



**UNIVERSIDAD DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACIONES
SANTO TOMÁS DE AQUINO**

FACULTAD DE INGENIERÍA

**Carrera: Licenciatura en Higiene y Seguridad en el
Trabajo**

PROYECTO FINAL INTEGRADOR

**Proyecto final integrador: DISFONÍAS Y MAL USOS DE LA VOZ- ENFERMEDAD
PROFESIONAL EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN**

Cátedra- Dirección: Carlos Daniel Nisenbaum

Alumno: María Belén Chaves

Fecha de Presentación: 10/12/2015

INDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS DEL TRABAJO	4
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECIFICOS	4
JUSTIFICACION	5
FINALIDAD DEL PROYECTO	6
CAPITULO I	7
DISFONÍA, ENFERMEDAD PROFESIONAL EN DOCENTES	7
DEFINICION DE LA "VOZ"	7
TRASTORNOS DE LA VOZ	8
LAS ALTERACIONES DE LA VOZ	8
"LAS DISFONIAS"	8
CAUSAS	9
CONSULTAR A MEDICO O ESPECIALISTA CUANDO:	16
¿Por qué es tan importante el trabajo vocal en la población docente?	17
Evaluación de las disfonías	18
TRATAMIENTO PARA TRASTORNOS DE LA VOZ	18
Quién trata las disfonías	19
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA VOZ	20
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VOZ Y CUIDADOS PREVENTIVOS	24
MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL.	27
RESOLUCIÓN 37/2010	28
Quiénes están expuestos a sobrecarga de uso	28
ANTECEDENTES.	29
COMISIONES MÉDICAS NACIONALES	31
COMISIONES MÉDICAS ANTE LA DENUNCIA DEL DOCENTE POR DIVERGENCIA EN LAS PRESTACIONES	31
RECALIFICACION	32
CAPÍTULO II	33
TEMA 1:	33
ELECCIÓN DE UN PUESTO DE TRABAJO	33
ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO	33
EVALUCION DE RIESGOS	33
CONDICIONES DE SEGURIDAD INADECUADA	36
Instalaciones eléctricas defectuosas	40
Riesgos de incendio (ausencia de extintores)	42
Desplazamientos al centro (accidentes de tráfico)	44
Temperatura, humedad, ventilación:	45
Carga física de trabajo	46
Presencia de contaminantes químicos	49
Carga mental de trabajo, Organización del trabajo y factores psicosociales	50
Características Edilicias	51
Fenómenos Naturales (sismos-vientos fuertes característicos de la provincia)	52
Riesgo de Exposición a agentes físicos y biológicos	54
JERARQUÍA DE PRIORIDADES DE ACTUACIÓN.	56
ESTUDIO DE COSTOS DE LAS MEDIDAS CORRECTIVAS	57
ESTUDIO DE LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGA- RESOLUCIÓN SRT. 295/03.	59
RECOMENDACIONES	60

CAPITULO III	61
TEMA 2	61
MEMORIA DESCRIPTIVA	61
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN	62
ACTIVIDAD	62
MAPA DE RIESGOS	62
EVALUACION DE RIESGOS	63
PROTECCION CONTRA INCENDIO	63
CALCULO DE FACTOR DE OCUPACIÓN.	65
MEDIOS DE ESCAPE	66
CALCULO DE CARGA DE FUEGO	67
CONCLUSION	68
RIESGO DE INCENDIO	68
RESISTENCIA AL FUEGO	68
UBICACIÓN DE LOS EXTINTORES	69
SEÑALIZACIÓN DE ESCAPE	70
CUADRO DE RESUMEN DEL ESTABLECIMIENTO	71
EVALUACION DE RIESGOS	72
FACTOR PREPONDERANTE	72
RIESGO ELECTRICO	72
EVALUACION DE RIESGOS	74
FACTOR PREPONDERANTE:	74
ERGONIMIA	74
Qué son y por qué debemos evaluar los factores psicosociales	75
CUESTIONARIO	77
ANÁLISIS DE DATOS	79
Datos obtenidos del cuestionario Ista 21	80
CONCLUSIÓN	84
CAPITULO IV	85
TEMA N°3	85
PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES	85
DEFINICIÓN DE LA POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)	85
POLÍTICA DE SALUD OCUPACIONAL	86
DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS	87
FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES PREVENTIVAS EN UN ORGANISMO	88
PLANIFICACIÓN	89
EVALUACION DE RIESGOS	89
OBJETIVOS	91
Objetivos generales	91
Objetivos específicos	91
PLAN DE EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN	92
DEFINICIONES	92
Ámbito de aplicación establecimiento Escolar "ENI N°3 JULIETA SARMIENTO"	95
Alcance:	95
ORGANIGRAMA	96
RECURSOS	97
Medios Técnicos	97
Inventario de medios humanos	97
DISEÑO Y FORMATO DEL PLAN DE EMERGENCIA	97
FORMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL COMITÉ DE EMERGENCIA Y GRUPOS DE SEGURIDAD	97
1.- COMITÉ DE EMERGENCIAS:	98
Integración del Comité:	98
Funciones de los Miembros del Comité	98
2.-GRUPOS DE SEGURIDAD	100
a) Grupo de Vigilancia	100

b) Grupo de Extinción de Incendios	101
Modo de Uso del Extintor	102
c) Grupo de Primeros Auxilios y Rescate	102
d) Grupo de Evacuación	103
3- EVALUACION DE RIESGOS Y RECURSOS	104
4 – ESTABLECIMIENTO DE ZONAS DE SEGURIDAD	105
5- DEFINICIÓN DE LAS RUTAS DE EVACUACIÓN Y UBICACIÓN DEL MATERIAL DE SEÑALAMIENTO	106
6- ESTABLECIMIENTO DE UN SISTEMA DE ALARMA	106
7- CENTRO DE MANDO Y COORDINACIÓN.	107
8- SIMULACROS	107
Pautas para la realización de simulacros	108
Simulacros de Evacuación por aula o zona de seguridad	108
Declaración de una Emergencia	109
PROCEDIMIENTO EN CASO DE FUGA DE GAS	111
INSTRUCTIVO DE ADIESTRAMIENTO EN CASO DE SISMO PARA ESTABLECIMIENTOS ESCOLARES	112
CONOCER LA AMENAZA	112
Definición de Sismo:	112
Escala de Magnitudes e Intensidades	114
Antes de un sismo	115
QUE HACER ANTES DE UN SISMO	115
SEGURIDAD ESTRUCTURAL - FUNCIONAL DEL EDIFICIO.	116
Seguridad funcional del edificio	116
Botiquín Móvil de Emergencia	118
¿Qué hacer durante un Sismo?	119
COMO ACTUAR SI SE ENCUENTRA	119
¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN SISMO?	122
CONDICIONES SEGURAS EN EL MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES	123
COMPORTAMIENTO ANTE LA PRESENCIA DE FUEGO O HUMO	127
PLAN DE EVACUACION ESCULA ENI °3 JULIETA SARMIENTO	128
Observaciones	129
Este plan de evacuación sólo funcionará	129
RECOMENDACIONES-PLAN DE EVACUACION-	130
NUMEROS DE EMERGENCIAS	130
SELECCIÓN E INGRSO DEL PERSONAL	131
CAPACITACION EN MATERIA DE SHT	131
PLAN ANUAL DE CAPACITACIÓN.	132
INSEPECCIONES DE SEGURIDAD	134
RELEVAMIENTO GENERAL DE RIESGOS LABORALES	134
INVESTIGACION DE SINIESTROS LABORALES	145
Introducción	145
INVESTIGACION DE ACCIDENTE A TRAVES DEL METODO DEL ARBOL DE CAUSAS	145
ETAPAS DE EJECUCION	145
DESCRIPCION DEL ACCIDENTE	145
Resumen del accidente.	146
CONTRUCCION DEL ARBOL	147
Recomendaciones para prevenir accidentes similares	147
ESTADISTICAS DE SINIESTROS LABORALES	148
PREVENCION DE SINIESTROS EN LA VIA PÚBLICA: (ACCIDENTE IN ITINERE)	150
DEFINICIÓN	150
RECOMENDACIONES	151
PARA EL PEATON	151
PARA MOTOCICLISTAS Y CICLISTAS	151
PARA LOS AUTOMOVILISTAS	152
PARA EL TRANSPORTE PÚBLICO	153
LEGISLACION VIGENTE (LEY 19.587, DTO 351—LEY 24557)	154
CONCLUSION FINAL	155

