

- Se controlarán las condiciones ambientales del aula: ventilación regular, temperatura, grado de humedad.
- Se dispondrá de lavabo con agua corriente, sistema de secado por papel y jabón desinfectante.
- El almuerzo de los trabajadores, cuando éste tenga lugar en el centro, se llevará a cabo en mobiliario de tamaño de adulto.
- Los trabajadores dispondrán de vestuarios que contarán con asientos y con taquillas donde guardar la ropa de calle y los objetos de valor.
- Se dispondrá de aseos adecuados para el uso por los trabajadores, que incluirán productos para la limpieza y antisépticos para la piel.
- Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deben tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.
- Se dispondrá de material para primeros auxilios, adecuado al número de trabajadores y los riesgos presentes en el centro.

Tarea de los educadores

Para prevenir la aparición de **trastornos musculoesqueléticos** se fomentará entre los trabajadores hábitos posturales adecuados para llevar a cabo sus tareas, entre los que podemos citar los siguientes:

- Realizar las correspondientes manipulaciones del niño, con éste lo más cerca posible al cuerpo, en el cambiador y utilizando los medios de acceso (escaleras) que la empresa ponga a su disposición para tal fin.
- Evitar giros innecesarios, inclinaciones o estiramientos excesivos, mientras se maneja una carga.
- Realizar las pausas establecidas a lo largo de la jornada.
- Evitar posturas estáticas prolongadas alternando posición de pie y sentado.
- Evitar dar de comer a los bebés en brazos.
- Elegir en cada momento la altura de trabajo (asiento, suelo...) que más se adecue a la actividad que se esté realizando, teniendo en cuenta la interacción que deba tener en ese momento el educador con los niños.
- Al retirar el mobiliario del aula, seguir las instrucciones que se hayan recibido en cuanto al manejo de cargas y las técnicas correctas para las mismas
- Evitar la adopción de posturas incorrectas al coger a los niños de las cunas o los parques (sin doblar rodillas y con la espalda totalmente inclinada).
- Cuando el trabajador sea además responsable de retirar la basura, organizarlo para que el peso a manipular no sea elevado.

Para prevenir **trastornos asociados al uso de la voz**, se informará y fomentará entre los trabajadores la realización de medidas de higiene vocal tales como:

- No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes. No fumar.
- Hidratarse adecuadamente: beber agua con frecuencia y sobre todo durante la exposición de la voz.
- Mantener un ritmo regular de sueño.
- Atender a los "signos y síntomas de alarma", como cansancio de la voz, sensación de quemazón, carraspeo, etc. y acudir al especialista para valoración.
- No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental.
- No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe.
- Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental.
- Evitar los abusos extralaborales de la voz.
- Guardar reposo vocal ante una laringitis, comenzando a hablar en cuanto se pueda.
- Aprender una técnica vocal adecuada.
- Aprender a manejar las pausas adecuadamente cuando se habla.

Para **protegerse contra agentes patógenos** presentes en la sangre, tales como la hepatitis o el virus VIH, se deben practicar precauciones universales en las tareas de cambio de pañales, ayuda a los niños a ir al baño, limpiarles la nariz, hacer exámenes físicos o administrar primeros auxilios, utilizando guantes desechables de nitrilo o vinilo.

Como se ha mencionado anteriormente, el artículo 7 del Real Decreto 664/97 establece medidas higiénicas a seguir para reducir la exposición a riesgos biológicos en el trabajo en lo que se refiere al uso de ropa específica para el trabajo, y todo lo relativo a su almacenamiento por separado de la ropa de calle, así como su lavado. Se indica así mismo la necesidad de disponer, dentro de la jornada laboral, de diez minutos para el aseo personal antes de la comida y otros diez minutos antes de abandonar el trabajo.

Condiciones de trabajo en escuelas infantiles. Análisis de las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo de educador infantil



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
 Consejería de Empleo, Turismo y Cultura
 C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
 Tel.: 900 713 123. Fax: 91 420 61 17
 www.madrid.org



Condiciones de trabajo en escuelas infantiles. Análisis de las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo de educador infantil



Edición: Junio 2014. Depósito Legal: M-16.952-2014



Durante los años 2011 y 2012, los técnicos de prevención del Servicio de Medicina, Ergonomía y Psicología aplicada del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSSST) han realizado visitas a centros de educación infantil de primer ciclo, con el objeto de comprobar y ofrecer asesoramiento acerca de:

- Las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo de aula (personal de aula y personal de apoyo).
- La existencia e idoneidad del sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales adoptado por la empresa.

