

FETE-UGT ELABORA UNA SERIE DE TRÍPTICOS SOBRE PREVENCIÓN DE DIVERSAS DOLENCIAS ASOCIADAS A LA LABOR DOCENTE

Mejor prevenir

Bajo el epígrafe "Tu salud es lo primero", el sindicato FETE-UGT ha elaborado una serie de trípticos sobre prevención de riesgos

laborales. Se trata de tres folletos referidos a otras tantas dolencias características del profesorado que en los últimos años han au-

mentado notablemente entre este colectivo profesional: el estrés, los trastornos musculoesqueléticos y las alteraciones de la voz.

M. VEGA

Esta publicación se realiza en el marco del Convenio de Colaboración suscrito con el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, y de acuerdo con la Resolución de Encomienda de Gestión de 26 de marzo de 2007, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, para el desarrollo de actividades de prevención.

La preocupación de este sindicato por los derechos de los trabajadores en relación con la salud y la prevención de riesgos laborales ya quedó patente en el informe titulado "Las enfermedades profesionales de los docentes", realizado en 2003 a partir de una investigación que incluía encuestas con más de 700 profesores de Educación Infantil, Primaria y ESO pertenecientes a centros públicos. El trabajo pretendía conocer la posible relación entre las enfermedades profesionales y las características socio-laborales de los docentes, además de exponer los factores de riesgo asociados a la labor docente, elaborar un catálogo de dichas enfermedades profesionales y combatir su aparición y sus efectos nocivos para la salud. La conclusión fundamental de aquel estudio es que las gripes, catarros, lesiones musculares o alteraciones de la voz pueden considerarse enfermedades comunes entre el profesorado, pero ya se adelantaba, además, la creciente presencia del estrés y la depresión como dolencias cada vez más vinculadas a la actividad docente. Otro dato que debe tenerse en cuenta es que en nuestro país un 56,6% de los docentes sufren algún tipo de baja a lo largo de su vida laboral.



Los llamados factores psicosociales pueden llegar a producir: estrés, fatiga mental, insatisfacción laboral, problemas de relación o desmotivación laboral

rado, pero ya se adelantaba, además, la creciente presencia del estrés y la depresión como dolencias cada vez más vinculadas a la actividad docente. Otro dato que debe tenerse en cuenta es que en nuestro país un 56,6% de los docentes sufren algún tipo de baja a lo largo de su vida laboral.

BAJAS LABORALES

Según el citado informe, "existe una clara relación entre la etapa educativa en la que desarrolla su labor el docente y el nivel de bajas laborales", que disminuyen a medida que se avanza de nivel, ya que son del 61,87% en el 2º ciclo de Educación Infantil, para ir

bajando al 58,31% en Primaria y al 53,57% en Secundaria. Por el contrario, los problemas psiquiátricos aumentan a medida que se incrementa la edad del alumnado, con un máximo del 16,5% en la ESO, y también con la asunción de responsabilidades accesorias a la docencia, como la-

bases tutoriales, directivas de profesorado especialista, etcétera. "Al lógico desgaste físico en relación con la edad, debemos añadirle el consiguiente desgaste psíquico", señalaba el citado estudio.

De acuerdo con estos folletos informativos sobre el estrés "hay condiciones y factores presentes en el trabajo que tienen capacidad para afectar negativamente al bienestar o a la salud del trabajador tanto a nivel físico, psíquico y social". Estas condiciones o agentes, llamados factores psicosociales, pueden llegar a producir: estrés, fatiga mental, insatisfacción laboral, problemas de relación o desmotivación laboral. Y añade: "el estrés es una sensación de incapacidad para asumir los retos que presenta la vida cotidiana, sintiendo que el entorno rebasa tus posibilidades de respuesta". Como consecuencias de dicha dolencia se citan tanto alteraciones de tipo fisiológico -hipertensión, dolor muscular, eccemas, etcétera-, como trastornos de tipo cognitivo, es decir, angustia, depresión e, incluso, inadaptaciones sociales.