ANEXOS	156
<i>Anexo 1</i>	156
<i>Anexo 2</i>	156
<i>Anexo 3</i>	157
<i>Anexo 4</i>	157
<i>Anexo 5</i>	158
<i>Anexo 6</i>	158
MATERIAL USO DE CAPACITACION	159
<i>Pautas para prevenir problemas de la voz</i>	163
<i>Consideraciones a tener en cuenta</i>	164
PROTOCOLO PARA DIFONIAS	165
<i>Anexo A</i>	166
<i>Gráficos</i>	171
<i>Registro Diario de la Fatiga Vocal.</i>	173
<i>Registro de capacitación</i>	177
<i>PLAN DE EVACUACION- UBICACIONES-</i>	179
AGRADECIMIENTOS	182
BIBLIOGRAFÍA	183

RESUMEN

El presente proyecto surgió de la problemática detectada en los principales factores que influyen en la salud del personal docente y las falencias con respecto a las condiciones de higiene y seguridad del establecimiento.

Los principales problemas de salud ligados al trabajo del personal docente son múltiples, como el agotamiento profesional, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedades infectocontagiosas y enfermedades que están relacionadas con el uso profesional de la voz.

Las disfunciones de la voz se manifiestan por la alteración de una o de todas las cualidades vocales (disfonía) o por falta absoluta de la voz (afonía); como así también puede haber signos de fatiga vocal que indican una desadaptación de la voz al medio.

En Argentina, desde febrero de 1996 con la sanción de la Ley 24.557, la Disfonía y la Hepatitis A, son consideradas enfermedades profesionales para el trabajador docente.

Este proyecto de investigación, tiene como propósito conocer ésta enfermedad, aportando ideas tendientes a lograr el estudio, la propagación de medidas destinadas a evitar y minimizar riesgos que tengan relación con la labor de los docentes.

Una persona correctamente informada sobre su labor concreta, el entorno en que se desenvuelve, los medios que utiliza y los riesgos que implica el empleo de tales medidas, está menos expuesta a sufrir accidentes que otra, cuya información sea incompleta.

ABSTRACT

This project arose from the problems detected in the main factors that influence the health of staff and shortcomings with regard to health and safety conditions of the establishment.

The main health problems linked to the work of teachers are numerous, such as burnout, musculoskeletal disorders, infectious diseases, and in a special way, diseases that are related to professional use of the voice.

Voice dysfunctions are manifested by altering one or all the vocal qualities (dysphonia) or complete lack of voice (hoarseness); as well as they may be signs of vocal fatigue indicating a mismatch in the middle voice

In Argentina, since February 1996 with the enactment of Law 24,557, the dysphonia and Hepatitis A, they are considered occupational diseases for educational workers

This research project aims to meet this condition, contributing ideas aimed at achieving the study, the spread of measures to prevent and minimize risks relevant to the work of teachers.

A person properly informed about their specific work, the environment in which it operates, the means used and the risks involved in the use of such measures, is less exposed to accidents than another whose information is incomplete.

INTRODUCCIÓN

Los docentes en el ejercicio de sus labores se exponen a diversos factores de riesgo que desencadenan variados problemas de salud. Especial interés tienen los problemas vocales que son frecuentes en este grupo ocupacional, de hecho, la Organización Internacional del Trabajo reconoce a los docentes como la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades profesionales de la voz; que repercuten fuertemente en su desempeño laboral, en su participación en las actividades diarias, en la constitución del docente como trabajador y en el proceso enseñanza-aprendizaje, disminuyendo la calidad de vida del docente e incrementando costos en las instituciones educativas derivados de las incapacidades por ausencia laboral. Los riesgos de ésta patología han sido relacionados principalmente con el esfuerzo vocal que requiere la tarea, con el uso de la voz en ambientes ruidosos, bajo estrés, o bajo circunstancias no favorables, con la mala ventilación, la mala acústica de los salones que dificulta la comunicación del docente y genera incremento en su intensidad vocal, la exposición a productos químicos, la alta demanda vocal de la profesión, el poco tiempo dedicado al cuidado y educación de la voz o la falta de conocimiento sobre el cuidado vocal.

OBJETIVOS DEL TRABAJO

OBJETIVO GENERAL:

- Identificar y analizar los factores que intervienen en la aparición de alteraciones de la fonación a profesionales que desarrollan tareas de enseñanza, para reducir sus excesos vocales, aprender una adecuada técnica vocal y adquirir hábitos y conductas tendientes a mejorar la calidad de su voz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar y analizar los factores o causas principales de disfonía en el personal del sector de la enseñanza en general.
- Analizar las particularidades de la voz profesional y sus cuidados específicos.
- Identificar los factores de riesgo existentes, que pueden afectar la integridad física y mental del docente.
- Determinar conclusiones y aportar recomendaciones.
- informar los principales resultados y conclusiones del presente trabajo a los directivos del establecimiento Julieta Sarmiento ENI N° 3, con el fin de aportar ideas destinadas a prevenir las causas que originan las disfonías en los docentes.
- Brindar capacitación al personal del establecimiento de los cuidados de la voz y generalidades de la materia seguridad e higiene en el trabajo.

JUSTIFICACION

Una de las características que distingue al ser humano es la capacidad que este posee para comunicarse mediante el lenguaje hablado. Aunque existen otras formas de comunicación, podemos considerar que la voz, con intención de transmitir, es una cualidad propia de la especie humana.

