

## *RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL TRABAJO DOCENTE CENTROS DEL EXTERIOR*

La compleja realidad que supone la cobertura de los docentes repartidos en múltiples centros de trabajo distintos define el contexto donde hay que enmarcar la prevención de riesgos laborales en el sector educativo.

Como trabajadores de la enseñanza, los docentes están sometidos a riesgos derivados de las condiciones de seguridad, riesgos higiénicos ocasionados por la exposición a agentes biológicos, químicos y físicos, riesgos ergonómicos y especialmente los psicosociales, que desembocan en patologías laborales típicas de la docencia.

Dentro de este último apartado destacan el estrés laboral o el burnout, la violencia y la insatisfacción laboral, pudiendo tasarse la prevalencia en uno de cada tres los docentes que presentan una o varias de estas patologías.

Los trastornos de la voz son otra de las patologías más acusadas por los docentes debido a su necesidad de hablar durante muchas horas al día y a volúmenes excesivamente altos.



## *Seguridad y salud en los docentes*

El colectivo de docentes es uno de los más afectados por todo tipo de riesgos laborales; además de los trastornos de la voz y los psicosociales, dados por las características de la profesión, hay otros como los ergonómicos o los físicos (contaminación acústica, una deficiente iluminación) que también son especialmente importantes.

## Principales riesgos relacionados con la práctica docente

- **Derivados de las condiciones de seguridad.**

La mayoría de los riesgos de este tipo tiene una probabilidad baja y unas consecuencias ligeramente dañinas, por lo que su evaluación indica que son considerados como tolerables. Entre los principales se encuentran:

- **Caídas al mismo nivel**, producidas por el mal estado del suelo, suelos resbaladizos, pasillos ocupados por mochilas y carpetas, existencia de obstáculos, incorrecta disposición del mobiliario, etc.
- **Caídas a distinto nivel**, provocadas por el mal estado de escaleras, escaleras resbaladizas, por obstáculos en ellas, etc.
- **Caídas de objetos/objetos desprendidos**, ya sea en fase de manipulación o por caída de objetos colocados en estanterías.
- **Choques/golpes contra objetos**, con objetos inmóviles, como es el caso de golpes con cajones sin cerrar, esquinas de las mesas o el propio mobiliario escolar puesto que el docente durante la explicación de los temas se mueve por el aula. Dentro de este apartado también habría que incluir los choques con objetos móviles como puede ser con alumnado en movimiento o corriendo por los pasillos en los cambios de clase.
- **Golpes y cortes producidos por objetos y herramientas, así como proyección de partículas**, principalmente en talleres de tecnología y talleres específicos de Formación Profesional.
- **Pisadas sobre objetos**, por falta de orden y limpieza en las aulas, mochilas depositadas en pasillos, etc.
- **Sobreesfuerzos**, como por ejemplo en el caso de los docentes de infantil, por transporte continuado de recursos didácticos o por manipulación manual de cargas tanto en talleres como en laboratorios.
- **Contactos eléctricos**, debidos a manipulación de diferentes aparatos que se utilizan como soporte para impartir las clases (por ejemplo, ordenadores portátiles, equipos de sonido, etc.). También se da este tipo de riesgo en la conexión de estos aparatos a enchufes que no están en buenas condiciones de uso o que han sido manipulados o rotos por el alumnado.
- **Contactos térmicos.**
- **Incendios.**
- **Accidentes al ir o al volver del trabajo (*in itinere*)**, ya que en numerosos casos los docentes deben realizar grandes desplazamientos diarios al vivir en localidades distintas y alejadas de aquellas donde se encuentran sus puestos de trabajo.

- **Riesgos higiénicos.**

En general, el docente se encuentra expuesto a los tres tipos de agentes: biológicos, químicos y físicos.

- **Riesgos biológicos.** Aunque el sector docente no se encuentre incluido dentro de la lista de actividades de especial peligrosidad de sufrir riesgos biológicos, sí se suelen dar situaciones bastante comunes relacionadas con el riesgo que supone el contacto de forma continuada con alumnado en un espacio cerrado, pequeño y con deficiente o nula ventilación. En este ambiente, es fácil contraer enfermedades infecciosas como gripes y catarros, así como el contagio por piojos (mucho más habitual en educación infantil).
- **Riesgos químicos.** Habría que destacar, por su frecuencia, las enfermedades del aparato respiratorio derivadas de la inhalación continuada de polvos (conocido como mal de la tiza). La inhalación constante del polvo de yeso y de carbonato cálcico (tiza) puede provocar alergia, intoxicaciones y alteraciones graves en la voz. Dentro de este tipo de riesgos también se deberían incluir los presentes en los laboratorios de los institutos, donde a veces se manipula de

manera inadecuada (debido a la falta de formación específica del profesorado en este aspecto) de gran variedad de productos químicos, así como el trabajo con pinturas y disolventes en el aula de Plástica y el taller de Tecnología.

