MATRIZ DE RIESGOS PROFESIONALES

INTRODUCCIÓN

El Hogar Infantil Estrellitas De Colores, se reconoce la necesidad de evaluar y clasificar los riesgos profesionales a los que constantemente están expuestos todos sus trabajadores y de esta manera diseñar e implementar un plan de trabajo que contribuya a disminuir considerablemente los múltiples riesgos a los que están expuestos de acuerdo al cargo desempeñado dentro de la institución.

Estos riesgos están estrechamente ligados al origen de algunas enfermedades profesionales y a la ocurrencia de accidentes de trabajo, pudiéndose establecer claramente la relación causa - efecto entre el ambiente laboral y la patología desarrollada. Los resultados de la Matriz de Riesgos y Peligros, son la base fundamental para el desarrollo de actividades encaminadas a la búsqueda del máximo de bienestar de los trabajadores del Hogar Infantil Estrellitas De Colores, las cuales se reflejarán en el presente documento.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Identificar los factores de riesgo ocupacionales, que afectan las condiciones laborales en las áreas de trabajo del Hogar Infantil Estrellitas De Colores y las consecuencias de estos en la salud de los funcionarios de la institución.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Realizar un acertado diagnóstico de las condiciones de trabajo, mediante el presente documento para luego valorar los riesgos y emitir las recomendaciones específicas de intervención y medidas de control con el fin de disminuir los diferentes peligros eliminados.
- ✓ Dar pautas que conduzcan a prevenir perdidas como situaciones de ausentismo o incapacidades, orientando políticas de mejoramiento de calidad de vida de los funcionarios del HI Estrellitas De Colores.

- ✓ Elaborar el documento de identificación de peligros y evaluación de riesgos laborales de acuerdo a los cargos desempeñados por cada uno de los funcionarios de la institución.

MARCO LEGAL

La ley colombiana se refiere y legisla de manera específica la Salud Ocupacional en las siguientes resoluciones y decretos:

NORMA	DESCRIPCIÓN
Resolución 2400/1979	Enmarca el estatuto de la seguridad industrial. Se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo
Decreto 614/1989	Bases para la organización y administración de salud ocupacional en el país
Ley 9/ 1979	Por lo cual se dictan medidas sanitarias (normas para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos y sus ocupaciones)
Resolución 2013/1986	La cual reglamenta la organización y funcionamiento de los comités paritarios de salud ocupacional.
Resolución 1016/1989	Reglamentación de la organización, funcionamiento y forma de los programas de salud ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

Decreto 1295/1994	Determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales.
Ley 100/1993	Se crea el régimen de seguridad social integral.
Ley 1562/2012	Por la cual se modifica el sistema general de riesgos laborales, y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.
Decreto 1443/ 2014	Por la cual se disposiciones para la implementación del sistema de gestión de seguridad

GENERALIDADES

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	Fundación Arcoíris de Amor Hogar Infantil Estrellitas De Colores
NIT	900203742-3
DIRECCIÓN	Cra 78 J # 39 A 03 SUR Barrio Kennedy Central
Teléfono	4546268
Ciudad	Bogotá
Número de trabajadores	14

Los riesgos ocupacionales son los resultados de las alteraciones provocadas por la inadecuada ejecución del trabajo en las distintas áreas de la institución. Por otra parte resulta útil para el tratamiento de los riesgos agruparlos en dos categorías, las cuales se establecen con base a los tipos de patologías que estos generan. Así se tienes los riesgos que generan:

- **PATOLOGÍAS TRAÚMATICAS:** como aquellos en que sus consecuencias son de observación rápida o inmediata. Normalmente sin

equivalente a los que producen Accidentes de Trabajo. Estos factores de riesgo son mecánicos, eléctricos, e incendio.

- **PATOLOGÍAS NO TRAUMÁTICAS:** como aquellos en que sus consecuencias no son de observación rápida o inmediata. Normalmente son equivalentes a los que producen enfermedades profesionales. Estos factores de riesgo son físicos, químicos, biomecánicos, biológicos y psicosociales.

TÉRMINOS BÁSICOS

A partir de que en el Hogar Infantil Estrellitas De Colores se evidencia la necesidad de diseñar e implementar una matriz de riesgos profesionales, se hace forzoso el manejo de conceptos básicos y la identificación de peligros y valoración de riesgos en seguridad y salud ocupacional, de acuerdo a los cargos desempeñados por cada uno de los trabajadores de la institución.

- ✓ **RIESGOS:** Probabilidad de ocurrencia de un evento de características negativas.
- ✓ **FACTOR DE RIESGO:** Es todo elemento, sustancia, condiciones ambientales y actitudes humanas cuya presencia o modificación, aumenta la probabilidad de producir un daño.
- ✓ **FACTORES DE RIESGO FÍSICOS:** Son todos aquellos factores ambientales de naturaleza física que pueden provocar efectos adversos a la salud, según sea su intensidad, tiempo de exposición, y concentraciónde los mismos.
- ✓ **FACTORES DE RIESGO QUÍMICOS:** Toda sustancia orgánica e inorgánica, natural o sintética que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso, puede incorporarse al medio ambiente en forma de polvo, humo, gas o vapor; con efectos irritantes, corrosivos, asfixiantes, tóxicos y en cantidades que tengan probabilidades de lesionar la salud de las personas que entran en contacto con ellas.
- ✓ **FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICO:** Se refiere a un grupo de microorganismos que están presentes en determinados ambientes de trabajo y que al ingresar al organismo pueden desencadenar enfermedades infectocontagiosas, reacciones alérgicas, intoxicaciones, etc.

- ✓ **FACTORES DE RIESGO PSICOLABORAL:** Son aquellos que se generan por la interacción del trabajador con la organización inherente al proceso, a las modalidades de la gestión administrativa, que pueden generar una carga psicológica, fatiga mental, alteraciones de la conducta, el comportamiento del trabajador y reacciones fisiológicas.
- ✓ **FACTORES DE RIESGO BIOMECÁNICO:** Son aquellos factores o situaciones que tiene que ver con la adecuación del trabajo al hombre como: el sobre esfuerzo físico, superficies de trabajo, sillas, ubicación de controles inadecuados y que tiene repercusión en el sistema músculo esquelético y psicológico.
- ✓ **FACTOR DE RIESGO DE SEGURIDAD: MECÁNICO**: Objetos, maquinas, equipos, herramientas que por sus condiciones de funcionamiento, diseño, o por la forma, ubicación y disposición tiene la capacidad potencial de entrar en contacto con las personas o materiales, provocando lesiones en los primeros y/o daños en los segundos. **ELÉCTRICO**: Se refiere a los sistemas eléctricos de las máquinas, los equipos, que al entrar en contacto con las personas o las instalaciones y materiales, puede provocar lesione a las personas y daños a la propiedad. **ALMACENAMIENTO Y MOVILIZACIÓN INADECUADA DE CARGAS:** Comprende los factores relacionaos con las actividades de almacenamiento y movilización de objetos. **INCENDIO Y EXPLOSIÓN:** En este grupo se incluyen los objetos, sustancias, operaciones, organización de brigadas, alarmas, fuentes de calor, sistemas eléctricos, que en condiciones de inflamabilidad, combustibilidad o de defectos, pueden ocasionar incendios y/o explosiones. **INSTALACIONES LOCATIVAS:** Incluye los aspectos propios de las instalaciones locativas que por sus características de diseño, construcción y mantenimiento pueden acarrear lesiones personales o daños materiales o sencillamente incomodidad para desarrollar actividades propias de trabajo.
- ✓ **FACTOR DE RIESGO NATURAL:** En relación con preparación y respuesta ante emergencias de origen natural: huracán, terremoto, inundación, etc.
- ✓ **FACTORES DE RIESGO PÚBLICO:** Factores de riesgo derivados de situaciones de agresión intencional de seres humanos contra seres humanos, contra intereses privados de las personas, o contra comunidades y en los que se vean involucrado trabajadores de manera directa o indirecta, y que produzcan lesiones físicas o psicológicas, generando incapacidad temporal o permanente.