Todas las personas que están en disposición de hacerlo, utilizan la voz a diario. No obstante, para algunas profesiones su uso es fundamental. Entendemos por "*profesional de la voz*" a cualquier individuo que utilice la misma como herramienta y medio principal de su desempeño laboral. Podemos incluir aquí a oficios tales como: locutores, actores, cantantes, oradores, vendedores, docentes y operadores (call-center), entre otros.

Pero es en los docentes donde este trabajo pretende focalizar su investigación, desarrollando el tema de la disfonía como enfermedad laboral, analizando técnicas sobre prevención, observando si la enfermedad puede originar una incapacidad laboral permanente y, por lo tanto una recalificación laboral para quienes hacen de la voz una herramienta de trabajo, y de ser así, ubicar al docente en un nuevo estado de situación laboral.

FINALIDAD DEL PROYECTO

El docente inicia su actividad con la preparación técnica específica propia de su profesión; muy rara vez se tiene en cuenta con qué condiciones vocales va a transitar el proceso de la enseñanza-aprendizaje.

El trabajo docente diario requiere del uso permanente de la voz, ya que es su herramienta principal. Una clase en el nivel inicial se desarrolla entre canciones, cuentos, juegos de palabras, diálogos, llamados al orden, consignas de trabajo, consignas para realizar juegos, etc; dirigidas a grupos de alumnos que varían entre 15 a 30 niños por salas. Es decir que permanentemente el tono de voz debe ser alto para trabajar con un auditorio considerable. En escasas ocasiones se trabaja en forma individual, personalizada, donde se requiere un tono bajo de la voz para comunicarse.

Muchos docentes tienen problema con su voz pero siguen hablando no como quieren si no como pueden.

El proyecto de investigación, tiene como fin conocer ésta enfermedad, con el afán de aportar ideas tendientes a lograr reducir los índices de ausentismo en el establecimiento, por licencias de enfermedad laboral por el uso forzado de la voz, más común en la rama primaria y nivel inicial de las escuelas, logrando así, evitar un retiro prematuro del docente (recalificación laboral) evitando que pierda nuevos cargos como profesional docente y seguir avanzando en su carrera de la educación. Se pretende focalizar su investigación, desarrollando el tema de la disfonía como enfermedad laboral, analizando técnicas sobre prevención, comparando datos estadísticos entre los docentes de la provincia, observando si la enfermedad puede originar una incapacidad laboral permanente o recalificación laboral para quienes hacen de la voz un instrumento de trabajo.

CAPITULO I

DISFONÍA, ENFERMEDAD PROFESIONAL EN DOCENTES

DEFINICION DE LA "VOZ"

A los efectos de definir que es la voz, podemos decir que es el sonido que se produce con la vibración de las cuerdas vocales mediante el aire expulsado por los pulmones y que sale por la laringe.

La laringe, que es una estructura formada por cartílagos flexibles que son el soporte de las cuerdas vocales. Estas cuerdas vocales están formadas por unos músculos finos, que dispuestos en posición horizontal forman una 'V'. Para producir un sonido en concreto, las cuerdas vocales se contraen o se alargan (ver imagen*). Por otro lado, también se da un cambio en la presión del aire al salir a través de los pliegues vocales. Todo ello produce una vibración que al resonar por la laringe produce el sonido



TRASTORNOS DE LA VOZ

LAS ALTERACIONES DE LA VOZ

"LAS DISFONIAS"

La laringe es el órgano vibratorio productor de la voz, pero además constituye parte importante del aparato respiratorio al cual protege, pues evita el pasaje de los alimentos a los pulmones.

El mecanismo de emisión de la voz (fonación) que se lleva a cabo en la laringe, puede ser afectado por múltiples causas.

La disfonía es un término que describe un cambio anormal de la voz. Esto significa que pueden estar alteradas una o más de las características de ésta: timbre, frecuencia e intensidad. Lo habitual es que este síntoma no esté sólo, sino que se encuentre acompañado con otras manifestaciones de la vía aérea o digestiva como la tos, sensación de opresión en el cuello, ardor en el pecho o dolor al tragar.

Los cambios en el sonido son generalmente debido a desórdenes que afectan a las cuerdas vocales, las cuales son 2 pliegues músculos-tendinosos localizados en la laringe.

Dentro de la laringe, las cuerdas se hallan separadas entre sí por un espacio denominado glotis, cuando uno habla o canta, las cuerdas se aproximan y, al pasar el aire expelido por los pulmones, vibran produciendo sonido. Cualquier engrosamiento o tumoración que asiente sobre las cuerdas vocales impide que estas se aproximen entre sí adecuadamente, lo cual produce una alteración en la voz.

También hay otros trastornos como puede ser la parálisis de uno de los nervios motores de las cuerdas vocales que se manifiestan como una voz débil o soplada.

CAUSAS

Laringitis aguda

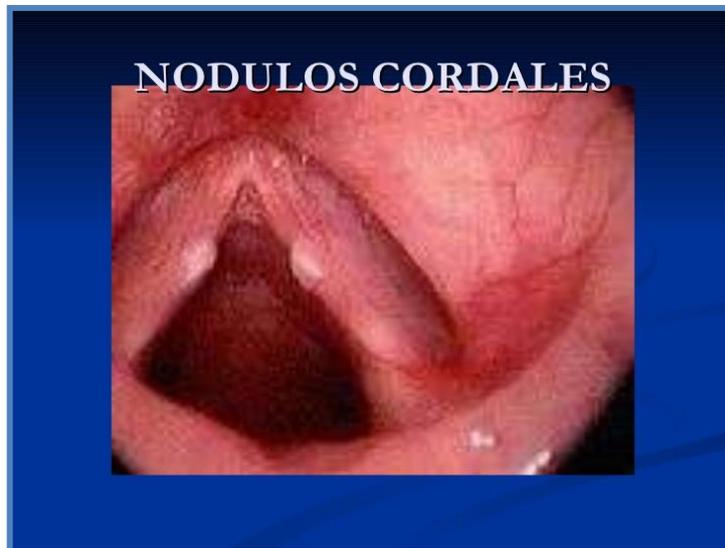
La mayoría de las disfonías en estos casos tienden a ser auto-limitadas, de corta duración, entre 5 y 10 días. Se deben al engrosamiento de las cuerdas vocales posteriores a un resfriado, o a un excesivo uso de la voz, como son los gritos al alentar un equipo deportivo.



Nódulos cordales

Una disfonía más prolongada puede ser causada por un mal uso, o bien, por un abuso de la voz. Estos hábitos pueden ocasionar nódulos (callosidades en el borde de las cuerdas) o pólipos (formaciones lisas redondeadas como una uva pequeña que tienen un tallo que la sostiene a la cuerda vocal). Suelen presentarse en docentes, instructores, cantantes, locutores y todos aquellos que utilicen su voz como elemento principal de trabajo.