Se visitaron un total de 274 centros de educación infantil privados, ubicados en la Comunidad de Madrid (56 situados en Madrid capital y 218 ubicados en diferentes municipios de la comunidad). El número total de trabajadores en dichos centros era de 1.802, de los que 1.497 eran personal de aula (maestros, educadores infantiles, técnicos superiores, técnicos medios y auxiliares) y el resto personal de limpieza, cocina y administración.

¿Cuáles son los principales riesgos por sobreesfuerzos a los que puede estar expuesto el personal del aula?

Riesgos por sobreesfuerzos

Los trastornos musculoesqueléticos son las dolencias más frecuentes en el ámbito laboral. Existen múltiples factores que contribuyen a su aparición, siendo los principales, aquellos que suponen sobrepasar las capacidades físicas del trabajador.

Posturas forzadas

En general, el trabajo del personal de aula de centros de educación infantil de primer ciclo puede caracterizarse por la repetición de posturas que se alejan de una postura natural y confortable y que exponen al trabajador al riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos, siendo las más comunes inclinaciones de espalda hacia delante o hacia detrás, giros y torsiones de tronco, inclinaciones de cuello, desviaciones de muñeca y manipulaciones con los brazos por encima de los hombros.

Estas posturas pueden identificarse en tareas como:

- Cambio de pañales.
- Dar de comer a los niños.
- Asistencia en actividades de los niños.
- Acostar y recoger a los bebés de cunas o parques.
- Colocar, retirar o apilar las hamacas o colchonetas que se utilizan para la siesta.

Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de una carga que supere los 3 kg podría suponer un riesgo para la salud de los trabajadores.

El peso aproximado de los niños en edades comprendidas entre los 4 meses y los 3 años, oscila entre los 6.5 kg (para niños de 4 meses) y los 14 kg (para niños de 3 años).

Al factor del propio peso de la carga hay que añadir el hecho de que un niño no es un elemento estático, lo que aumenta el riesgo de la tarea de manipulación.

Bipedestación prolongada

Permanecer durante periodos prolongados en postura de pie, puede tener efectos perjudiciales de sobrecarga de la zona lumbar así como de alteración de la circulación de las piernas.



Otros riesgos

Existen otros riesgos en las tareas que realizan los trabajadores de estos centros que, aunque se encuentran fuera del alcance y ámbito de la ergonomía, se considera importante nombrarlos, por su importancia para la salud de los trabajadores y sus implicaciones legales.

Sobreesfuerzos de la voz

El uso mantenido y prolongado de la voz, que se requiere en algunas actividades de aula, puede derivar, en un caso extremo, en la formación de nódulos de las cuerdas vocales. Esta patología se recoge en el cuadro de enfermedades profesionales del Real Decreto 1299/2006 con el código 2L0101.

Exposición a agentes biológicos

Hay situaciones a lo largo de la jornada y en la realización de las diferentes tareas en que puede darse un contacto con posibles agentes patógenos (heces, vómitos...).

¿Cómo se puede gestionar la prevención en empresas de educación infantil?

Suelen ser características comunes a los centros de trabajo visitados:

- Que tengan menos de 50 trabajadores.
- Que sus actividades no se encuentren recogidas en el Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención.

Estas dos particularidades hacen que para la mayoría de estas empresas, además de concertar las actuaciones preven-tivas necesarias con un servicio de prevención ajeno, sea posible asumir a través de medios propios gran parte de las activi-dades preventivas, ya sea designando a uno o varios trabajadores o bien asumiéndose por el propio empresario. En cualquier caso, las actuaciones referidas a la vigilancia de la salud deberán ser concertadas con un servicio de prevención ajeno.

Para aquellas empresas con menos de 10 trabajadores, el empresario podrá asumir él mismo la gestión de la pre-vención (con excepción de la vigilancia de la salud), siempre que éste:

- se encuentre habitualmente en el centro de trabajo,
- tenga la formación necesaria, en función de los riesgos presentes en el centro.

Si la gestión de la prevención se lleva a cabo con recursos propios, se puede solicitar una exención de la obligato-riedad de realizar una auditoría o evaluación externa del sistema de prevención. La solicitud se hará cumplimentando y remitiendo a la autoridad laboral una notificación al respecto.

