



MEDIDAS PREVENTIVAS para el puesto de trabajo

- Comedores o espacios con dotaciones estructuras que eviten el traslado de niños y niñas a otros espacios: aseos en cada aula.
- Zonas de almacenamiento de los materiales en las mismas aulas donde se utilizan o próximos a ellas para evitar traslados y manipulaciones de cargas.
- Eliminación de barreras arquitectónicas en los centros educativos.
- Diseño ergonómico de las instalaciones que permita la fácil visualización de los niños y las niñas, lo que evitaría posturas forzadas en el monitor o la monitora. La colocación y el diseño del equipamiento deben permitir al trabajador o trabajadora adoptar una postura recta, de frente al área de trabajo, que le permita ver la tarea fácilmente.
- El espacio de trabajo debe diseñarse para acomodarse a la tarea y características del trabajador o trabajadora. Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos. Procurar mantener las manos alineadas con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- Mobiliario con sillas incorporadas. Optimiza espacios, reduce ruidos, facilita la limpieza.
- Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria o con sistema de frenado y apoyo lumbar.
- Carros con ruedas para el transporte de útiles de cocina y de materiales.
- Mesas de comedor con forma de “U”, permiten al monitor moverse con sillas de ruedas.
- Útiles de cocina de diseño ergonómico (bandejas de comida especialmente diseñada, de fácil limpieza y almacenamiento).
- Disminución de ratios.
- Rotación de tareas. Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo se reduzca la monotonía en el trabajo. Mayor número de personal de apoyo. Distribución de las actividades en fases y asignación de éstas a equipos de trabajo más amplios.
- Formación específica en ergonomía a los trabajadores para identificar los riesgos y prevenirlos.
- Vigilancia de la salud. Se debe realizar una vigilancia de la salud específica de los trabajadores del sector según los protocolos de vigilancia de la salud aplicables a su actividad laboral.

¿SABÍAS QUE...?

- ✓ Los datos de la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo muestran que hay mayor porcentaje de mujeres que declaran molestias músculo-esqueléticas derivadas de la carga física, siendo la nuca/cuello, la zona alta de la espalda, y los hombros las zonas donde existe mayor diferencia con los hombres, es decir, mayor afección en las extremidades que en la espalda en sí. Se puede deducir que las mujeres realizan menos trabajos de levantamiento y carga de grandes pesos, pero sí habituales trabajos que incluyen movimientos constantes y repetitivos, aún con menos pesos.

Si hablamos no sólo de molestias, sino de daños legalmente reconocidos en nuestro país, el porcentaje de *Enfermedades Profesionales* debidas a Trastornos Músculo Esqueléticos es mayor en las mujeres que en los hombres, y este rasgo resulta una tendencia constante a lo largo de los años.

- ✓ La VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo afirma: otros indicadores de enorme impacto, por su magnitud y consecuencias asociadas, son los relacionados con los **requerimientos físicos** de la tarea. Las exigencias físicas más habituales son: *repetir los mismos movimientos de manos o brazos* (59%) y *adoptar posturas dolorosas o fatigantes* (36%). En ambas circunstancias la frecuencia de exposición de las mujeres es superior a la de los hombres.

Con la financiación de:

AS-0077/20155