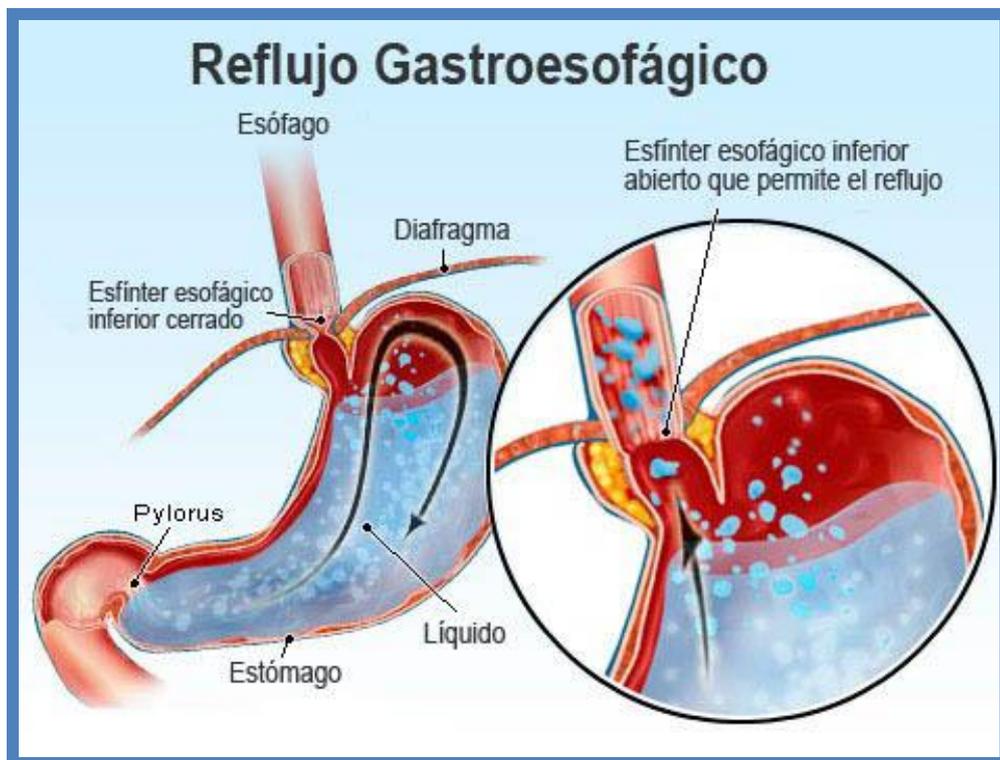
No son consideradas lesiones pre-malignas.



Reflujo gastroesofágico

Una causa de disfonía a tener en cuenta es el reflujo gastroesofágico, debido al ascenso del ácido gástrico que irrita la laringe.

Muchos pacientes con disfonía relacionada con reflujo no tienen síntomas de ardor en el pecho. Estos pacientes pueden tener una sensación de nudo o bulto en la garganta, junto con mucosidad pegada, la voz es peor en la mañana, necesita toser o carraspear y ésta mejora durante el día.



Tabaco

Fumar es causa de disfonía. Dado que fumar es uno de los principales factores causantes del cáncer de garganta y dentro de ésta, se halla la laringe, si un fumador se vuelve disfónico, debería consultar urgente al especialista.



Tumores

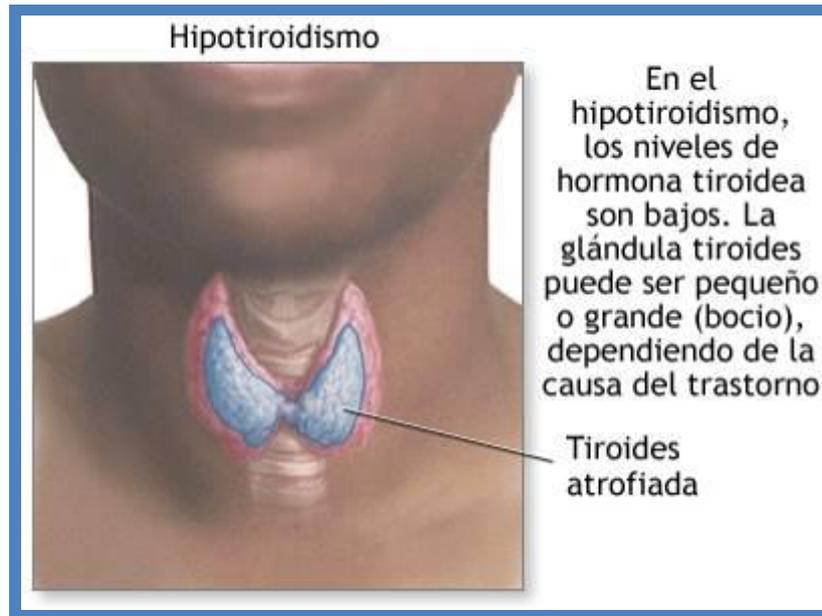
La disfonía es uno de las manifestaciones frecuentes que presentan los tumores malignos de laringe y por lo tanto la obligación principal del médico es evaluar al paciente para descartar que la causa de una disfonía persistente sea un cáncer de laringe.

El cáncer de laringe tiene un muy buen pronóstico si es diagnosticado a tiempo y tratado correctamente.



Hipotiroidismo

En ocasiones el paciente con hipotiroidismo severo puede detectarse un cambio de la voz, la cual se hace pastosa y grave.

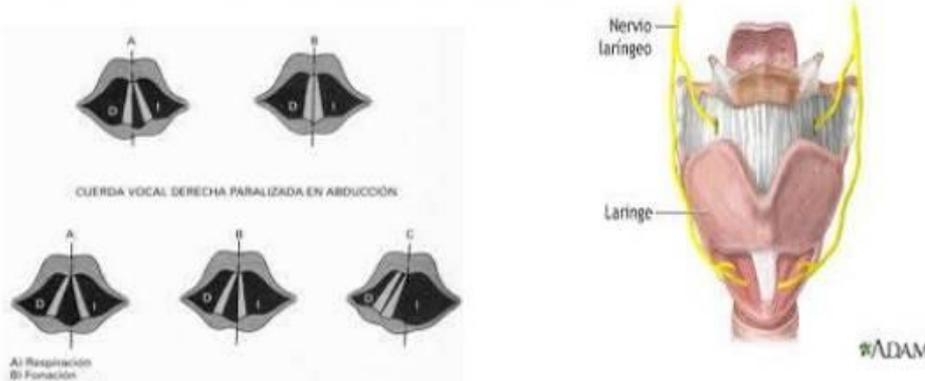


Parálisis de los nervios laríngeos

El nervio laríngeo inferior, también llamado "recurrente", es el responsable de estimular la mayoría de los músculos de la laringe. Si este nervio o el nervio vago o neumogástrico, del cual es una rama, son lesionadas, la voz se tornará soplada, inestable o débil. Puede ocurrir luego de una cirugía tiroidea u otra intervención en el cuello.