- **Riesgos físicos.** Dentro de este apartado hay una gran variedad:

**Contaminación acústica:** el docente debe ir elevando el tono de voz en el interior del aula, situación que se acentúa en situaciones donde pueda existir acústica deficiente con reverberaciones, aulas técnicas, salón de actos, gimnasios, etc.

A esta situación habría que sumar los ruidos externos, pues los centros escolares están ubicados en núcleos urbanos, muchas veces en calles de elevada circulación, cerca de industrias con un gran nivel de ruido, aeropuertos, etc., haciéndose esta situación más patente durante los primeros y últimos meses de curso, dado que en ocasiones se trabaja con las ventanas abiertas.

El nivel de ruido puede volverse peligroso en caso de no adoptar medidas preventivas en las aulas-taller (de manera más acusada en algunos talleres de formación profesional), donde además de las situaciones descritas, el nivel aumenta bastantes decibelios por el uso de máquinas y herramientas.

**Deficiente iluminación.** En función de la orientación de muchos centros escolares, pueden darse situaciones de iluminación inadecuada, así como molestos reflejos sobre las pizarras de las aulas (con el consiguiente trastorno para el alumnado), lo que da lugar a que se tengan que bajar las persianas, obligando a trabajar con luz artificial durante la práctica totalidad de la jornada laboral.

**Condiciones termohigrométricas.** Las condiciones de humedad y temperatura no son estables en todas las dependencias del centro educativo, lo que provoca que tanto docentes como alumnado salgan de las aulas a una determinada temperatura, hacia pasillos, patios u otras dependencias, con una variación sustancial de temperatura.

**Radiaciones.** En los centros docentes son habituales las radiaciones de media frecuencia (no ionizantes) que generalmente suelen ser generadas por la utilización de diferentes aparatos eléctricos (ordenadores, equipos audiovisuales, etc.). La exposición a este tipo de radiaciones es mayor en las aulas de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), donde hay una mayor concentración de aparatos eléctricos. Dentro de este apartado también habría que añadir el riesgo inherente a la existencia de redes eléctricas o electromagnéticas cercanas a los centros docentes.

- **Riesgos ergonómicos.**

Tres son los principales factores de riesgo que están relacionados con la ergonomía:

- Postura de trabajo.
- Realización de movimientos repetitivos.
- Inexistencia de mobiliario ergonómico.

La postura más utilizada por el docente es permanecer de pie, andando frecuentemente, con giros y flexiones de tronco. La necesidad de pasar períodos prolongados en la misma postura genera fatiga postural, así como gran cantidad y variedad de trastornos músculo-esqueléticos, entre los que se podrían destacar: ciática, lumbago, trastornos de la región cervical, trastornos articulares, esguinces de tobillos y pie. Asimismo, el tiempo en que se está sentado transcurre en una posición no ergonómica, lo que provoca la inexistencia de períodos de relajación muscular tan necesarios para disminuir la fatiga postural.

- **Riesgos psicosociales.**

Como en cualquier trabajo organizado, se necesitan determinados requerimientos psicosociales, que pueden favorecer o impedir la satisfacción laboral de las personas, así como la calidad de su trabajo.

**Estrés laboral/burnout** (síndrome del profesor quemado).

- **Violencia laboral.**
  - Violencia en el trabajo.
  - Hostigamiento psicológico (mobbing).
- **Insatisfacción laboral.** Algunos sindicatos han llegado a tasar la prevalencia en uno de cada tres docentes que presentan una o varias de estas patologías laborales.

### La importancia de los riesgos psicosociales

**Estrés laboral.** Cuando se perciben las diferentes demandas del medio como excesivas o amenazantes para el bienestar e integridad del individuo, aparece el estrés como respuesta adaptativa del organismo.

Entre los principales factores de riesgo que provocan este elevado nivel de estrés en el profesorado están:

- **Mantenimiento de un elevado nivel de atención** de forma continuada durante la mayor parte de la jornada laboral.
- **Trabajo que exige** un alto nivel de implicación personal.
- **Contacto continuo con personal demandante** de un servicio (como son los padres/madres y alumnado).
- **Número de alumnado por aula.**
- **Conflictos derivados de las relaciones** con los diferentes sectores de la comunidad educativa (alumnado, padres/madres, compañeros/as de trabajo, Administración Educativa, etc.)
- **Elevados ritmos de trabajo** para poder cumplir con la programación de la materia.