Si la actividad se realiza con recursos propios (ya sea por el empresario o por algún trabajador designado), éstos deben contar con una formación y capacidad suficientes a las funciones que vayan a desempeñar, de acuerdo a los niveles previstos en el Anexo II del Reglamento de los Servicios de Prevención.

Para facilitar a los empresarios la tarea de gestión de la prevención a través de medios propios, se dispone de una aplicación informática a la que se accede a través de http://www.PREVENCION10.es, que ha sido elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en colaboración con las comunidades autónomas, y que per-mite al empresario gestionar la prevención de riesgos de su empresa, así como tramitar la exención de la obligación de auditoría mencionada anteriormente.

Por otra parte, deberán tenerse en cuenta los conceptos y obligaciones en materia de gestión preventiva que a continuación se relacionan:

– **Documentación del sistema de gestión de la prevención:** para empresas de hasta 50 trabajadores se puede elaborar un documento simplificado que reúna la evaluación de riesgos, la planificación de la actividad preventiva y el plan de prevención de riesgos laborales.

– **Integración de la prevención:** en el sistema general de gestión de la empresa, en todas las actividades que se realicen y en todas las decisiones que se tomen.

– El **plan de prevención** de riesgos laborales debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores.

– **Evaluación de riesgos:** debe contener un listado nominal de trabajadores actualizado. Deberán realizarse evaluaciones específicas cuando los riesgos identificados no puedan ser valorados por una directa apreciación profesional acreditada.

– **Trabajadores especialmente sensibles:** la evaluación de riesgos de cada puesto de trabajo tendrá en cuenta la posibilidad de que quien lo ocupe o vaya a ocuparlo sea un trabajador especialmente sensible, por sus caracte-rísticas personales o estado biológico conocido (art. 25 Ley de Prevención de Riesgos Laborales). Se dispondrá de un protocolo de actuación para este caso.

– **Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia:** el empresario, previa consulta con los representantes de los trabajadores, determinará la relación de puestos que estén exentos de riesgos para la mujer o para el feto por así realizar el cambio de puesto o de tareas que la legislación establece (art. 29, Ley 31/95 de 8 de noviem-bre, de Prevención de Riesgos Laborales).

– **Planificación de la actividad preventiva:** se incluirán las actividades necesarias para eliminar o reducir y con-trolar los riesgos identificados según las prioridades que se hayan establecido tras la evaluación, en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores afectados por los mismos, estableciendo los plazos, medios y asignación de recursos necesarios para la consecución de las medidas propuestas.

– **Vigilancia de la salud:** salvo en los casos en los que la legislación establece, la vigilancia de la salud será voluntaria para los trabajadores. Es conveniente concienciar a los trabajadores sobre la importancia de realizar una adecuada vigilancia de la salud por parte de los médicos del trabajo del servicio de prevención ajeno, con independencia de la vigilancia de la salud ordinaria que realicen en los centros de salud del sistema público de seguridad social. Según el art. 8.3 del Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, y su Anexo VI, cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, éstas deberán ponerse a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación. El ofrecimiento de la vacuna al trabajador y el consentimiento de éste se recogerán por escrito.

VACUNAS OBLIGATORIAS DEL ADULTO	VACUNAS MUY RECOMENDABLES EN EL MEDIO LABORAL	VACUNAS DE INDICACIÓN LIMITADA EN EL MEDIO LABORAL
Tétanos / Difteria (Td tipo adulto)	Triple vírica (antisarampión, antirubeola y antipa-rotiditis) Priorix®	Tuberculosis (BCG)
Neumocócica polisacárida (PS23)	Hepatitis B	Hepatitis A
Varicela Gripe		Poliomelitis inactivada (IM o SC) Meningocócica C conjugada

(En cuanto a los costes derivados de la vacunación, la empresa es la que deberá hacerse a cargo de los mismos, según el art. 14.5 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales)

* Tétanos/Difteria tipo adulto: Vía de administración Intramuscular (IM). Se recomienda en todos los adolescentes y adultos no vacunados previamente, especial-mente en el personal sanitario y cuidadores de guarderías.

* Neumocócica polisacárida: Vía de administración Subcutánea (SC) o IM. Se recomienda en mayores de 60 años.

* Triple vírica: Vía de administración SC. Se recomienda la vacunación del personal sanitario, especialmente jóvenes y mujeres, si no hay antecedentes de vacunación previa.

* Hepatitis B: Vía de administración IM. No es necesario el cribaje prevacunla. Es recomendable en el personal sanitario y personal de seguridad, personal y residentes de instituciones para minusválidos psíquicos, etc.