- ✓ **NIVEL DE CONSECUENCIA**: Media de la severidad de la consecuencia.
- ✓ **NIVEL DE DEFICIENCIA:** de la magnitud de la relación esperable entre el conjunto de peligros detectados y su relación casual directa conposibles incidentes, con la eficacia de las medidas preventivas existentesen un lugar de trabajo.
- ✓ **NIVEL DE EXPOSICIÓN**: situación de exposición a un peligro que se presenta en un tiempo determinado durante la jornada laboral
- ✓ **NIVEL DE PROBABILIDAD:** Producto del nivel de deficiencia por el nivel de exposición.
- ✓ **NIVEL DE RIESGO:** Magnitud de riesgo resultante del producto del nivel de probabilidad por el nivel de consecuencia.
- ✓ **PROCES:** Conjunto de actividades mutuamente relacionadas o que interactúan, las cuales transforman elementos de entrada en resultados.
- ✓ **RIESGO ACEPTABLE:** Riesgo que ha sido reducido a un nivel que la organización puede tolerar, respecto a sus obligaciones legales y su propia política en seguridad y salud ocupacional.
- ✓ **VALORACIÓN DE RIESGOS:** Proceso de evaluar el riesgo que surge de un peligro teniendo en cuenta la suficiencia de los controles existentes y de decidir si el riesgo es aceptable o no.
- ✓ **ACTIVIDAD RUTINARIA:** Actividad que forma parte de la operación normal de la organización, se ha planificado y es estandarizable.
- ✓ **ACTIVIDAD NO RUTINARIA:** Actividad que no forma parte de la operación normal de la organización. Que no es estandarizable debido a la diversidad de escenarios y condiciones bajo las cuales se pudiera presentar.
- ✓ **CONSECUENCIA:** Resultado, en términos de lesión o enfermedad, de la materialización de un riesgo, expresado cualitativamente o cuantitativamente.
- ✓ **MEDIDAD DE CONTROL:** Medidas implementadas con el fin de minimizar la ocurrencia de incidentes.
- ✓ **PELIGRO:** Fuente, situación o acto potencial de daño en términos de una enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de estos.

RIESGOS DE ACUERDO AL CARGO DESEMPEÑADO

En el Hogar Infantil Estrellitas De Colores hay trabajando actualmente 14 personas, entre las cuales están:

- ✓ 1 Coordinador
- ✓ 1 Asistente Administrativo
- ✓ 1 Trabajadora Social
- ✓ 1 Nutricionista
- ✓ 1 Educadora especial
- ✓ 4 Docentes
- ✓ 2 Auxiliares Pedagógicas
- ✓ 2 Manipuladoras de Alimentos
- ✓ 1 Auxiliares de Servicios Generales.

Se determinarán los riesgos y las probabilidades de los mismos para cada uno de los trabajadores de la institución.

COORDINADOR

El coordinador se encuentra situado en la oficina del primer piso y aunque cada profesional realiza tareas específicas, los aspectos comunes de los coordinadores incluyen las siguientes tareas:

- Atención a padres de familia usuarios del programa, agentes de instituciones externas y personal del HI.
- Gestión, organización y supervisión de personal a su cargo.
- Primer contacto con los padres de familia.
- Coordinación de los equipos de trabajo dentro del HI.
- Coordinación y gestión de compras y suministros
- Reuniones y contactos con diversas instituciones.

Aspectos Ergonómicos

El puesto del coordinador se caracteriza por el predominio de tareas con elevada carga intelectual (incluyendo la elaboración de informes, la toma de decisiones, etc), un nivel alto de relaciones interpersonales y el uso continuo del computador. Los principales problemas de tipo ergonómico en los coordinadores se relaciones con tareas repetitivas en la oficina. Algunos ejemplos frecuentes son:

- ✓ Mobiliario y equipamiento
  - Altura inadecuada en la mesa de trabajo
  - Silla inadecuada
  - Diferencia notoria entre la mesa de trabajo y la silla

- ✓ Disposición del puesto de trabajo y espacio disponible:
  - Computador en la posición incorrecta
  - Escaso espacio disponible en la mesa
  - Obstáculos debajo de la mesa que dificultan los alcances y provocan posturas forzadas.
- ✓ Hábitos posturales incorrectos
  - Trabajo con la espalda y cuello girados
  - Escaso uso del respaldo de la silla
- ✓ Condiciones ambientales
  - Iluminación insuficiente
  - Mesa con tratamiento brillante que provoca reflejos y deslumbramientos.
  - Insuficiente aislamiento acústico de los despachos.

La carga física por aplicación de fuerza y malas posturas también puede ser importante en el puesto del coordinador.

Es muy importante contar con un buen equipamiento de oficina (mesa, silla, computador y elementos propios de almacenaje) para evitar posturas inadecuadas y facilitar la realización de las tareas.

- **Cambio de Actividad:** Si en este tipo de puestos se producen periodos de trabajo prolongados con el computador, es necesario cambiar de postura y de actividad de vez en cuando. Se debe alternar el trabajo ante la pantalla del computador con otras tareas que demanden menor esfuerzo visual y músculo esquelético (por ejemplo, reuniones, llamadas telefónicas, visitas a las instalaciones o a los distintos trabajadores)
- **Pausas Reguladas:** Si no es posible tomar pausas de un modo espontáneo y el uso del computador es intensivo, deben establecerse pautas planificadas o reguladas. Son más aconsejables las pausas cortas frecuentes que las largas y escasas.
- **Ejercicios:** Se puede realizar alguna tabla sencilla de ejercicios visuales y musculares que ayuden a relajar la vista y el sistema músculo esquelético durante las pausas.
- **Distribución de elementos de trabajo:** La colocación y distribución de los elementos es esencial para facilitar los alcances y reducir las posturas forzadas. Algunos puntos importantes son los siguientes:
  - Se recomienda que la distribución de los elementos sobre la mesa sea en función de su utilización.

- Los artículos de uso más frecuente deben estar frente al trabajador a menos de 25 cm del borde de la mesa.
- Los elementos de uso medio deben estar a menos de 50cm del borde la mesa.
- Los elementos dispuestos sobre el ala de la mesa deben ser de uso poco frecuente uso para evitar los alcances laterales.
- Es preferible que el ordenador esté ubicado en la mesa principal, de manera que el trabajador no tenga que girar el tronco o el cuello para operar con él.
- El espacio debajo de la mesa debe estar libre de obstáculos (CPU, papelera, cables, etc) para facilitar los alcances y propiciar una buena postura.
- Revisar el material que hay en la mesa de trabajo: se debe realizar una clasificación objetiva de todos los elementos que son innecesarios. Esto permitirá retirar del entorno aquellos elementos innecesarios. Una vez realizada la organización, es necesario clasificar lo útil según el grado de necesidad en función de la frecuencia con la que se necesita el elemento y la cantidad de elemento necesaria para el trabajo.

✓ **Condiciones Ambientales:** Se aconseja lo siguiente:

- Todos los elementos y superficies en el entorno de trabajo deben tener un acabado mate. Este requisito es especialmente importante en el caso del teclado y la mesa.
- Se debe colocar adecuadamente el puesto de trabajo en relación con las fuentes de luz. Esto es importante no sólo para evitar el deslumbramiento directo sino también los reflejos. Para ello, hay que evitar las ventanas situadas detrás del trabajador ya que pueden producir reflejos desde la pantalla del computador.
- Se recomienda que todas las oficinas puedan dispones de luz natural.

Aspectos Psicosociales

El estrés, la fatiga psicológica, la sensación de estar quemado, son algunos de los problemas que pueden tener una mayor incidencia en las personas que desempeñan estos puestos de trabajo. Los factores de riesgo más destacados, que pueden estar en el origen de estos problemas son los siguientes:

✓ Elevadas exigencias psicológicas relacionadas con la:

- Organización de los recursos humanos

- Recepción, atención de quejas y resolución de conflictos de los trabajadores y familias usuarias.

✓ Percepción de que el ritmo de trabajo es en ocasiones muy rápido, siendo difícil llevar el trabajo al día. Los numerosos imprevistos que hay que resolver, hacen que determinadas situaciones se acumulen las tareas.

✓ Además de la responsabilidad propia de estos puestos, el desempeño de los mismos genera la necesidad de esconder emociones, en las situaciones de conflicto diario que puedan darse con los trabajadores y con los familiares. Además, suele ser difícil desvincularse de los problemas y situaciones del trabajo.

Otros aspectos psicosociales que afectan a este colectivo son:

✓ La falta de previsibilidad, ante las diversas situaciones de emergencia que tienen que resolver en su trabajo diario.

