

¿Cuáles son los principales riesgos a los que se enfrenta el personal docente en los colegios?

Existe la falsa creencia de que la enseñanza es un sector que no está expuesto a riesgos laborales y que lo que sí tienen los profes es mucha suerte de disfrutar de tantas vacaciones.

Pues bien, esto no es cierto. Veremos que, como cualquier otra actividad, la enseñanza lleva consigo determinados riesgos generados por el propio entorno, por las labores ejercidas diariamente, por las condiciones individuales de cada maestro, etc.

Centrándonos en el entorno de colegio, podríamos identificar y separar grupos de trabajadores en función de las tareas que desarrollan y, por tanto, diferentes tipos de riesgos:

- Profesor de primer ciclo infantil (de 0 a 3 años). Se podría generalizar para personal de guarderías.
- Profesor de aulas: profesores de segundo ciclo infantil (de 3 a 6 años), profesores de primaria (de 6 a 12 años) y profesores de secundaria (12 a 16 años)
- Profesor de Educación física
- Profesor de laboratorio

Uno de los riesgos que atañe a todos ellos, sin distinguir edad del alumnado, es **la voz** y es que todos ellos realizan tareas que precisan de un uso mantenido y continuo de la voz. Esta situación puede producir patologías o disfunciones (como por ejemplo la afonía) que afectan a los distintos órganos en la fonación y el habla, causando enfermedades como nódulos y pólipos, reconocidos como enfermedad profesional.

Este problema suele venir desencadenado por sobreesfuerzo vocal, mala acústica o condición ambiental de las aulas, presencia de partículas de polvo o tiza en el ambiente, tareas en espacios abiertos o incluso expuestos al frío (profesores de educación física), o bien por factores personales como hablar de forma inapropiada, fumar, presencia de faringitis, etc.

¿Cómo podemos evitar estos riesgos asociados a la voz?

- 1) Formación e información específica a los docentes sobre un buen uso de la voz.
- 2) Intentar hablar de frente al alumno (hablar a distancia cercana)
- 3) Instalar pantallas absorbentes o reflectantes de ruido
- 4) Utilizar pizarras digitales o tizas que no generen polvo
- 5) Si es necesario, utilizar micrófono.
- 6) Incluir hábitos saludables en la forma de hablar:
 - No forzar la intensidad de la voz
 - Respirar correctamente
 - Mantener húmedas las cuerdas vocales (beber agua de forma regular).
 - Evitar irritantes de las cuerdas vocales: tabaco, ambiente frío, cambios bruscos de temperatura, cuidar la humedad del ambiente, etc.

Otro riesgo común al colectivo del profesorado de colegio es el **estrés laboral**, causado por el alto nivel de exposición social (atención a terceros). Para reducir este riesgo, se debería planificar la formación/información sobre los factores psicosociales específicos del sector y contar con procedimientos internos empresa/trabajador que ayuden a detectar posibles problemas con alumnos, padres, organización interna, etc.

Fomentar reuniones periódicas internas con el profesorado para tratar temas de carga de trabajo, conflictos con alumnos y padres, condiciones de conciliación, etc. puede ser una de las herramientas más eficaces para conocer el estado de los trabajadores. Además, desde el área de vigilancia de la salud, se recomienda establecer la implantación de encuestas de prevención de riesgos psicosociales a través de los reconocimientos médicos programados.

Además de estos genéricos, podríamos distinguir otros **riesgos específicos** para cada grupo de profesores:

- **Primer ciclo infantil:** exposición a agentes biológicos por fluidos corporales (cambio de pañales, vómitos, saliva de los bebés, etc) y sobreesfuerzos musculo-esqueléticos y posturas forzadas (coger en brazos a los niños, inclinación del torso para jugar con ellos, ayudarles en el comedor, etc).

Medidas preventivas:

- 1) Información/formación sobre medidas higiénicas y normas de higiene personal: uso de guantes y ropa de trabajo (gestión externa de la citada ropa).
 - 2) Promoción de campañas y programas de vacunación.
 - 3) Formación /información en manejo manual de cargas y posturas forzadas
 - 4) Adecuar espacios de trabajo ergonómicos, como por ejemplo en la zona de cambiadores instalar unos escalones que permita al alumno (con la ayuda del profesor) subir hasta dicho punto. Minimizamos el esfuerzo de elevar a los niños.
 - 5) Elaborar una guía de buenas prácticas en el manejo manual de los alumnos, de tal forma que se eviten futuras patologías derivadas del manejo manual de cargas de los niños.
 - 6) Introducir ejercicios de estiramiento y calentamiento dentro de la jornada laboral.
- **Profesores de educación física:** fatiga física (sobreesfuerzos y posturas), y lesiones producidas por sobrecarga muscular al realizar labores propias del puesto.

Medidas preventivas:

- 1) Disponer de una guía (elaborada con la ayuda de profesionales especializados) que recoja ejercicios de calentamiento, estiramiento, posturas correctas al realizar el ejercicio, etc. antes, durante y después de finalizar cada clase.
- 2) Disponer de un protocolo de actuación ante la detección de síntomas o daños en el organismo al realizar el ejercicio físico: medidas de protección y prevención.

- **Profesores de laboratorio:** contacto y exposición a productos químicos.

Medidas preventivas:

- 1) Realizar un inventario de los productos utilizados y eliminar aquellos peligrosos (ayudarse de las fichas de seguridad de cada producto).
- 2) Implantar el uso de equipos de protección individual.
- 3) Instalar sistemas de extracción localizada (campanas extractoras).

- **Profesores de aulas:** violencia en las aulas (agresiones por parte de alumnos)

Medidas preventivas:

- 1) Disponer de protocolo de actuación ante agresiones
- 2) Informar/formar a los trabajadores sobre el protocolo a seguir ante situaciones conflictivas con alumnos que ayude a reconducir la situación.