El establecimiento de una acción de prevención de riesgos integrada en la empresa supone la implantación de un Plan de Prevención de riesgos que incluya:

- a) Nombre de la empresa, actividad productiva, número y características de los centros de trabajo y el número de trabajadores y sus características con relevancia en la prevención de riesgos laborales.
- b) La estructura organizativa de la empresa, identificando las funciones y responsabilidades que asume cada uno de sus niveles jerárquicos y los respectivos cauces de comunicación entre ellos, en relación con la prevención de riesgos laborales.
- c) La organización de la prevención en la empresa, indicando la modalidad preventiva elegida y los órganos de representación existentes.
- d) La política, los objetivos y metas que en materia preventiva pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer al efecto.
- e) La evaluación de riesgos y la planificación de las actividades preventivas, en su calidad de instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan.



¿Cómo se concretan esas obligaciones?

¿Cómo se concretan esas obligaciones/derechos? ¿Quién lo elabora?

La ley no concreta quién debe elaborar este documento, si bien se entiende que será el empresario y/o sus representantes o asesores. Pues según el RSP *“debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores”* (art. 2.2, RSP).

Los trabajadores tendrán derecho a participar, en los términos previstos en el capítulo V de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en el diseño, la adopción y el cumplimiento de las medidas preventivas que se van a adoptar en su centro.

Dicha participación incluye la consulta acerca de la evaluación de los riesgos y de la consiguiente planificación y organización de la actividad preventiva, en su caso, así como el acceso a la documentación correspondiente, en los términos señalados en los artículos 33 y 36 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

La puesta en práctica de toda acción preventiva requiere de:

Entre las obligaciones del empresario o la Administración en materia de prevención de riesgos, el art. 15 de la LPRL establece las obligaciones y prioridades que tiene el empresario o la Administración, según corresponda, para proteger la seguridad y salud de los trabajadores a su cargo.

Dichas actuaciones son:

- Realizar las evaluaciones de riesgos de los centros de trabajo, de los diferentes puestos y de las tareas, herramientas y aparatos que se utilizan.
- Planificar la prevención.
- Adoptar todas las medidas preventivas a su alcance para eliminar o minimizar los riesgos detectados.
- Adaptar el trabajo a la persona.



- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Formar e informar a los trabajadores.
- Realizar los controles médicos de Vigilancia de la Salud, en función de los riesgos laborales a los que está expuesto cada colectivo y cada trabajador.
- Facilitar la participación de los delegados de prevención y los trabajadores en las políticas preventivas a poner en marcha.

Para cumplir con su deber de prevención, los empresarios o la administración, deben dotarse de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas, pudiendo para ello, constituir un servicio de prevención propio o contratar un servicio de prevención ajeno.

Los Servicios de Prevención están compuestos por técnicos especialistas en ergonomía, seguridad, higiene, psicología y médicos del trabajo. El personal del Servicio de Prevención tiene la obligación de prestar asesoramiento técnico a los trabajadores y a la empresa.

A fin de que los trabajadores puedan participar en el diseño, la adopción y el cumplimiento de las medidas preventivas, se constituirán Comités de Seguridad y Salud (CSS) como órgano de participación de los representantes de la empresa y los delegados de prevención como representantes de los trabajadores.

¿Qué derechos tienen los trabajadores en materia de prevención de riesgos?

- Derecho a que se realicen todas las evaluaciones de riesgo de su centro y puesto de trabajo (arts. 14 y 15 de la LPRL).
- Derecho a que se eliminen o reduzcan los riesgos detectados (arts. 14, 15, 30 de la LPRL).
- Derecho a toda la formación necesaria sobre las actuaciones que se deben adoptar para evitar riesgos (arts. 14, 18 y 19 de la LPRL).
- Derecho a la información referida a los riesgos y a las medidas preventivas que se tienen que adoptar (arts. 14, 18 y 41 de la LPRL).



¿Cómo se concretan esas obligaciones?

- Derecho a formular propuestas al empresario, con el fin de mejorar su seguridad y salud (arts. 14 y 18, LPRL).
- Derecho a participar, ser consultados (a través de los delegados) en todos los aspectos relacionados con la prevención en su trabajo (arts. 14, 18, 33,34, LPRL).
- Derecho a recurrir a la Inspección de Trabajo y denunciar por la vía jurídica si se considera que las medidas adoptadas y los medios utilizados por el empresario no son suficientes para garantizar su seguridad y salud en el trabajo.
- Derecho a una vigilancia específica de la salud (art. 22 de la LPRL).
- Derecho a abandonar el puesto de trabajo cuando exista riesgo grave o inminente (arts. 15 y 21 LPRL).

Desde CCOO, somos conscientes de que la ausencia de medidas preventivas en los centros de atención a alumnos con discapacidad, además de perjudicar la salud de los profesionales, tiene también efectos negativos en la calidad del trabajo y en la atención que reciben los usuarios.

Equipo de Asesoramiento en Salud Laboral
de CCOO de Madrid
C/ Pedro Unanue, 14
28045 Madrid
Teléfono: 91 536 52 12 (ext. 5212)

www.saludlaboralmadrid.es
slmadrid@usmr.ccoo.es

En la página web podéis encontrar toda la información relativa a la Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Madrid, así como ver las Jornadas, campañas, convocatorias, etc. que se pueden convocar desde la misma.

Además, y lo que puede ser más interesante, podréis ver todos los acuerdos, informes, etc. en los que participa la Secretaría, y también podéis descargar todas las publicaciones que se realizan y que incluyen multitud de libros, guías y folletos de diferentes temas que te pueden resultar muy útiles en tu trabajo diario.

También puedes encontrar “modelos escritos” y “modelos de solicitudes” que puedes necesitar en tu labor como delegado de prevención.