✓ La articulación interinstitucional (entes gubernamentales, hospitales, centros de recreación) puede ser a veces complicada

✓ Cansancio y fatiga física y mental, relacionadas con:

- Elevada exigencia de atención
- Ritmo elevado de trabajo
- Elevada carga laboral

Se recomienda:

✓ Introducir prácticas participativas en la gestión y organización de los recursos humanos para reducir la carga de trabajo y el ritmo de interrupciones, tales como:

- Promover las reuniones periódicas con los trabajadores en los que se fomente la participación y toma de decisiones en los distintos aspectos organizativos de trabajo (horarios, vacaciones, distribución de las tareas, etc)
- O promover la autonomía y la autogestión de los trabajadores en los aspectos que sea posible.

✓ Para reducir el nivel de exigencias psicológicas asociado a las recepción, atención de quejas y resolución de conflictos de los trabajadores y padres usuarios del programa:

- Establecer protocolos de atención a residentes y familiares que ayuden al responsable a manejar las situaciones conflictivas o de tensión.

- Planificar momentos específicos del día en el que pueden atenderse, en la medida de lo posible, las quejas y consultas de los trabajadores y familias usuarias del programa. Esta medida puede ayudar a que el trabajador se organice en las tareas de manera que se reduzca el nivel de imprevistos que ha de atender.
- Elaborar documentos de información para trabajadores y familias sobre los criterios.

✓ Es importante que el coordinador cree una cultura en la que todos (trabajadores y familias usuarias) estén implicados en la buena marcha y el ambiente de la institución, al igual que en el cuidado y la responsabilidad sobre el material y el equipamiento con el que se trabaja. La realización de reuniones, asambleas o campañas informativas puede resultar de mucha utilidad para implicar a las personas.

✓ Se recomienda adecuar las pausas y descansos a la duración de la jornada laboral y a la distribución de las tareas (ante tareas más exigentes física o mentalmente debe haber más pausas y de más duración). El descanso periódico es un eficaz medio de prevenir la fatiga física y mental.

ASISTENTE ADMINISTRATIVO

Actualmente en casi todos los trabajos administrativos se utilizan equipos informáticos que, aunque nos ayudan en nuestras tareas, también pueden provocar distintas patologías como lesiones músculo-esqueléticas, trastornos visuales, estrés, fatiga, etc. Estos problemas están causados por la actividad sedentaria, el trabajo intensivo con el ordenador, la falta de espacio para moverse, el mantenimiento de posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo, los ritmos elevados de trabajo, etc.

Todos los trabajadores que habitualmente utilizan un ordenador para realizar su trabajo, dedicando a este tipo de tareas más de 4 horas diarias o más de 20 horas semanales, están expuestos a estos riesgos.

Legalmente se define PANTALLA DE VISUALIZACIÓN como cualquier pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de visualización empleado. Generalmente está conectada a un ordenador y unida a un teclado. Normalmente un puesto de trabajo con pantalla de visualización comprende la C.P.U. del ordenador, la pantalla, el teclado, el ratón u otros medios de introducción de datos. También se entiende como parte del puesto de trabajo a

la mesa, la silla y otros elementos accesorios: porta documentos, reposapiés, etc.

Funciones Del Asistente Administrativo

Ejecutar los procesos administrativos del Hogar Infantil Estrellitas De Colores, aplicando las normas y procedimientos definidos, elaborando documentación necesaria, revisando y realizando cálculos, a fin de dar cumplimiento a cada uno de esos procesos, lograr resultados oportunos y garantizar la prestación efectiva del servicio.

De igual forma, las recomendaciones con el uso continuo del computador están estrechamente ligadas a las del Coordinador, Psicologa y Nutricionista.

PSICOLOGA

Las funciones realizadas por la Trabajadora Social del Hogar Infantil Estrellitas De Colores están demarcadas por el ejercicio pleno de su profesión, entre ellas encontramos:

- ✓ Realizar articulación interinstitucional en pro del bienestar de niños, niñas y familias beneficiarias del programa al igual que todos los trabajadores de la institución.
- ✓ Consulta y manipulación de información en el computador y uso del teléfono para realizar actividades administrativas, contactar familias beneficiarias, realizar informes de niños, niñas y sus familias y efectuar el debido seguimiento.
- ✓ Hacer parte del equipo interdisciplinario del HI Estrellitas De Colores, conformado por el Coordinador, la Trabajadora Social y Nutricionista, con el fin de diagnosticar, valorar y hacer seguimiento de los niños, niñas y sus familias.
- ✓ Realizar visitas domiciliarias a las familias usuarias del programa.
- ✓ Participar en la elaboración y ejecución de talleres formativos a padres de familia.

ASPECTOS ERGONÓMICOS

Los principales problemas ergonómicos suelen estar asociados al equipamiento disponible:

Existen algunos problemas relacionados con el mobiliario, la disposición del puesto de trabajo y la ubicación de los elementos sobre el escritorio. Algunos ejemplos detectados en el estudio de campo son:

- ✓ Falta de espacio en la mesa de trabajo para disponer de todo el material necesario. En muchos casos no se dispone de ala auxiliar.
- ✓ Incorrecta ubicación del computador, lo que obliga a adoptar posturas de giro de tronco y cuello.
- ✓ Silla inadecuada (respaldo demasiado bajo, ausencia de reposabrazos, etc)
- ✓ Obstáculos debajo de la mesa que dificultan los alcances y provocan posturas forzadas.
- ✓ Insuficiente aislamiento acústico de los despachos. En ocasiones laoficina es compartida con otros profesionales con lo que dificulta laintimidad de las intervenciones.

Dificultad de organizar el trabajo:

- ✓ En temporadas específicas del año el ritmo de trabajo elevado debido a plazos establecidos por entidades reguladoras del HI. Como consecuencia de esto, existe una acumulación considerable de trabajo.
- ✓ Combinación de tareas programadas con numerosos imprevistos.

Todas las recomendaciones indicadas para un puesto de oficina (silla, mesa, computador, condicionales ambientales, disposición de puesto, elementos de almacenaje, etc). La mayoría de las recomendaciones aplicadas son:

- ✓ Es recomendable que la oficina del trabajador social no sea un espacio compartido con otro profesional para garantizar la intimidad en la intervención.
- ✓ Se recomienda realizar una planificación periódica del trabajo para poder prevenir y afrontar convenientemente los picos de trabajo, las temporadas saturadas y los imprevistos. Con ello se pretende reducir la sobre carga física y mental y de esta forma prevenir las consiguientes situaciones de fatiga. Algunos consejo útiles pueden ser:

- Planificar las tareas con el resto del equipo interdisciplinario, de manera que puedan conseguirse apoyos de otros trabajadores del HI en los momentos de mayor carga de trabajo.

- Prever las épocas de mayor saturación con tiempo suficiente de manera que pueda prepararse el material necesario (formularios, informes, datos de contacto, etc) con suficiente antelación
- Proporcionar personal de apoyo en las épocas de mayor carga laboral.

Aspectos Psicosociales:

Los problemas más prevalentes están relacionados con la inseguridad en el trabajo, la falta de estima y la doble presencia. Algunos ejemplos de factores psicosociales específicos del trabajador social son:

- ✓ Las tareas del trabajador social implican un trato muy directo con familias usuarias del HI, lo cual puede dar lugar a una sobre implicación emocional a los problemas. En ocasiones los trabajadores sociales sobrepasan sus funciones o que deberían realizar otros profesionales.
- ✓ El trato con las familias y el manejo de información de éstas y de los niños y niñas, puede provocar situaciones de tensión.

Para fomentar la seguridad y la estima de los profesionales se recomienda:

- ✓ Fomentar el apoyo mutuo y el trabajo en equipo entre los profesionales.
- ✓ Apoyo de los superiores a través de la relación directa y del apoyo instrumental: apostar por el conocimiento del trabajo como política de gestión de personal.
- ✓ Educar a los directivos en el papel fundamental que pueden desempeñar para mejorar la estima de los profesionales, a través de medidas de apoyo y esfuerzo.

NUTRICIONISTA

En el Hogar Infantil Estrellitas de colores la nutricionista tiene entre sus funciones específicas:

- ✓ Evaluar a los niños y niñas beneficiarios del programa con el fin de elaborar su diagnóstico nutricional.
- ✓ Elaborar y supervisar minuta alimentaria, de acuerdo a los requerimientos de los niños y niñas, es decir conforme al diagnóstico nutricional, peso y talla entre otros.
- ✓ Dosificar los alimentos con base en los estándares aprobados por el ICBF.

