

Esta campaña informativa se enmarca dentro del Objetivo 3 de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012.

Dicha estrategia tiene como finalidad fortalecer el papel de los agentes sociales y la implicación de empresarios y trabajadores en la mejora de la seguridad y salud en el sector de la Educación.

Para lograr este objetivo se ha creado un **Órgano de Prevención para el sector de la Educación Infantil**, compuesto de forma paritaria por organizaciones patronales y sindicales, cuya finalidad es:

- Promocionar la salud laboral en nuestro sector.
- Promover propuestas de mejora en la materia.
- Elaborar materiales preventivos específicos para los trabajadores y empresarios del sector.
- Promover la Ley de Prevención de Riesgos Laborales mediante la realización de visitas a centros de entre 6 y 49 trabajadores que carezcan de representación legal de trabajadores. Estas visitas se realizarán de forma conjunta entre representantes de ambas organizaciones.

## La Ley dice:

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) tiene por objeto promover la seguridad y la salud en el trabajo.

- Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. (art.14)
- El empresario debe garantizar la protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales. (art.14)
- El trabajador debe recibir una formación adecuada en materia preventiva. (art.19)
- El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. (art.22)
- Los trabajadores deberán seguir las instrucciones del empresario en materia de seguridad y salud en el trabajo. (art.29)
- Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. (art.35)
- El incumplimiento de las obligaciones preventivas de empresarios y trabajadores dará lugar a distintos tipos de responsabilidades legales en función de los daños y perjuicios que puedan derivarse de dichas acciones. (art.42)



[www.prevencion.feteugt-sma.es](http://www.prevencion.feteugt-sma.es)

Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente  
saludlaboral@fete.ugt.org  
Tel.: 91 589 75 44

Financiado por:



# CON LA PREVENCIÓN GANAMOS TODOS

Empresarios y trabajadores por la mejora de la  
seguridad y la salud en el trabajo



Impreso en papel reciclado 100%

D.L.: M-32797-2011

Financiado por:  
FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



AE-0021/2011

## Trastornos foniatricos

La necesidad de hablar durante muchas horas al día, y a volúmenes excesivamente altos, cansa y desgasta la voz.

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- Laringitis
- Pólipos
- Nódulos en las cuerdas vocales

Los **nódulos en las cuerdas vocales**, dolencia que afecta de manera importante al colectivo docente, es una **Enfermedad Profesional (R.D. 1299/2006)**.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### 1. De carácter técnico:

- Diseño de aulas con niveles acústicos óptimos y aisladas del ruido exterior
- Instalación de micrófonos

#### 2. Organizativas:

- Distribución adecuada de pausas y descansos vocales
- Formación a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas
- Diseño de cursos específicos de técnica vocal
- Evaluación foniatrica periódica

#### 3. Individuales:

- Correcta hidratación
- Limitar alcohol y tabaco
- Descanso vocal adecuado



## Estrés

El estrés es una respuesta física y psicológica del organismo ante una situación de amenaza. El estrés laboral se genera cuando las personas sienten que no tienen recursos o herramientas suficientes para enfrentarse a las tareas que les exige su trabajo.

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

#### Alteraciones de tipo fisiológico:

hipertensión, dolor muscular, eccemas, úlceras...

#### Trastornos de tipo cognitivo:

angustia, depresión, inadaptaciones sociales...

#### Trastornos sobre la organización:

baja productividad, absentismo laboral, mal ambiente laboral...

**Niveles muy altos y continuados de estrés generar consecuencias graves para la salud.**

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### 1. Medidas organizativas:

- Evitar la carga de trabajo excesiva
- Formación específica en riesgos y sus medidas preventivas
- Evitar la ambigüedad de rol que es no saber con exactitud cuál es la tarea y función a realizar dentro de la organización Favorecer la conciliación familiar
- Favorecer las buenas relaciones con compañeros y superiores

#### 2. Medidas individuales de afrontamiento:

- Técnicas de relajación
- Estrategias de afrontamiento
- Control de ansiedad



## Trastornos musculoesqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) afectan a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo. Tienen una gran incidencia en los trabajadores de centros de Educación.

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- Dolores de espalda, brazos y piernas
- Dolor o fatiga general
- Hinchazón de piernas y pies, varices
- Tendinitis y artrosis por acumulación de movimientos

### MEDIDAS PREVENTIVAS

El **R.D. 487/1997**, regula la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos para la salud de los trabajadores. Entre las medidas preventivas que recomienda, están:

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas, siempre que sea posible
- No levantar cargas de más de 25 Kg. sin ayuda de otra persona o máquina
- Técnica de levantamiento de cargas:
  - ▶ Piernas abiertas a altura de hombros
  - ▶ Flexión de rodillas con la espalda recta
  - ▶ Levantamiento suave, sin dar tirones bruscos
  - ▶ Evitar giros
  - ▶ Carga pegada al cuerpo