* Varicela: Vía de administración SC. Es de uso hospitalario. Debe hacerse cribado prevacunla de anticuerpos antes de iniciar la vacunación. Se recomienda en trabajadores sanitarios susceptibles especialmente de los hospitales infantiles, también se recomienda a los trabajadores de guarderías y a las mujeres en edad reproductiva que no la hayan padecido.

* Gripe: Vía de administración Intramuscular (IM). Es recomendable en todos los trabajadores mayores de 60 años, así como en el personal sanitario, en los trabajadores de guarderías y en los de instituciones que acojan a niños discapacitados psíquicos y físicos.

– **Información:** todos los trabajadores deben recibir información sobre los riesgos existentes en el centro de tra-bajo, los derivados de sus actividades, así como de las medidas preventivas adoptadas o que deban adoptarse para evitar o reducir los riesgos detectados en las evaluaciones.

– **Formación:** la formación en materia preventiva que reciban los trabajadores ha de ser teórica y práctica, y centrada en el puesto de trabajo que ocupan. Se repetirá periódicamente. Para una mayor efectividad en la prevención de los riesgos ergonómicos se ha de hacer especial hincapié en la formación práctica asegurando que el trabajador aprenda y adquiera los hábitos posturales adecuados, así como técnicas correctas para la manipulación manual de cargas. Es conveniente establecer un procedimiento de control de la efectividad de la formación impartida.

– **Participación de los trabajadores:** al tratarse de pequeñas empresas, habitualmente no se realizan elecciones para elegir los representantes de los trabajadores, motivo por el cual ni el centro de trabajo ni la empresa cuentan con delegados de prevención ni con comité de seguridad y salud. Es recomendable establecer cauces formales alternativos para fomentar la participación de los trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales.

– **Medidas de emergencia:** los centros de educación infantil, al contar con personas que no pueden realizar una evacuación por sus propios medios, se encuentran comprendidos dentro del ámbito de aplicación del Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia, por lo que deben contar con un plan de autoprotección que cumpla los requisitos establecidos en el Anexo II del citado Real Decreto 393/2007.

Se realizarán simulacros anuales de emergencia, levantado actas de los mismos en los que se analice su efecti-vidad y las posibles mejoras a implantar.

Los trabajadores deben recibir formación e información sobre las normas de actuación en caso de emergencia, así como sobre el contenido del plan de autoprotección.

Elección, utilización y disposición de los equipos de trabajo en el centro

Al adquirir nuevos materiales o equipos, se tendrá en cuenta las características ergonómicas de los mismos, con objeto de que se disminuyan los esfuerzos físicos, las manipulaciones, las posturas inadecuadas y los movimientos repetidos. Entre otros podemos citar:

– Cambiadores de pañales con las siguientes características:

- Regulables en altura: un mecanismo fácil de regulación en altura permite la adaptación del cambiador a las características antropométricas de todos los trabajadores, evitando así la adopción de posturas forzadas en el cambio de pañales.
- Espacio para introducir los pies: permite al trabajador mantener la espalda vertical durante la manipulación de los niños, reduciendo así las inclinaciones de tronco innecesarias.
- Profundidad adecuada: esto permitirá la colocación de los niños alineados con el trabajador, evitando giros del tronco durante la elevación y el descenso de los niños.
- Medios de acceso: la instalación de pequeñas escaleras puede permitir que los niños con la autonomía su-ficiente para ello, puedan acceder por sus propios medios a la superficie de los cambiadores, evitando a los trabajadores la manipulación manual de los mismos.

– Características de las cunas/parques y su distribución:

- Los laterales abatibles facilitan la adopción de posturas de trabajo correctas durante la manipulación de los niños.
- Se ha de disponer de suficiente espacio alrededor de las cunas o parques para que los educadores puedan introducir y/o retirar al niño sin necesidad de adoptar posturas forzadas.

– Hamacas para dormir la siesta:

- Es recomendable que se encuentren fijadas a la pared y sean abatibles, para evitar que los trabajadores tengan que extenderlas y recogerlas cada día. En caso contrario, podrán ser apilables y contarán con una base con ruedas que permita desplazarlas en conjunto.

– Cojines o sillones de lactancia para dar el biberón, reduciendo así posturas forzadas en cuello y espalda.

– Sillas con una superficie de asiento adecuado a las dimensiones del trabajador, aunque de altura infantil, para que éste pueda alternar periodos sentado, con las otras posturas.