- ✓ Inspeccionar, controlar y supervisar los alimentos dados a los niños y niñas, controlando su almacenamiento con el fin de evitar la proliferación de microorganismos, roedores, entre otros.
- ✓ Realizar el respectivo seguimiento de los casos de mal nutrición detectados en la unidad del servicio, con la finalidad de conocer la evolución y recuperación de los menores, debiendo poner espacial énfasis en aquellos que perciben un tratamiento especializado por encontrarse en riesgo.
- ✓ Programar y ejecutar talleres nutricionales con el fin de impartir conocimientos básicos de los valores nutricionales y requerimientos alimenticios de los niños y niñas del HI.
- ✓ Velar por la integridad física, alimentaria y nutreica de los niños y niñas.
- ✓ Formular recomendaciones generales y específicas, las mismas que deberán ser comunicadas a los padres de familia de cada uno de los niños y niñas.
- ✓ Realizar y recibir pedidos. Vigilar la alacena y garantizar la suficiente provisión de alimentos.
- ✓ Supervisar el mantenimiento, en prefectas condiciones de limpieza y funcionamiento de la maquinaria y utensilios propios de la cocina tales como: bandejas, cucharas, platos, vasos, ollas, etc.

Entre los principales riesgos laborales que tiene la Nutricionista son:

- ✓ No realizar pausas activas en el horario laboral.
- ✓ No portar ropa cómoda durante el desarrollo de la jornada laboral.
- ✓ El uso prolongado por el computador puede acarrear problemas de índole músculo esquelético y visual.

DOCENTES Y AUXILIARES PEDAGÓGICAS

El riesgo laboral es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para prevenir riesgos de las docentes en el Hogar Infantil Estrellitas de Colores es necesario hacer un fuerte énfasis en el aula de clase y los distintos tipos de riesgo a los que están expuestas allí. Se ha de incluir la relación de medios disponibles para hacer frente a una posible emergencia.

Además de los riesgos laborales hay que recordar que los niños y niñas a los que se dirige la acción formativa de los centros de educación infantil pueden

sufrir accidentes con ocasión de su aprendizaje. Estos riesgos escolares no son propios de la prevención de riesgos laborales, pero las actuaciones en materia de prevención laboral harán que se minimicen.

COMUNES

- ✓ Caídas a distinto nivel como, por ejemplo cuando se va cargado por una escalera o rampa, ha habido un empujón, la escalera o rampa tiene una anchura escasa o es resbaladiza.
- ✓ Caídas al mismo nivel, como por ejemplo tropezar por un pasillo lleno de mochilas, sillas de paseo, juguetes, etc.
- ✓ Caías por ventanas abiertas.
- ✓ Golpes con objetos y herramientas que se están manipulando.
- ✓ Golpes contra objetos inmóviles, como por ejemplo mesas o contraobjetos o personas que se desplazan, como puede ser un choque con unalumno que va corriendo por un pasillo o con las mesas del comedor.
- ✓ Golpes por caídas de herramientas, materiales u objetos, no exclusivamente en el salón, que se están manipulando.

RIESGOS LABORALES PROVOCADOS POR AGENTES MECÁNICOS

- ➢ Atrapamiento entre objetos estanterías, armarios o archivadores debido a la sobre carga y baja estabilidad de los mismos.
- ➢ Cortes con elementos cortantes de máquinas, herramientas o superficies peligrosas sobre todo en cocina y menos frecuentes en el salón.

RIESGOS LABORALES PROVOCADOS POR AGENTES MEDIOAMBIETALES

Los riesgos medioambientales en un centro de educación infantil son debidos a agentes físicos: luz, temperatura, humedad, ruido, vibraciones; químicos o biológicos.

1. **Agentes Físicos**
   - ✓ Falta o exceso de iluminación en el salón.

- ✓ Malas condiciones termo higrométricas (temperatura y/o humedad) que provocan diferencias de temperatura entre unas clases y otras; y entre los salones y los pasillo.
- ✓ Mantener cerradas las persianas y uso de luz artificial.
- ✓ Reflejos en el salón.
- ✓ Ruido debido a salones muy cercanos, o provenientes de la calle.
- ✓ Vibraciones por la existencia de obras, maquinaria no aislada convenientemente, etc.

2. **Agentes Químicos:**

   Todos los riesgos químicos son debido a la exposición a sustancias nocivas tanto sólidos, como líquidos o gaseosos que suspendidas en el aire o no, afectan la salud de la docente; sustancias tóxicas que son productos químicos cuya fabricación, proceso,distribución, uso o eliminación representan un riesgo inasumible para la salud humana o para el medio ambiente; sustancias cáusticas o corrosivas son ácidos o bases fuertes, por ejemplo: el salfumán, la sosa, limpiadores de vajillas o productos tóxicos.

3. **Agentes Biológicos:**

   Los agentes biológicos que generan riesgos laborales son seres vivos que causas enfermedades infecciosas, como virus y bacterias, o toxinas. El riesgo se ve incrementado al estar varias personas en el salón u otra zona del HI con un número reducido de metros cuadrados

   Virus y bacterias, muy normal trabajando con niños y niñas en espacios reducidos. Para evitar el contagio es importante:

   - ✓ Dividir la zona de cambios de pañales.
   - ✓ Lavarse las manos antes y después de cada situación de riesgo
   - ✓ Lavar a menudo los juguetes, mobiliario y material de cocina.

Lo ideal es no entrar en contacto con niños que tengan enfermedades contagiosas pero eso es prácticamente imposible. Es importante utilizar guantes a la hora de manipular mocos, sangre y otros fluidos orgánicos de estos niños.

RIESGOS LABORALES PSICOSOCIALES

Mal clima laboral, sobre carga en el trabajo, el excesivo número de alumnos por salón, escasez de medios y la falta de expectativas pueden ser causas de afecciones tanto físicas como psíquicas:

- ✓ Estrés: toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual y bajo presión que se le haga al organismo. En pequeñas dosis, es bueno y estimulante pero el exceso de estrés puede ser dañino para el cerebro y el cuerpo llegando a producir envejecimiento prematuro o un estado depresivo intenso.
- ✓ Acoso: se produce cuando el trabajador es hostigado para conseguir que abandone el trabajo.
- ✓ Fatiga Mental: una disminución de la eficiencia funcional que se manifiesta en una peor relación esfuerzo- resultado, sensación de fatiga y frecuencia de errores entre otros.
- ✓ Síndrome de Bourn- out o síndrome de estar quemado: dicho término se utiliza para referirse al desgaste profesional que sufren los trabajadores de los servicios humanos (educación, salud, administración pública, etc.), debido a condiciones de trabajo que tienen fuertes demandas sociales.

Enfermedades psíquicas y nerviosas: Estrés y efecto "Burnout"

El estrés, la ansiedad y la depresión ocupan los primeros puestos en la lista de enfermedades que causan baja laboral entre los docente.

Ahora bien, como dicen los expertos, cierta dosis de estrés no es mala; incluso puede ser un factor estimulante de la actividad profesional. De este modo, el estrés en cantidades y condiciones adecuadas, puede considerarse como algo necesario para tener una vida satisfactoria. Ahora bien, un exceso de estrés, puede ser perjudicial o incluso, biológicamente nefasto para la salud.

En el ámbito de los docentes, se habla mucho del estrés y del efecto "burnout" (también llamado "síndrome de estar quemado", "síndrome de la quemazón", "síndrome del estrés laboral asistencial", "síndrome del desgaste profesional"), usándose indistintamente estos términos y a veces, incluso confundiéndolos.

Aunque fuertemente relacionados entre sí en cuanto a su significado, no es lo mismo estar estresado que estar "quemado.

El estrés, puede surgir cuando un individuo está sometido a fuertes demandas conductuales que le resultan difícil llevar a cabo. La respuesta del organismo al

estrés se produce de manera inmediata, el organismo se activa y se vuelve a equilibrarse una vez superada la situación, pero se va desgastando si se repite con excesiva frecuencia. Sin embargo, el efecto “burnout” se origina cuando los profesionales sobre pasan su capacidad de reacción de una forma adaptiva. Su consecuencia inmediata se presenta síntomas de agotamiento, fatiga, desgaste psicológico, con severas pérdidas de energía que causa un descenso de cantidad y calidad de rendimiento, en definitiva, una sensación de no poder transmitir más de sí mismo a los demás, que deriva una frustración, fracaso y actitudes negativas no sólo ante el trabajo sino también ante la vida y hacia otras personas.