Lesiones de los nervios laríngeos

- Produce parálisis del pliegue vocal
- La voz ronca es el síntoma mas habitual



Enfermedades neurológicas

Los desórdenes neurológicos que comprometen áreas motoras o centros del lenguaje pueden generar disfonías que necesitan una adecuada y paciente rehabilitación.

CONSULTAR A MEDICO O ESPECIALISTA CUANDO:

La disfonía tenga más de 2 semanas de duración.

Cuando la disfonía se asocie con algunos de los siguientes síntomas: dolor en la garganta u oído sin antecedentes de resfriado, tos acompañada de rastros de sangre, un bulto o nódulo en el cuello, dificultad para tragar, episodios de falta de aire.

Ante un severo o progresivo cambio de la voz o pérdida de la misma en pocos días.



¿Por qué es tan importante el trabajo vocal en la población docente?

La voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los profesores es también su herramienta de trabajo.

El cuidado de la voz nos va a llevar al cuidado de nuestra persona. Las normas a seguir para mantener una salud vocal son aspectos que indirectamente nos van a enseñar a modificar hábitos que incidirán en la salud general.

El uso correcto de la voz implica un aprendizaje. Es necesario conocer el mecanismo de la fonación y los recursos de la voz, para tomar conciencia de los propios hábitos, para corregirlos mediante el ejercicio y la automatización de los mecanismos más adecuados.

Pensamos que si un docente ha trabajado su propia voz, puede estar más sensibilizado a la hora de inculcar a sus alumnos correctos hábitos vocales, que eviten en lo posible el mal uso y abuso vocal; a su vez, también estará más capacitado para detectar posibles trastornos de la voz que se presentan en los niños y jóvenes.

Entre la población docente existe un alto porcentaje de profesores que utilizan mal la voz y realizan esfuerzos para ser escuchados.

Si cuidamos la voz, seremos capaces de evitar disfonías. La disfonía la definimos como la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades, intensidad, tono, timbre y duración, debido a perturbaciones orgánicas o a una falta de coordinación de los músculos respiratorios, laríngeos o de las cavidades de resonancia que intervienen en el acto vocal; en el primer caso tenemos disfonías orgánicas y en el segundo, disfonías funcionales; en ambos casos, el resultado es una voz patológica. En las disfonías funcionales no existe ningún factor orgánico o neurológico que lo genere, la vocalización incorrecta o abusiva ocurre dentro de una estructura laríngea normal.

En las disfonías orgánicas existen alteraciones en las cuerdas vocales principalmente que no van a poder generar sus funciones básicas.

La disfonía puede tener una etiología muy diversa, pero lo que nos interesa saber aquí es que existe un proceso importante y básico generador de las alteraciones de la voz, y este proceso consiste en un círculo perjudicial de sobreesfuerzo vocal.

Evaluación de las disfonías

Primero es necesaria una adecuada historia clínica sobre los antecedentes de la disfonía y del estado general del paciente.

El principal objetivo de la evaluación es determinar la naturaleza o tipo de disfonía, fundamentalmente precisar si el origen es una lesión tumoral y de esta manera se logra evitar que el paciente pierda un tiempo precioso.

Se examinará la faringe y laringe con un pequeño espejito o bien a través de un fibroscopio delgado y flexible que se introduce por la nariz.

Es aconsejable registrar el examen endoscópico en un video ya que es muy útil como documentación, ayuda al análisis del mismo estudio tiempo después y permite confrontar el estado anterior con el posterior al tratamiento. Estos procedimientos son bien tolerados por la mayoría de los pacientes. En circunstancias especiales se utilizan test que efectúan el análisis acústico de la voz.

TRATAMIENTO PARA TRASTORNOS DE LA VOZ

El tratamiento depende de la causa. La mayoría de las alteraciones inflamatorias puede tratarse con un descanso de voz o disminuyendo el uso de la misma. Es necesario, hacer ciertas recomendaciones acerca del comportamiento en el uso de la voz y a veces recomendar una intervención quirúrgica si se identifica una lesión estructural de laringe. Se debe aconsejar beber abundantes líquidos, evitar el humo del tabaco sea un fumador activo o pasivo, el polvillo, el polvo de tiza, ácidos, bebidas heladas y los cambios bruscos entre ambientes fríos y calientes - secos.

Los fonoaudiólogos asisten a los pacientes para modificar conductas, malos hábitos en la producción de la voz y de esta manera ayudan a eliminar las disfonías. La sospecha de una lesión tumoral en laringe hace necesario una consulta con el especialista en cirugía de cabeza y cuello.

¿Quién trata las disfonías?

Depende de la clase de disfonía. Por lo tanto la clave es lograr un correcto diagnóstico para tratar su/s causa/s. Las disfonías que son debidas a un resfriado pueden ser evaluadas por un médico clínico o un pediatra.

Cuando la disfonía se prolonga más de 2 semanas y no tiene una causa evidente debe ser evaluada por un médico especialista sea otorrinolaringólogo o cirujano de cabeza y cuello. Las disfonías funcionales, o sea aquellas producidas por un mal uso o abuso de la voz, deben ser tratadas en un servicio de fonoaudiología. Los problemas de la voz más complejos son mejor manejados por un equipo interdisciplinario (médicos especialistas, fonoaudiólogos, profesores de canto o lenguaje, psicólogos) que garantiza enfoques que se complementan, permite precisar mejor la causa de la disfonía y por lo tanto benefician al paciente. Cuando se halla una parálisis de una cuerda o una tumoración deben ser investigadas minuciosamente sus posibles causas por un médico especialista en cirugía de cabeza y cuello.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA VOZ

EVITAR CARRASPEAR Y TOSER CON FRECUENCIA.

Cambiar la conducta por:

- Bostezar para relajar la garganta
- Beber agua a menudo y tragar lentamente.

EVITAR GRITAR O TRATAR DE HABLAR POR ENCIMA DEL RUIDO AMBIENTAL.

Cambiar la conducta por:

- Encontrar formas no vocales de mantener la atención de los alumnos: palmas, llamar con un instrumento, gestos, cambios de entonación etc.
- Reducir el ruido de fondo existente en el entorno de clase.
- Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
- Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas.
- Esperar a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar.

NO DIRIGIRSE A AUDIENCIAS AMPLIAS SIN UNA AMPLIFICACIÓN ADECUADA Y CON UNA INTENSIDAD CÓMODA PARA SER OÍDO EN CUALQUIER SITUACIÓN.

Cambiar la conducta por:

- Utilizar un micrófono para hablar en público.
- Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
- Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad.

EVITAR EL STRESS, FATIGA Y TENSIONES EMOCIONALES QUE PUEDAN AFECTAR A LA VOZ.

Cambiar la conducta por:

- Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.
- Evitar los esfuerzos vocales intensos y agresivos.

EVITAR TENSAR LOS MÚSCULOS DE LA CARA, EL CUELLO, HOMBROS Y GARGANTA.

Cambiar la conducta por:

- Mantener la garganta relajada cuando empiece a hablar.
- Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Aprender ejercicios de relajación específicos.
- Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.