– Los trabajadores dispondrán de ropa de abrigo para la vigilancia de niños en el patio, en invierno.

– Los contenedores para la retirada de pañales y demás residuos estarán dotados de autocierre para reducir el riesgo de contagio de enfermedades.

– En aquel mobiliario susceptible de ser manipulado, optar por materiales ligeros y/o que dicho mobiliario sea de tipo abatible (mesas, hamacas, bancos...), o que disponga de elementos que faciliten su movilidad (ruedas).

Respecto a la disposición y uso de los equipos así como de los materiales usuales de trabajo, se recomiendan las siguientes actuaciones:

– El material que se utilice con más frecuencia se colocará en los estantes a una altura entre la media pierna y el hombro. Se evitará colocar objetos en estanterías situadas fuera del alcance de los trabajadores. En caso nece-sario, se utilizarán escaleras con zapatas antideslizantes.

– Los alcances a los materiales no se verán obstaculizados por la presencia de objetos voluminosos bajo los mis-mos, evitando así arquear la espalda al recogerlos.

– Orden en las estanterías, colocando los objetos de uso más frecuente en las zonas más accesibles y en la medida de lo posible siguiendo el orden de su utilización.

– Se fomentará que los trabajadores informen de deficiencias en ayudas mecánicas o de apoyo a sus tareas, me-diantes sistemas o protocolos de detección de deficiencias o mejoras.

Equipos de protección individual

La evaluación de riesgos debe determinar aquellos equipos de protección individual que sean necesarios para la realización de las distintas tareas. Como norma general, se pueden recomendar:

- Guantes desechables: su uso se establecerá como obligatorio cuando se tome contacto con residuos biológicos (heces, vómitos, etc.). Se recomienda la utilización de guantes desechables de vinilo o nitrilo, para evitar posibles alergias cutáneas. Los guantes deben cumplir la norma UNE-EN 374.
- Ropa de trabajo (batas, blusones, delantales, babys, ...), distinta de la ropa de calle, para proteger a los educadores del riesgo biológico. El artículo 7 del Real Decreto 664/97 sobre la protección del trabajador ante riesgo biológico establece además en su apartado 4 que “el empresario se responsabilizará del lavado, descontaminación...” de la ropa de trabajo y equipos de protección que sean necesarios, prohibiendo que el trabajador se los lleven a su domicilio para tal fin.
- Mascarillas desechables de un solo uso, para evitar contagios en caso de brotes infecto contagiosos. Éstas ha-brán de cumplir lo indicado en la norma UNE-EN 149.
- Calzado de trabajo de uso profesional, que cuente con marcado CE de acuerdo a la norma UNE 20347, aunque dada la actividad realizada puedan no considerarse en sentido estricto como equipo de protección individual.
- Crema de protección solar, cuando se trabaje con los niños a la intemperie (patios, jardines,...) en días de fuerte radiación solar.

Es conveniente llevar un registro de los equipos de protección individual que son entregados a los trabajadores.

Organización del trabajo

– Se establecerán pausas y tiempos de descanso adecuados, siendo conveniente que se establezcan en un pro-cedimiento escrito.

– Siempre será preferible realizar pequeñas pausas a lo largo de la jornada que concentrar todo el tiempo de des-canso en una sola pausa de mayor duración.

– Se fomentará que en los descansos se realicen estiramientos musculares.

– Se planificarán las tareas y rotaciones entre éstas de manera que se eviten posiciones estáticas durante varias horas seguidas, informando a los trabajadores y promoviendo que se alternen posturas durante la jornada.

Condiciones del lugar de trabajo

Los centros de trabajo deben cumplir lo indicado en el Real Decreto 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los centros de trabajo, especialmente en cuanto:

- Las escaleras deben disponer de barandillas y pasamanos, los peldaños de las mismas deben tener todos las mismas dimensiones, contar con tiras antideslizantes...
- Los equipos de extinción de incendios se revisarán periódicamente, de acuerdo a lo indicado en el Real Decreto 1942/1993, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.
- No se obstaculizará el acceso a los medios de protección contraincendios con elementos decorativos.
- El centro contará con señalización de seguridad de acuerdo a lo indicado en el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. En concreto, se señalarán los cuadros eléctricos, los equipos de protección contraincendios, los recorridos de evacuación y el botiquín.
- Se vigilará que las vías de evacuación se mantengan expeditas en todo momento y no se obstruyen con carros utilizados en el transporte de los bebés.