CAUSAS

Sobre las causas que lo producen se citan especialmente: las situaciones de indisciplina y violencia en el aula, la pérdida de autoridad del profesorado, la falta de reconocimiento profesional, la carga de trabajo excesiva, la dificultad en conciliar la vida familiar con la laboral y una falta de formación específica. También se advierte a empresarios -en el caso de centros privados y concertados- y a la Administración -respecto a los centros públicos- sobre la obligación que tienen de poner en práctica medidas organizativas y preventivas -a lo que por ley están obligados-, para evitar riesgos de carácter psicosocial, a saber: evaluación de riesgos en los centros, formación e información al trabajador sobre éstos y sobre las medidas para evitarlos, vigilancia del estado de salud de docentes y de empleados de administración y servicios y adaptación del trabajo a las necesidades del trabajador.

POSTURAS INCORRECTAS

Otros trastornos con gran incidencia en el sector educativo son los musculoesqueléticos, que se producen, principalmente, por aspectos físicos del trabajo, como el mantenimiento continuado de la misma posición, posturas de trabajo incorrectas, movimientos repetitivos o levantamiento manual de cargas de forma incorrecta o con peso excesivo. También influye el entorno laboral y los aspectos organizativos, ya que un ritmo de trabajo excesivo, las labores repetitivas y monótonas, los horarios extensos y la presencia de factores psicosociales señalados más arriba, influyen de forma decisiva para que el docente padezca, por ejemplo, dolores de espalda, en brazos y piernas, fatiga general, hinchazón de las extremidades inferiores, varices, tendinitis y artrosis, especialmente en el caso de movimientos repetitivos.

Por otro lado, los problemas y enfermedades relacionados con la voz tienen una gran incidencia en la enseñanza. El Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, aprueba el nuevo cuadro de enfermedades profesionales, entre las que se encuentran los nódulos en las cuerdas vocales, dolencia que afecta de manera importante al colectivo docente. Esta incorporación supone una mejora en las retribuciones de la Seguridad Social por incapacidad temporal o permanente, al concederse el 100% de la cotización de la base reguladora, en vez del 60-75% que correspondería en el caso de considerarse como enfermedad común.

Al respecto, los trípticos de este sindicato piden a empresarios y Administración la adopción de medidas preventivas de carácter organizativo, como mejorar la acústica de los espacios cerrados, controlar y reducir el ruido ambiental, proporcionar una relación alumno/aula adecuada, utilización de aparatos de amplificación acústica en casos necesarios y formación específica para el profesorado de sus riesgos y las medidas preventivas que pueden tomar.

Consejos prácticos

Entre las recomendaciones preventivas sobre las citadas dolencias destacan las siguientes:

ESTRÉS

- No dudar a la hora de pedir ayuda. Es más fácil actuar en las primeras fases de aparición de un problema.
- Ver los problemas que surgen como desafíos, y no como situaciones amenazadoras.
- Es necesario aprender a medir las propias capacidades, evitando "exprimirte" hasta el agotamiento.
- Utilizar técnicas de relajación: yoga, meditación, técnicas de respiración.
- Realizar ejercicio físico moderado de forma regular, una práctica que beneficia al sistema cardiovascular y ayuda a quemar calorías, al tiempo que relaja y elimina tensiones.

VOZ

- Tomar agua regularmente y a sorbos es bastante beneficioso. Una buena hidratación previene posibles dolencias y trastornos del aparato fonador.
- Evitar bebidas excesivamente frías.

- Introducir descansos de voz en la jornada laboral.
- Pautar normas de trabajo en el aula para así evitar la elevación de la intensidad vocal, lo que puede causar disfonías y problemas vocales más graves.
- Evitar gritar en exceso en clase y tener un mayor control de la conducta emocional en situaciones de tensión.
- No explicar mientras se escribe en la pizarra para no forzar la voz.
- Contener el carraspeo y la tos.
- Atender a los signos y síntomas de alarma, ya que es más fácil actuar en las primeras fases de aparición de un problema.

DOLORES MUSCULARES

- Hay que adquirir una técnica cuando se trata de levantar carga: planificando el levantamiento y colocando los pies abiertos a la anchura de los hombros. También hay que doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, sin girar el tronco. El levantamiento debe ser suave, sin dar tirones bruscos. Asimismo, hay que evitar giros y procurar llevar la carga pegada al cuerpo.