RESPIRAR ADECUADAMENTE.

Cambiar la conducta por:

- Mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural.
- Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente.

UTILIZAR POSTURAS ADECUADAS.

Cambiar la conducta por:

- Mantener una posición para hablar confortable, erguida y simétrica.

UTILIZAR EL TONO ÓPTIMO, NI MUY AGUDO NI MUY GRAVE, PARA NO DAÑAR
EL MECANISMO VOCAL.

Cambiar la conducta por:

- Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.
- Permitir una variación del tono vocal mientras habla.

MANTENER UN ESTILO DE VIDA Y UN ENTORNO SALUDABLE.

Cambiar la conducta por:

- Limitar el uso de la voz. Destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
- Aprender a ser sensibles a los primeros signos de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad.
- Evitar ambientes secos y poco húmedos, como el aire acondicionado o mucha calefacción.
- Si fuma, deje el cigarrillo. Gane Ud., no el cigarrillo.
- Evite convertirse en un fumador pasivo. Exija que no se fume en Instituciones públicas.
- Beba abundante agua, modere el consumo de alcohol y café.
- Evite las bebidas heladas y las muy calientes.
- En invierno, al calefaccionar los ambientes, humidifíquelos.
- Trate de no abusar de su voz (utilizarla por tiempo excesivo y a un volumen mayor de lo habitual).
- Haga reposo de voz por unos días cuando se halle disfónico.
- Consulte a un especialista de cirugía de cabeza y cuello o nariz, garganta y oído, si la disfonía se prolonga más de 2 semanas.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VOZ Y CUIDADOS PREVENTIVOS

Factores propios de la persona	Cuidados preventivos
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Falta de preparación en el uso de la voz. ◆ Mala o falta de: relajación, respiración, la posición, la higiene vocal, la emisión y fonación, la resonancia y articulación. ◆ Si se habla mucho con un tono muy elevado o distinto al que corresponde ◆ Si se habla forzando la voz, si se tose o se aclara la garganta demasiado. ◆ El estrés y la tensión: Desempeñar multitud de funciones al mismo tiempo genera una situación de nervios que provoca inseguridad y esto afecta a la voz. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Aprender técnicas de manejo de voz. Las inspiraciones han de ser nasales y dilatando las alas de la nariz, no bucales. ◆ Respirar por la nariz y no por la boca pues así evitamos la entrada de aire frío. ◆ Evitar forzar la voz por encima del nivel de ruido-ambiente. ◆ Vocalizar todas las palabras de manera correcta para utilizar menos intensidad de voz. ◆ Realizar ejercicios con la voz como recitar trabalenguas o repetir frases usando diferentes tonos e inflexiones. ◆ Utilizar un ritmo de emisión vocal correcto. ◆ Al salir del trabajo evitar abusar de la voz. ◆ Descansar entre pausas de uso y guardar reposo si aparecen molestias.

<u>Costumbres personales</u>	<u>Cuidados preventivos</u>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Alimentos como el café o té provocan una excitación nerviosa que influye en el ritmo respiratorio. ◆ Las comidas pesadas provocan somnolencia y pesadez lo que dificulta los movimientos del diafragma. ◆ La posición corporal incorrecta también influye en la voz. ◆ El tabaquismo y beber alcohol también perjudican nuestra voz de manera muy significativa. ◆ Si no tratas enseguida catarros y alergias, las consecuencias pueden ser peores. Desconfía de las ronqueras que duran más de 15 días. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Evitar el tabaco. ◆ Beber abundantes líquidos. ◆ Evita el alcohol, la cafeína y un exceso de alimentos grasos, así evitarás reseca la boca. ◆ Evita especias picantes en la dieta y cenar copiosas para no irritar la garganta con el reflujo gástrico. ◆ No usar la voz durante demasiado tiempo y/o a gran volumen. ◆ Realizar un entrenamiento adecuado antes de usar la voz profesionalmente. ◆ Evitar hablar o cantar cuando la voz esté dañada. ◆ Mantener una postura corporal correcta: espalda, hombros y caderas bien alineados. ◆ No contengas la respiración mientras piensas lo que vas a decir. Respira siempre antes de iniciar una conversación, utiliza el flujo de aire para iniciar una frase. ◆ Realizar ejercicios de relajación y una disciplina de sueño correcta ayudan a relajar la garganta.

<u>Entorno</u>	<u>Cuidados preventivos</u>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Adelantos tecnológicos que nos facilitan el trabajo: micrófonos, pizarras electrónicas (sustituyen a las tizas, cuyo polvo irrita la garganta). ◆ Acústica deficiente en las aulas. ◆ Ruido (tanto fuera como dentro del aula) hace que en muchas ocasiones el docente hable más alto, ya sea para hacerse oír o para imponer más autoridad. ◆ Hacer pausas durante la jornada: para que los músculos descansen y los órganos fonatorios se relajen y funcionen mejor. No se aconseja hacer una fonación seguida durante más de 90 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Procurar que las aulas tengan una acústica adecuada. ◆ Evitar el uso excesivo de sistemas de calefacción o aire acondicionado. ◆ Usar humidificadores si el ambiente es muy seco. ◆ Evitar lugares cargados de humo. ◆ Durante la clase, no utilices ropa que oprima el cuello ni la zona abdominal, la ropa no debe impedir los movimientos respiratorios. ◆ Utilizar micrófonos en aulas grandes, así como otros artilugios como proyectores de transparencias, vídeos, ordenadores... para evitar hablar todo el rato.

MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL.

1º Humidificar las mucosas.

2º Limpiarse los oídos: se ha comprobado que un tapón de cera nos disminuye la audición en un 30%, está absolutamente prohibido usar bastoncillos porque empujan la cera hacia el fondo y la van compactando.

3º Buena higiene vocal: para evitar la gingivitis (inflamación de las encías) porque a la larga termina dando una laringitis. Hay que hacer gorgoritos orofaríngeos (sobre todo hay si hay llagas). Toda infección provoca un aumento de la acidez vocal. Agua templada y limón para hacer gárgaras.

4º Evitar las inhalaciones nasofaríngeas (menta, eucalipto y descongestivos nasales) son astringentes secan disminuyen la humedad. Los descongestivos nasales además de ser vasoconstrictores provocan hábito y a la larga atrofian la mucosa.

5º Utilizar ropa suelta en cuello y abdomen.

6º Tomar alimentaciones livianas y ricas en proteínas. Evitar: fritos, salsas, dulces, alcohol, café, reguladores gaseosos (espesan la saliva)

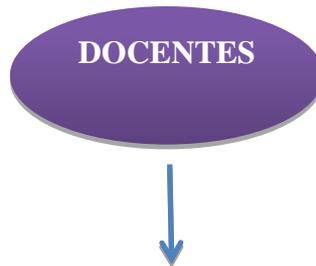
7º Evitar cambios bruscos de temperatura (aire, o bebida), (las cuerdas se contraen con el frío y si hablas pueden lesionarse las cuerdas).