Después de la gripe el segundo proceso más numeroso ha sido la depresión. En su opinión, “los docentes, generalmente, no saben desconectar y evadirse de los conflictos laborales en su vida personal y en su relación con amigos y familiares.

Síntomas y Consecuencias

El profesional de la enseñanza percibe y padece esta situación a través de los propios síntomas de estrés que la mayoría de las veces sí son semejantes a los de “Burnout”, y ambos desembocan en un absentismo intermitente e, incluso, en irritabilidad, insomnio, vómitos, inestabilidad emocional, arritmias cardiacas, tensión nerviosa, preocupaciones excesivas, falta de energías…

Por otra parte son varias las causas que originan el estrés entre los docentes y, de paso, abren el camino sin retorno hacia el efecto “Burnout”:

- ✓ La falta y premura de tiempo para terminar el trabajo relacionado con las clases (preparación de las mismas, programación de actividades, etc).
- ✓ La falta de disciplina por parte de los alumnos, con reiteradas faltas de respeto hacia los profesores.
- ✓ La mala organización que padecen algunos centros estudiantiles.
- ✓ La excesiva burocracia a la que se ven sometidos los docentes por parte de la administración.
- ✓ Las respuestas y soluciones ineficaces dadas en el entorno educativo.
- ✓ El excesivo número de horas lectivas que soportan algunos profesionales a lo largo de la jornada escolar.

- ✓ La falta de apoyo
- ✓ La baja consideración social que actualmente sufre la profesión de la enseñanza. La labor de los docentes en algunas ocasiones queda menospreciada o poco valorada por la sociedad. En la actualidad cotidiana son desautorizados, en algunos casos, por la propia familia del alumno. En algunas comunidades autónomas se ha iniciado el reconocimiento como autoridad pública.
- ✓ Innovaciones educativas sin formación previa. El docente debe estar actualizado y formándose constantemente, pero en ocasiones se introducen cambios en su práctica cotidiana y no se ha formado previamente sobre éstos, produciendo desconcierto e incertidumbre.
- ✓ Falta de colaboración de las familias. Los docentes, en ocasiones, se ve incapaz de que exista una comunicación fluida y una colaboración eficaz con las familias de los niños y niñas, ya que éstas no participan en la actividad educativa.
- ✓ Inadecuada relación con el resto de docentes, Puede darse la situación, que existan divergencias y dificultades en la comunicación entre los distintos docentes del centro, provocando malestar generalizado y como último extremo, ansiedad y estrés ante la situación vivida.

El estrés y el efecto “Burnout” inciden, especialmente, en aquellos profesionales que mantienen un contacto directo y permanente con las personas que son beneficiarias del propio trabajo, en concreto docentes, personal sanitario, servicios sociales… Las consecuencias del desgaste profesional de los docentes constituyen las manifestaciones clínicas que nos ocupan.

- ✓ **Consecuencias psicosomáticas:** fatiga, dolores de cabeza, trastornos del sueño, trastornos gastrointestinales, hipertensión, dolores musculares y desórdenes menstruales.
- ✓ **Manifestaciones Emocionales:** el distanciamiento afectivo, la impaciencia y la irritabilidad, los recelos de llegar a convertirse en una persona poco estimada y que pueden degenerar en desconfianza y actitudes defensivas, en el ámbito laboral, falta de compromiso con la profesión y sentirse exhausto o irritado al terminar la jornada.
- ✓ **Consecuencias conductuales:** absentismo laboral, aumento de la conducta violenta y de los comportamientos de alto riesgo (juegos de azar peligrosos, conductas suicidad, abuso de fármacos y alcohol), conflictos familiares y matrimoniales.

- ✓ **Cognitivo:** dificultades para concentrarse, recordad o tomar decisiones, es decir, cierto bloqueo mental y problemas para pensar de forma clara.

ENFERMEDADES DE LA VOZ

La organización Internacional del Trabajo considera a los docentes como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz, pues el tipo de voz más propenso a dañar los órganos vocales es la "voz proyectada", es decir, la que se utiliza para ejercer una influencia sobre otras personas, llamándolas, intentando persuadir, tratando de ganar audiencia.

CONCEPTOS

La voz es la corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea) que de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales). El estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de voz. Las más importantes son: la parte baja de la faringe, la cavidad bucal, el paladar, los senos paranasales y la rinofaringe. En definitiva, la emisión de la voz se debe ala acción coordinada de una infinidad de músculos y órganos: abdomen, tórax, cuello, cara, etc.

Se deben distinguir dos conceptos:

- ✓ **Afonía:** trastorno de la voz en su grado máximo, pérdida total de la voz, no se puede emitir ningún sonido.
- ✓ **Disfonía:** Desórdenes de la voz que la desvían de alguna forma de lo normal.
  Diferenciamos a su vez entre:
  - ➢ **Disfonía Funcional:** la causa del trastorno no se encuentra de modo evidenciable dentro de los componentes de la laringe y entre ellos las cuerdas vocales.
  - ➢ **Disfonía Orgánica:** cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en la cuerdas vocales. Las lesiones más habituales son: nódulos, pólipos, edemas, quiste y diversas laringitis.

CAUSAS

Existen factores personales entre las causas de los problemas de voz como los hábitos alimenticios, de consumo de tabaco, e incluso la forma de hablar. No obstante, dado que los hábitos de los docentes no difieren demasiado de los del resto de la población, si entre el cuerpo docente las patologías de la voz tienen una incidencia mucho mayor, parece evidente que ello es debido a su profesión.

Existe una mayor incidencia de problemas de voz en los niveles educativos inferiores, y en algunas materias específicas, como idiomas, educación física o música, donde, en general, la necesidad de sobreesfuerzos vocales es mayor. Dichas patologías también son más frecuentes durante los primeros años de ejercicio profesional ya que con la práctica se produce un autocontrol involuntario y una mejora técnica vocal.

La incidencia de los nódulos vocales en las mujeres es mayor, probablemente debido al hecho de poseer una laringe más pequeña o más bien a que para elevar su voz deben realizar un mayor esfuerzo vocal que los hombres.

FACTORES DE RIESGO

La Tarea

Como ya se ha comentado anteriormente, la práctica docente exige un uso constante de la voz, subidas y bajadas de tono, para comunicar, remarcar lo importante, reprender o recompensar, estimular o calmar, preguntar, responder, etc.

En ocasiones, el profesional hable a la vez que se inician las actividades. Si lo hace colocado de espaldas a la clase, al proyectarse la voz en dirección contraria hacia donde están las personas que han de recibir el mensaje, se hace imprescindible elevar el tono.

Ruido

Al interior del salón llegan en ocasiones multitud de ruidos, bien procedente de fuera del centro (calles o carreteras muy transitadas) bien generados en las propias instalaciones (una inadecuada distribución de los espacios o tiempos,

deficiente aislamiento acústico de zonas ruidosas como salones de música, gimnasios, talleres, etc)

El ruido también puede proceder del interior del salón y ser generado por el alumnado, por ser un grupo numeroso, por su edad, por su comportamiento, etc. Un nivel de ruido elevado obliga a forzar la voz para poder mantener la comunicación e imponer autoridad y además afecta negativamente a la labor educativa, ya que incrementa la fatiga mental y la agresividad, dando lugar a problemas de comportamiento y conflictos, además de disminuir el nivel de atención y concentración.

Acústicas de los salones

Las dimensiones de algunos salones (grandes dimensiones, techos de elevada altura) obligan a elevar la voz. Mención especial merece la materia de educación física, que se desarrolla en espacios de grandes dimensiones como gimnasios o polideportivos o incluso al aire libre.

Por otra parte, tanto la relación entre las diferentes dimensiones (largo, alto y ancho), como los materiales que recubren suelo y paredes de algunos espacios generan reverberación, fenómeno que dificulta la comunicación. Como consecuencia, el docente debe forzar la voz para conseguir que su mensaje sea comprendido por el alumnado.

Condiciones no adecuadas: la temperatura, humedad y ventilación

Las condiciones extremas y las variaciones de temperatura, tanto dentro del salón como entre el salón y los pasillos, pueden generar problemas en el aparato respiratorio y por tanto también afectar la fonación.

En cuanto a la humedad, en los salones puede haber problemas con niveles bajos de humedad, que padecen sobre todo cuando está funcionando la calefacción, lo que dificulta el mantenimiento del nivel necesario de lubricación de las cuerdas vocales. En los gimnasios o en las clases de educación física al aire libre, en ocasiones, los problemas surgen por exceso de humedad.