**Violencia laboral.** Uno de los principales problemas para los docentes en las aulas es la creciente violencia.

El aumento de la violencia escolar ha hecho que algunas comunidades autónomas establezcan protocolos específicos de actuación para el profesorado en caso de agresiones, o que los jueces, en algunos casos, tipifiquen las agresiones perpetradas por padres o madres como atentado a la autoridad pública. El aumento de las conductas antisociales en las aulas constituye la fuente de malestar más importante entre los docentes.

**Insatisfacción laboral.** Definiendo la insatisfacción laboral como el grado de malestar que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo, se podrían destacar entre causas:

- Conflictos de relación con alumnado, padres/madres, compañeros, Administración Educativa, etc., que generan mal ambiente de trabajo.
- Dificultad para adaptarse a un ambiente laboral cambiante que cada vez más supone la adaptación a las nuevas tecnologías de la información.
- Fatiga motivada por el alto requerimiento mental en el trabajo.

- **Uso profesional de la voz**

**Principales riesgos**

- Disfonía
- Afonía
- Faringitis
- Fatiga del aparato fonador
- Lesiones: pólipos, nódulos en las cuerdas vocales (enfermedad profesional reconocida en el R.D. 1299/2006)

**Manifestaciones**

- Carraspeo frecuente
- Falta de aire
- Cansancio al hablar o después de hablar
- Sensación de tener algo en la garganta
- Aumento de la secreción laríngea y faríngea
- Dolor y/o tensión en el cuello y parte alta de la espalda

**Recomendaciones y Medidas Preventivas:**

**1) Hábitos saludables generales de higiene vocal:**

- No fumar. El tabaco es un agente nocivo para la mucosa de la laringe, irritándola de tal forma que los pliegues vocales pierden movilidad.- No abusar de las bebidas alcohólicas, sobre todo antes de utilizar intensamente la voz.
- Dormir lo suficiente: la voz es muy sensible a la falta de sueño. Dormir menos de 6 horas produce cansancio vocal y predisposición a las lesiones vocales. Mantener un ritmo regular de sueño.
- Evitar los picantes en la alimentación. Así mismo, moderar el consumo de lácteos antes de una exposición oral prolongada ya que produce exceso de mucosidad.
- Evitar las comidas copiosas si tras ellas se va a hacer un uso profesional de la voz. Realizar una alimentación equilibrada.
- No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes. Habitarse a bebidas naturales y templadas.
- Evitar los caramelos de menta si se presente irritación de garganta. Son preferibles los cítricos, malvavisco, regaliz o miel natural y limón.
- Hidratarse adecuadamente: El agua es el mejor lubricante para las cuerdas vocales, por lo que se recomienda llevar siempre una botellita de agua.
- No girar el cuello al hablar mientras se escribe en la pizarra.
- Utilizar sonidos para llamar la atención: palmas, silbidos, timbre, silbato.

- Pedir la colaboración de alumnado y de los compañeros de trabajo.
- Atender a los “signos y síntomas de alarma”. Las alteraciones de la voz que duran más de 15 días pueden reflejar una alteración estructural en las cuerdas vocales. Acudir al especialista en caso de duda.

## **2) Recomendaciones sobre la voz:**

Se basan en contrarrestar el círculo vicioso del sobreesfuerzo vocal, los factores desencadenantes y los factores favorecedores. Estudios específicos demuestran que las principales patologías se relacionan con el esfuerzo por la actividad profesional más que con otros factores. De este modo, se aconseja:

- No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental. Controlar el sonido de la voz en cualquier momento.
- No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe.
- Realizar ejercicios de “calentamiento” para los articuladores de la voz.
- Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental.
- Evitar los abusos extralaborales de la voz.
- Aprender una técnica vocal adecuada.
- Acompañar la técnica vocal de un control emocional, intentando dominar las situaciones sin un continuo y excesivo esfuerzo vocal.
- Aprender a manejar las pausas adecuadamente cuando se habla.

## **3) Medidas organizativas:**

- Humidificar, si lo precisa, el ambiente.
- Limpieza: Reducir el polvo en suspensión (del exterior y de la tiza).
- En su caso, usar tiza hipoalergénica y limpiar la pizarra en húmedo y hacia abajo. Utilizar tizas redondas, las cuadradas generan más polvo y resecan más la garganta.
- Minimizar el ruido de fondo cuando sea posible (cerrando puertas y ventanas).

- Trabajo postural de pie en la impartición de las clases

Se evitará los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.

Si el formador debe permanecer de pie durante un periodo prolongado de tiempo, es recomendable mantener un pie en alto apoyándolo sobre un reposapiés y alternar un pie tras otro, para reducir la tensión muscular necesaria para mantener el equilibrio.

El cuerpo tiene que estar erguido en todo momento. Es aconsejable cambiar de posición con frecuencia para evitar la fatiga.

DOCUMENTO ACTUALIZADO A ENERO DE 2024  
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
MEFPD