8º Evitar deportes violentos: no hacer deportes de brazos y a la vez hablar.

9º Evitar medicación fonotóxica: nos cortan la fuerza de la voz- Hormonas (corticoesteroides)

10º Mujeres.

- Menstruación: evitar esfuerzos vocales
- Embarazo: no esfuerzos vocales ni respiratorios



PRIMER CATEGORÍA PROFESIONAL EN RIESGO DE CONTRAER DISFONÍAS

ARGENTINA: LEY SOBRE RIESGOS DE TRABAJO (LRT)

Febrero de 1996 – Sanción de ley 24557 ó LRT

Desde ese momento se considera a la disfonía EP de la voz

RESOLUCIÓN 37/2010

¿Quiénes están expuestos a sobrecarga de uso?

Aquellos que por semana se exponen a 18 Hs cátedra o más (13,5 Hs. Reloj)

Si tiene 2 trabajos se suman las horas de exposición

SE CONSIDERAN DOS ASPECTOS:

-La disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo, y que recurre parcial o totalmente durante los períodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales;

-La disfonía persistente que no remite con reposo y que se acompaña de edemas, nódulos u otras patologías en las cuerdas vocales.

ANTECEDENTES.

El uso excesivo y erróneo de la laringe, es la responsable de las patologías más frecuentes de la voz. Se trata de las afonías, disfonías y nódulos que alteran la capacidad foniátrica normal.

La pérdida total de la voz caracteriza a las afonías, mientras que las disfonías (más frecuentes) se distinguen por la aparición de ronquera o una pérdida parcial de la voz. Para la detección temprana de estas enfermedades, resulta fundamental consultar a un especialista cuando se presenten síntomas de cambios en la voz.

Otro de los antecedentes que podríamos citar es la compilación de los trabajos presentados durante los Ateneos organizados por la Superintendencia de Riesgos del Trabajo y la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.¹ Durante el desarrollo del mismo, el Dr. Ezequiel Consiglio, comenta que *"...cuando hacemos una última desagregación por el diagnóstico correspondiente a alguna categorización de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 10 de la O.M.S), tenemos que la mayoría son enfermedades de las cuerdas vocales y de la laringe, nódulos de las cuerdas vocales, corditis vocal y entre estos ya tenemos cerca de 3.600 casos. El resto de los diagnósticos corresponden a unos 1.600 casos: y acá observamos asma no especificadas, asma de aparición tardía, o bronquitis en 106 casos, enfermedad pulmonar obstructiva crónica no especificada, 273 casos; y asma predominantemente alérgica o asma alérgica extrínseca, 167 casos. Les recuerdo que hay una enorme cantidad de listas de diagnósticos específicos a partir de la clasificación del CIE 10, que de alguna manera los tenemos que agrupar.*

Por último, en los rangos de edad, vemos que hay un desplazamiento opuesto al de la generalidad (de las enfermedades) hacia las edades más jóvenes, mientras que la distribución de las enfermedades del tracto superior, tienen una distribución poblacional casi gaussiana. Pero fundamentalmente la media de edad de las enfermedades notificadas del tracto respiratorio superior fue de 39,8 con desviación estándar, más – menos 8,9; las de tracto inferior, 40,1 con desvío estándar más amplio y una mediana de aproximadamente 38 años. Esto significa que el 50% de

las personas que tienen notificación de enfermedad pulmonar, tienen menos de 38 años y el 50% tiene más; es la interpretación más sencilla que podemos hacer de la mediana”.

De acuerdo a lo manifestado por la Lic. Rosa Ana Rosales (Coordinadora del Servicio de Fonoaudiología del Consejo Local de la Obra Social OSPLAD Capital Federal), la evolución en la incidencia de la patología de la voz se está incrementando considerablemente. Los problemas O.R.L eran, en 1997 el segundo grupo diagnóstico más frecuente para el personal docente del Ministerio de Educación y Cultura, con un porcentaje de afectación superior al 12 % del total de los trabajadores docentes. No solo esto, resulta también que las enfermedades con una Incapacidad Temporal de duración media más elevada con respecto a la media, cuyas enfermedades relacionadas con la patología de la voz, manteniéndose procesos cada vez más severos y crónicos que incrementan la duración de la incapacidad. En países de nuestro entorno es también, la docencia, la ocupación que con más frecuencia acude a examen O.R.L debido a problemas de la voz².

Una de las tareas en la que es evidente la disfonía profesional, según refiere el Decreto N° 658/96 del Listado de enfermedades, es la nueva Ley Federal de Educación N° 24.195, TÍTULO VIII, Derechos y Deberes de los Miembros de la Comunidad Educativa, Capítulo III, el cual en su artículo 46 inciso d) otorga a los docentes el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades laborales.

No sólo a través de leyes es posible proteger al trabajador. Existen diseños acústicos tendientes a disminuir el nivel de ruido dentro de las aulas, aunque es una realidad que estas medidas no siempre son aplicadas por el costo económico que ellas implican. No obstante debemos resaltar que, ni siquiera existen normativas específicas para transformar un recinto en un aula, ni controles de ruidos molestos metodológicamente aplicados a los establecimientos docentes. Dicho de otra manera, para habilitar un establecimiento docente no existen especificaciones del nivel de ruido ambiente dentro de las aulas.

Por otro lado, si consideramos que el sujeto expuesto al ruido puede prevenir eficientemente patologías vocales mediante el uso de una correcta técnica e higiene vocal, es necesario que el docente, como población de riesgo, tome conciencia de la presencia del ruido y de su implicancia; debe reparar en su condición de profesional

de la voz para así, asumir el compromiso y la responsabilidad del cuidado de su salud vocal, recibiendo una adecuada y efectiva capacitación y entrenamiento para el manejo de su voz.

COMISIONES MÉDICAS NACIONALES

En el año 2011, se reunieron las Comisiones Médicas Nacionales, con el fin de aunar criterios referentes a las disfonías, se llega a la elaboración de la Acordada de Comisión Médica Central “*PROTOCOLO PARA DISFONÍAS*”. **(ANEXO A)**.

En dicho protocolo quedan establecidas las pautas de procedimiento ante la solicitud de intervención de esta Comisión por personas afectadas por esta enfermedad profesional. En ella se definen y clasifican las diferentes tipos de disfonías y sus diferentes procesos de tratamiento ante la A.R.T y los tiempos de los procesos terapéuticos y tratamientos quirúrgicos, si se necesitare.

COMISIONES MÉDICAS ANTE LA DENUNCIA DEL DOCENTE POR DIVERGENCIA EN LAS PRESTACIONES

La ART debe presentar TODA la documentación que certifique el tratamiento realizado por el prestador médico al docente: tipo, tiempo y evaluaciones del equipo interdisciplinario.