Por último, mencionar que una ventilación escasa genera un aire viciado, con mayor concentración de agentes potencialmente patógenos, y malos olores, factor que puede influir indirectamente en la fonación.

Polvo

El polvo, tanto el que procede del exterior, como el que organiza la tiza, sobre todo la tiza no hipo alergénica, resulta molesto e irrita la garganta del docente.

Edad del alumnado

A menor edad del mismo, generalmente hay mayor incidencia de problemas de voz, si bien, en los niveles inferiores el número de niños/as por salón suele ser menor.

En educación infantil, hay que tener en cuenta que los niños/niñas no saben leer, por lo que la explicación de cualquier materia, concepto o actividad ha de hacerse de forma fundamentalmente verbal. Es muy frecuente el uso de cuentos como método de aprendizaje y que el profesor ponga voces distintas para cada uno de los personajes, con el esfuerzo vocal suplementario que supone el hecho de utilizar unos registros distintos al propio. Las canciones también son una forma de enseñanza muy utilizada que supone cierta sobre carga de función vocal.

Número de niños/as por salón

Influye directamente tanto en el nivel de ruido existente en la clase, como en las posibilidades de generación de conflictos y en la distancia a la que sitúan los alumnos más alejados.

Horario Laboral

Las clases de primera hora de la mañana y las de después de comer, son de mayor riesgo. Tras despertarnos, la actividad orgánica está regida por el sistema simpático (la parte del sistema nerviosos que gobierna la vida vegetativa y es independiente de la voluntad) lo que dificulta la actividad de las cuerdas vocales. Después de comer, se activa la digestión (función regulada, al igual que la fonación, por el nervio vago) apareciendo adormecimiento que induce a la

fonación más costosa, que se agrava ante la dificultad del descenso del diafragma, debido a un aumento de volumen del estómago.

Estrés

La tensión generada por la propia tarea y la multiplicidad de funciones que impartir una clase implica, influye en la utilización de la voz. La tarea docente exige un gran rendimiento físico y psíquico de tal forma que cualquier situación que merme dicha capacidad, conllevará un mayor esfuerzo vocal para compensarla

Es especialmente reseñable el llamado estrés del principiante, que se produce en los primeros años de docencia y también el que aparece cuando hay que abordar una asignatura nueva, un cambio de nivel, etc.

La falta de seguridad que sufre quien se inicia en una tarea, incrementa su estrés y ello afecta su voz. También se produce el fenómeno inverso. Al ser la voz una herramienta de trabajo imprescindible para el docente, cuando la misma deja de responder adecuadamente se puede producir sensación de impotencia que puede originar situaciones de estrés.

Falta de Formación Específica

En ocasiones, la formación previa del docente no incluye técnicas para una correcta utilización de la voz.

Patologías de la voz más comunes en los docentes

- **Nódulos y Pólipos:** carnosidades de las cuerdas vocales relacionadas con una mala dinámica vibratoria. Son reversibles en su forma inicial, pero en estados avanzados precisan microcirugía.
- **Corditis vasomotora:** congestión crónica. Se agrava con el esfuerzo vocal y es parcialmente reversible.
- **Hiperplasia de los pliegues vesticulares:** Se trata de una excesiva multiplicación de células normales en dichos órganos. Puede resolver con ejercicios ortofónicos, aunque en último caso precisa de microcirugía.

ENFERMEDADES OSEO MÚSCULARES

Algunos neurólogos y traumatólogos hablan ya de la “enfermedad de la civilización”. El dolor de espalda se convierte en el problema que más prevalece en las sociedades industrializadas.

Las acciones dirigidas a la disminución de las patologías músculo-esqueléticas están incluidas en el plan de prevención del personal de aula. El origen de estos problemas está en pasar demasiado tiempo agachado para atender los niños/as, estar mal sentado delante del escritorio. La repetición de estas posturas incorrectas origina desde leves molestias musculares hasta graves patologías estructurales. Para evitar estas patologías hay que tener posturas correctas y mantener un tono muscular adecuado.

No menos importantes es la exposición permanente y diaria que sufren los docentes al tener que realizar esfuerzos psíquicos mantenidos, que desembocan la contracción permanente de la musculatura, y cuya consecuencia es la degeneración y deformación progresiva de la zona cervical y lumbar.

Mención especial requiere donde se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de carga que incluya riesgos en particular dorso-lumbares para los trabajadores.

Se entenderá por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas.

En la manipulación manual de carga interviene el esfuerzo humano tanto de forma directa (levantamiento, colocación) como indirecta (empuje, tracción, desplazamiento).

También es manipulación manual transportar o mantener la carga alzada,incluye la sujeción con las manos y con otras partes del cuerpo, como la espalda,y lanzar la carga de una persona a otra. No será manipulación de cargas la aplicación de fuerzas como el movimiento de manivela o una palanca demandos.

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente en determinadas actividades docente. La manipulación de cargas (a todos los efectos se considera como carga, cualquier objeto susceptible de ser movido,

incluyendo en este caso la manipulación de personas) se realiza de una manera repetitiva en las clases de alumnos infantil.

Otras actividades donde se manipulan cargas es en las clases de educación física (transporte de materia). También se da en clases (desplazamiento de mobiliario cuando se va a realizar alguna actividad), y otros lugares como la cocina, etc.

Riesgos:

La manipulación manual es responsable, en muchos casos, de la aparición de:

- Fatiga física
- Lesiones que se pueden producir de una forma inmediata
- Acumulación de pequeños traumatismos, aparentemente sin importancia, hasta producir lesiones crónicas

Las lesiones más frecuentes son:

- Contusiones
- Cortes y heridas
- Fracturas
- Lesiones músculo- esqueléticas

Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores, y la espalda, en especial en la zona dorso- lumbar.

Las lesiones dorso- lumbares pueden ir desde un lumbago a alteraciones de los discos intervertebrales (hernias discales) o incluso fracturas vertebrales por sobreesfuerzo.

También se pueden producir lesiones en los miembros superiores (hombros, brazos y manos); quemaduras producidas por encontrarse las cargas a altas temperaturas; heridas o arañazos producidos por esquinas demasiado afiladas, superficies demasiado rugosas, clavos, etc.; contusiones por caídas de la carga debido a superficies resbaladizas (por aceites, grasas u otras sustancias); problemas circulatorios o hernias inguinales y otros daños producidos por derramamiento de sustancias peligrosas.

Estas lesiones, aunque no son lesiones mortales, pueden tener larga y difícil curación, y en muchos casos el trabajador puede llegar a quedar incapacitado para realizar su trabajo habitual y su calidad de vida puede quedar deteriorada.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3kg aunque no es un peso excesivo, puede entrañar un potencial riesgo dorso-lumbar no tolerable si se manipula en una condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.).

La manipulación manual de cargas menores de 3kg, también podría generar riesgos de trastornos músculo- esqueléticos en los miembros superiores debidos a esfuerzos repetitivos, pero no estarían contemplados como tareas que generen riesgos do+rso-lumbares.

La Evaluación de Riesgos debe realizarse atendiendo a los siguientes factores:

Características de la carga

La manipulación manual de una carga puede presentar un riesgo, en particular dorso- lumbar en los siguientes casos:

- ✓ Cuando la carga es demasiado pesada o demasiado grande
- ✓ Cuando es voluminosa o difícil de sujetar
- ✓ Cuando está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse
- ✓ Cuando está colocada de tal modo que debe someterse o manipularse a distancia del trono o con torsión o inclinación del mismo.
- ✓ Cuando la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasiones lesiones al trabajador, en particular en caso de golpe.

Un esfuerzo físico necesario

Un esfuerzo físico puede implicar un riesgo, en particular dorso-lumbar en los siguientes casos:

- ✓ Cuando es demasiado importante
- ✓ Cuando no puede realizarse más que un movimiento de torsión o de flexión del tronco
- ✓ Cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga

Cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable. Cuando se trate de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.

Características del medio de trabajo

Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo, en particular dorso-lumbar, en los siguientes casos:

- ✓ Cuando el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad que se trate.
- ✓ Cuando el suelo es irregular y, por tanto, puede dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador.
- ✓ Cuando la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- ✓ Cuando el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación d la carga en diferentes niveles.
- ✓ Cuando el suelo o el punto de apoyo son inestables.
- ✓ Cuando la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
- ✓ Cuando exista exposición a vibraciones.

Exigencias de la actividad

La actividad puede implicar riesgo, en particular dorso-lumbar cuando implique una o varias de las siguientes exigencias:

- ❖ Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
- ❖ Periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.
- ❖ Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
- ❖ Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular.

Factores individuales de riesgo

Constituyen factores individuales de riesgo:

- ❖ La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión
- ❖ La inadecuación de las ropas, de calado u otros efectos personales que lleve el trabajador.
- ❖ La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.

MANIPULADORAS DE ALIMENTOS

Las tareas que realiza el/la cocinero/a en un centro de atención a personas en situación de dependencia son, en líneas generales, las siguientes:

- ✓ Organización, distribución, coordinación y supervisión de todo el personal adscrito a la cocina.
- ✓ Elaboración y condimentación de las comidas de acuerdo al menú y dietas establecidas por el/la nutricionista.
- ✓ Montar los platos de la comida.
- ✓ Realizar y recibir pedidos. Vigilar la alacena y garantizar la provisión de artículos.
- ✓ Supervisar el mantenimiento, en perfectas condiciones de limpieza y funcionamiento de la maquinaria y utensilios propios del departamento tales como: bandejas, hornos, freidora, extractores, filtros, cortadoras, ollas, etc.
- ✓ En algunas instancias debe colaborar con el montaje de los comedores.

Este puesto de trabajo se encuentra bajo supervisión del coordinador de la institución.

Aspectos ergonómicos:

El puesto de cocina se caracteriza por elevados niveles de carga física: tareas repetitivas, posturas forzadas (especialmente de brazos y muñecas) y manejo manual de cargas (levantamiento y transportes). La exposición a estos factores se incrementa por el hecho de permanecer toda la jornada de pie y frecuentemente de forma estática. Otro aspecto importante a destacar son las condiciones ambientales del puesto (exposición a calor, frio, humedad, olores).

Algunos ejemplos de problemas ergonómicos detectados en el puesto de cocina son los siguientes:

- ➢ Fregaderos muy profundos que ocasionan posturas de flexión del tronco y cuello.
- ➢ Transporte de ollas muy pesadas.
- ➢ Algunas puertas de cámaras frigoríficas o congeladores es excesiva y hay elementos mal almacenados a alturas inadecuadas o reduciendo el espacio frente a los estantes.
- ➢ En ocasiones se transporta la basura son la ayuda de carros.
- ➢ Hay elementos de trabajo inadecuados (abrelatas manuales, licuadoras muy pesadas, etc).

- Hay suelos que cuando están húmedos se vuelven deslizantes.
- Evitar permanecer de pie de manera estática durante largos periodos de tiempo. Para ello se recomienda que tareas como pelar, cortar, licuar se realicen en posición semi-sentado. Para ello se puede usar una banca o una silla específica. De esta manera se evita la acumulación de tiempo e postura de pie y se reduce la sobrecarga en los miembros inferiores. Además, se debe organizar el trabajo para evitar que se permanezca durante mucho tiempo en la misma postura o realizando movimientos repetitivos.
- El acceso a los elementos almacenados ha de resultar fácil, requerir poco esfuerzo y no provocar posturas forzadas de brazos, tronco o cuello. Se recomienda facilitar alcance a los estantes y armarios, reduciendo el acceso a los estantes más bajos y más altos. Para ello se recomienda que la altura del estante superior esté como máximo de 178 cm del suelo. También es importante colocar el material según la frecuencia de uso: lo más frecuente en los estantes centrales y lo menos usado en los estantes superiores e inferiores. Además de la frecuencia, otro criterio de la clasificación que hay que considerar es el peso y el tamaño: los elementos pesados y/o voluminosos es preferible que se ubiquen en los estantes centrales o, en todo caso, en los inferiores. Hay que evitar siempre que elementos pesados o grandes estén en los estantes superiores.
- Se recomienda que las zonas por donde se deba transitar con cargas no tengan escalones. En caso de que exista una diferencia de nivel, es recomendable disponer de una rampa con inclinación del 5 al 8%.
- Proporcionar un acople para el fregadero cuando éstos sean muy profundos para reducir la flexión de la espalda y el cuello.
- Se recomienda que las puertas en las cámaras frigoríficas y congeladores tengan 220 cm de alto y una anchura mayor a 90cm.
- El pavimento de los espacios de trabajo deben ser de materiales no resbaladizos o deberán disponer de elementos antideslizantes.
- Es de especial importancia asegurar y mantener el orden en alamacenes y cámaras frigoríficas para no dificultar el tránsito por las vías de circulación.
- Se recomienda que el transporte de cargas pesadas (ollas, basura, etc.) se realice con ayuda de carros. La altura deseable de los estantes debe estar entre 51 y 114 cm. Se debe evitar alturas inferiores a 36cm o superiores a 125cm.

- Se recomienda proporcionar herramientas eléctricas que reduzcan el esfuerzo físico del trabajador en tareas frecuentes (abrelatas eléctrico, peladora de papas, etc)
- Debido al intenso calor de las cocinas, se recomiendan sistemas de extracción localizada y un incremento de ventilación natural. Además, se recomienda disponer de ropa adecuada cuando se tiene que ingresar a cuartos fríos:
- Plan de formación a los trabajadores incidiendo en:
  - Técnicas de manipulación manual de cargas:
  - Como realizar levantamiento de cargas.
  - Empujes y arrastres de carros.
  - Orden y organización de las zonas de almacén (cámara, despensa, armarios, neveras, etc).
  - Colocación de los elementos de las estanterías para facilitar su alcance (distribución por frecuencia, peso, etc).
  - Orden y limpieza: mantener despejados los pasillo y zonas de paso, retirar lo que no se use, despejar el acceso a las estanterías, etc.
  - Uso de elementos para facilitar alcances (escalera, taburetes, etc)
  - Entrenamiento en hábitos posturales correctos.
  - Actividades para fomentar el trabajo en equipo.

Aspectos psicosociales:

Los principales problemas psicosociales de los cocineros se relacionan con los siguientes aspectos:

- Dificultad percibida para organizar el trabajo:
  - Algunos trabajadores manifiestan que el ritmo de trabajo es elevado.
  - Existe, en ocasiones, falta de coordinación con los trabajadores de los distintos turnos sobre las tareas que deben realizarse. Al depender las tareas de un turno del trabajo realizado por el turno anterior, se generan en ocasiones situaciones de tensión.
- Trabajo a turno y fines de semana (existen diferentes modelos de rotación de turnos, con distinto nivel de aceptación por parte de los trabajadores).
- En algunas residencias no se dispone de una zona de descanso específica de los trabajadores).

- En las cocinas suele darse una presión de tipo normativo y organizativo en lo referente al control de alimentos, técnicas de preparación, registros, etc. Muchos trabajadores manifiestan estrés por esta situación y creen necesario actualizar frecuentemente su formación para mantenerse al día.
- Planificar adecuadamente las tareas que han de realizarse, de forma que se reduzcan los picos de trabajo. Algunas recomendaciones al respecto son las siguientes:
  - ✓ Realizar reuniones periódicas del equipo de trabajo para planificar adecuadamente las tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.
  - ✓ Establecer canales eficientes de comunicación entre los trabajadores de los diferentes turnos.
- Disponer de trabajadores flotantes que puedan cubrir las tareas en los períodos de bajas o en situaciones especiales de mayor carga de trabajo.
- Planificar con los trabajadores un programa de formación continua para que estén al día de todos los aspectos requeridos por las normativas. Esta formación debe darse de manera progresía con el crédito horario adecuado para que no incremente la carga de trabajo.
- Contar con la participación del personal de cocina en el diseño de turnos, horarios, los períodos de descanso y otros aspectos relativos a la organización del trabajo.

PERSONAL DE ASEO

Las tareas que realiza el personal de limpieza en un centro de atención a personas en situación de dependencia son las propias de la limpieza como barre, fregar, limpiar el polvo y sacar la basura (camas, baños, ventanales, balcones, mobiliario, etc.)

Este puesto de trabajo se encuentra bajo supervisión del coordinador de la institución.

Aspectos ergonómicos:

Los principales problemas ergonómicos en las tareas de limpieza se derivan de aspectos como la postura, repetitividad y fuerzas aplicadas. A continuación se resumen los problemas más destacados:

- Problemas relacionados con la postura y la repetitividad:
  - Barrer: movimientos repetitivos de flexión de brazos y codos y de torsión de tronco; flexión de trono en el uso del recogedor.
  - Fregar: movimientos repetitivos de flexión de brazos y codos y de torsión de tronco; fuerza intensa: de empuje al pasar el trapero y de torsión al escurrirlo.
  - Limpiar papeleras: flexión elevado de tronco y brazos.
  - Quitar el polvo: Posturas muy variadas: frecuentes los movimientos repetitivos mano- muñeca y de flexión de brazos.
  - Reponer bolsas: Flexión de tronco y brazos.
  - Limpiar muebles: posturas muy variadas (frecuentes los movimientos repetitivos de mano- muñeca y de flexión de brazos); flexión y/o inclinación de tronco para alcanzar a los lugares más bajos.
  - Limpiar cristales y puertas: trabajo en alturas y posturas inestables; postura de flexión de brazos estática; movimientos laterales de tronco y cuello.
  - Limpieza de paredes: flexión elevada y repetitiva de brazos; rodillas flexionadas.
  - Desinfectar: Movimientos repetitivos.
  - Retirar bolsas de basura: flexión moderada- alta de tronco y brazos y manejo de cargar (en general, no muy elevado).
- Fuerzas y manejo de cargas:
  - Mover muebles y otros elementos para limpiar debajo.
  - Manipular las bolsas de basura llena y transportarlas.
  - Aprovisionarse del material necesario en el cuarto de limpieza.
  - Escurrir el trapero.
  - Transportar canecas de la basura.
- Para realizar la limpieza de lugares elevados se recomienda disponer de escaleras que garanticen las condiciones de seguridad y transporte adecuadas. Estas escaleras deberán ser estables, disponer de peldaños anchos y superficies antideslizantes.
- Una mejora en las herramientas de trabajo reduce el esfuerzo físico y las posturas forzadas por lo que se recomienda:
  - Proporcionar extensores flexibles de herramientas para alcanzar objetos alejados.
  - Utilizar herramientas que evitan la flexión continuada del tronco.
  - Usar mangos largos en los escurridores de fregonas. Otra posibilidad es colocarlos más altos que actualmente (a la altura de codos).

- Adquirir herramientas con una base amplia y flexible. Por ejemplo, usar traperos grandes para acabar una mayor superficie, o bien con base intercambiable de diferentes anchuras.
- Usar elementos flexibles o con formas específicas para llegar con facilidad a zonas difíciles.
- Colocar alargadores a elementos como trapos, esponjas y/o estropajos.
- Mejorar la distribución de los elementos en los carros de limpieza.
- Se recomienda la sustitución de herramientas manuales por herramientas motorizadas para reducir la repetitividad de movimientos y el esfuerzo físico en algunas tareas.

➢ Se recomienda proporcionar camas regulables en altura para que el mismo trabajador la regule en función de la tarea.

➢ Se recomienda proporcionar carros adecuados para la basura. En general es preferible empujar una carga de frente que arrastrarla de espaldas, no solo porque los esfuerzos en la espalda son menores, sino también por problemas de seguridad. El mantenimiento de las ruedas de los carros, camas y otros objetos que deban ser empujados es muy importante eliminar obstáculos y desniveles.

➢ Para evitar la manipulación de cargas y posturas forzadas durante el reaprovisionamiento de productos de limpieza se recomienda proporcionar dispensadores automáticos.

➢ Plan de formación a los trabajadores incidiendo en:
- Formación en manejo manual de cargas y técnicas para realizar fuerza (empujar y arrastrar carros, mover objetos pesados, etc.)
- Distribución de los elementos en los carros de limpieza en función de su peso, función y nivel de uso.
- Programa de ejercicios de estiramiento y calentamiento.
- Uso de los elementos disponibles para alcances lejanos: extensores de mangos, escalera, etc.
- Entrenamiento sobre las posturas y movimientos que hay que evitar en el desempeño de las tareas.
- Uso de elementos para facilitar alcances (escaleras, taburetes, etc.)
- Actividades para fomentar el trabajo en equipo.

Aspectos psicosociales:

Las trabajadoras de limpieza y de lavandería son el colectivo que manifiesta estar expuesto a mayor número de factores de riesgo psicosocial: cierta

inseguridad laboral, altas exigencias psicológicas cuantitativas, falta de posibilidades de relación social, falta de control sobre los tiempos de trabajo, falta de estima, falta de influencia sobre el trabajo, falta de posibilidades de desarrollo, escasa claridad de rol, falta de sentimiento de grupo y doble presencia.

De todo ello, los aspectos que manifiestan los trabajadores como más destacados son los siguientes:

- ✓ En un trabajo que se valora como caracterizado por unas altas exigencias psicológicas cuantitativas, en lo referente a la cantidad de trabajo que tienen que hacer y el poco tiempo con el que cuentas. En consecuencia, los trabajadores manifiestan que tienen que trabajar muy rápido y que la distribución irregular del trabajo produce una acumulación de tareas en determinados momentos de la jornada.
- ✓ El trabajo exige, además, un trato directo con los niños/as, ya que gran parte del trabajo de limpieza se realiza, en sus salones, comedores y baños. Esto hace que las personas encargadas del servicio de limpieza describan su trabajo como “desgastador emocionalmente hablando”, debido a la situación física o estado emocional en que se encuentren algunos trabajadores.
- ✓ Los trabajadores destacan que es un trabajo muy poco reconocido, ya que normalmente no hay comunicación con sus jefes inmediatos, ni tienenel apoyo necesario por parte de los mismos.
- ✓ Las tareas en los servicios de limpieza y lavandería suelen enmascarar con frecuencia. Muchos trabajadores manifiestan que no saben exactamente qué tareas son de su responsabilidad y cuáles no. Esta falta de definición de tareas, está relacionada con fatiga y síntomas de estrés.
- ✓ Plan de formación con los trabajadores incidiendo en:
  - Organizar las tareas y competencias de forma participativa. El diseño de la organización del trabajo debe realizarse teniendo en cuenta a todos los efectivos disponibles, de forma que las tareas se repartan de la manera más equitativa posible, tanto en lo que se refiere a la cantidad de trabajo asignada a cada persona como a su distribución temporal.
  - Establecer medidas encaminadas a fomentar el apoyo en el trabajo. El trabajo en equipo y la organización conjunta en el trabajo evitan quelas trabajadoras se sientan aisladas. El apoyo constante desupervisores y responsables también es un factor importante: mejorar

la calidad de liderazgo puede contribuir a reducir el estrés derivado de las exigencias emocionales.

- Se recomienda disponer de personal de apoyo que pueda cubrir los imprevistos, los picos de trabajo y las bajas de personal.
- Mantener los trabajadores informados sobre las circunstancias y cambios que puedan afectarles, contando con su participación

MATRIZ DE RIESGO

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente mencionados en cada uno de los perfiles desarrollados dentro del Hogar Infantil Estrellitas De colores, se diseña una matriz de riesgo donde se evidencia las probabilidades de peligro a las que están expuestos cada uno de los funcionarios de la institución.

	CONSECUENCIAS				
	Insignificante 1	**Menor 2**	**Moderada 3**	**Mayor 4**	**Catastrófica 5**
Raro 1	Bajo	Bajo	Moderado	Alto	Alto
Improbable 2	Bajo	Bajo	Moderado	Alto	Extremo
Posible	Bajo	Moderado	Alto	Extremo	Extremo
3					
Probable 4	Moderado	Alto	Alto	Extremo	Extremo
Casi Seguro 5	Alto	Alto	Extremo	Extremo	Extremo

BAJO	Los riesgos bajos deben ser objeto de seguimiento por parte de la coordinación. Requiere controles a mediano o largo plazo y se solicitan comprobaciones para asegurar que se mantiene la eficiencia de las medidas de control.
MODERADO	Los riesgos moderados deben ser objeto de seguimiento adecuado. Los riesgos podrán ser tratados a corto o mediano plazo. Cuando el riesgo es moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
ALTO	Los riesgos altos requieren la atención de la coordinación del HI. Se deben adoptar medidas de forma urgente para controlar los riesgos. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo.
EXTREMO	Los riesgos extremos deben recibir intervención de manera inmediata. A la espera de una solución definitiva, se adoptarán medidas y acciones temporales que disminuyen el riesgo. Se implementarán soluciones definitivas lo antes posible.

Hogar Infantil Estrellitas de Colores

FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR NIT: 900.203.742-3
Cra 78 J # 39 A 03 SUR- Tel: 6954390-3507384838
hiestrellitasdecolores@gmail.com, fundairis@gmail.com
FEBRERO 2025