- ▣ Si la Comisión decide que el docente debe continuar con las prestaciones indicará a las ART :
 - ▣ Evaluación equipo interdisciplinario,
 - ▣ Plan terapéutico,
 - ▣ Reevaluación y pronóstico.
- ▣ Si al finalizar no se cumple el objetivo, el equipo deberá reformular el plan.
- ▣ La recalificación queda pospuesta hasta el fin del tratamiento y su evolución final.

RECALIFICACION

Es una prestación que fija el prestador médico y lo realiza el empleador. SOLO CUANDO EL DAÑO SEA IRREVERSIBLE

NO PUEDE HABER PROCESO DE RECALIFICACIÓN SIN AGOTAR EL TRATAMIENTO CON LOS TIEMPOS INDICADOS y LAS ACCIONES INDICADAS.

CAPÍTULO II

TEMA 1:

ELECCIÓN DE UN PUESTO DE TRABAJO

Nuestro principal puesto a analizar es el de los docentes que desarrollan tareas de enseñanzas.

Análisis de puestos de trabajo

El puesto que se analiza es el de docentes en el aula/establecimiento.

TAREA: Docencia.

OBLIGACION: Organizar y ambientar el aula para desarrollar su actividad de enseñanza de nivel inicial.

FUNCION/PUESTO: Personal Docente, con labor de dictado de clases en un rango de 16 hs semanales (Lunes a viernes de 8hs a 12hs Escuela ENI N° 3)

Nota: el docente cumple con más horas laborales en otro establecimiento, que es importante aclarar por el esfuerzo y mal uso de la voz.

EVALUCION DE RIESGOS

La Probabilidad de que ocurra el daño se puede graduar, desde baja hasta alta, de la siguiente manera

Valoración de la Probabilidad	
PROBABLIDAD	
BAJA	El daño ocurrirá raras veces.
MEDIA	El daño ocurrirá en algunas ocasiones
ALTA	El daño ocurrirá siempre o casi siempre.

Consecuencias del daño: para determinar la potencial consecuencia del daño debe considerarse las partes del cuerpo que se verán afectadas y la naturaleza del daño, graduándolo como ligeramente dañino, dañino o extremadamente dañino.

Valoración de la severidad
CONSECUNCIA
Ligeramente Dañino
Dañino
Extremadamente Dañino

Estas dos variables: probabilidad y consecuencias se interrelacionan de la siguiente manera para estimar el grado de riesgo.

		Consecuencias		
		Ligeramente Dañino	Dañino	Extremadamente Dañino
Probabilidad	Baja B	Riesgo Trivial	Riesgo Tolerable	Riesgo Moderado
	Media M	Riesgo Tolerable	Riesgo Moderado	Riesgo Importante
	Alta A	Riesgo Moderado	Riesgo Importante	Riesgo Intolerable

RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACION
Trivial	No se requiere acción específica
Tolerable	<p>No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante.</p> <p>Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.</p>
Moderado	<p>Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas.</p> <p>Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado.</p> <p>Cuando el riesgo 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.</p>
Importante	<p>No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo.</p> <p>Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.</p>
Intolerable	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

CONDICIONES DE SEGURIDAD INADECUADA

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<u>1)Golpes cortes con objetos o herramientas</u>	X			X			X				
Causas: Manipulación de tijeras, abrochadoras: durante trabajos con los niños.											
Solución técnica/medidas correctivas Utiliza herramientas adecuadas a la tarea a llevar a cabo y con un diseño ergonómico. Comprobar periódicamente el estado de las herramientas que se utiliza, retirando las que se encuentren desgastadas o con defectos, mangos y elementos de agarre en mal estado, etc. Mantener un buen orden de los elementos de trabajo, guardándolos en su lugar correcto después de ser usados. Comprueba que existe la iluminación adecuada. No llevar herramientas en los bolsillos.											

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<u>2)Riesgo de caída al mismo nivel</u> Causas: -Al desplazarse por las instalaciones por la existencia de juguetes, derrames y obstáculos contra los que se pueda tropezar o resbalar. -Desplazarse corriendo por el centro de trabajo. -Piso con irregularidades u obstáculos -Falta marcación de desniveles.(Anexo 1-fotos-)	X			X			X				
Solución técnica/medidas correctivas Recoger y ordenar los juguetes y otros materiales utilizados una vez terminada la actividad. Recoger los derrames (bebidas, vómitos, orinas, etc.) y desperdicios de comida con la mayor brevedad. Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios que no se están utilizando. Se recomienda el uso de calzado de suela antideslizante, preferentemente cerrado. Caminar despacio sin correr. Evitar las prisas. Marcar y señalar los obstáculos que no puedan ser eliminados. Marcar desniveles (amarillo). Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios que no se están utilizando, etc. No dificultar la visión al transportar cargas. Reparar pisos con irregularidades.											

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
3)Caída de objetos Causas: Existencia en el aula de estanterías y/o armarios no anclada a la pared. Caída de material de las estanterías y/o armarios durante las operaciones de colocación o extracción del material almacenado. Desprendimiento de material en sanitarios (azulejos del baño) Desprendimiento de fluorescente, por ausencia de protección de luminaria. Caídas o desgrano de vidrios en ventanas, por ausencia de filmina de seguridad y/o vidrio de seguridad. (Anexo 2-fotos-)	x				x			x			

Solución técnica/medidas correctivas

Mantener en todo momento el orden y la limpieza en la instalación, colocando los objetos almacenados de forma estable y evitando sobrecargas que puedan deformar la estructura de la estantería.

Se recomienda colocar los objetos más pesados en las baldas inferiores y los de uso más frecuente a la altura del tronco.

Es aconsejable prestar especial atención y no colocar objetos que sobresalgan de los estantes y puedan ser enganchados al pasar próximo a los mismos haciéndolos caer.

Se aconseja conocer la carga máxima que soporta la estantería para almacenar la mercancía en estanterías adecuadas a la carga a soportar. Se recomienda siempre que sea posible fijar las estanterías y/o armarios entre sí o a una estructura sólida (paredes, suelos y techos).

Realizar mantenimiento a las paredes, comprobando que no existan desprendimientos de ningún tipo como así también en techos y cielo rasos.

Colocar/ Completar protección luminaria.

Reemplazar vidrios comunes en ventanales por vidrios de seguridad o colocar filmína de seguridad.

Instalaciones eléctricas defectuosas

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<u>4)Riesgo de contacto eléctrico</u> Causas: Elementos eléctricos (toma corrientes, llaves) en mal estado. Sobrecarga de enchufes, utilización de zapatillas. Ausencia de revisiones periódicas de la instalación eléctrica. Realizar mantenimiento de equipos sin desconectar previamente. Enchufes al alcance de los niños. (Anexo 3-fotos-)		X				X				X	

Solución técnica/medidas correctivas

Antes de comenzar a trabajar, realizar un control visual para detectar defectos reconocibles (comprobar diariamente el estado de los cables, enchufes y aparatos eléctricos).

Deberá evitarse en la medida de lo posible la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.

No se hará uso de cables-alargadera sin conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra. En todo caso, deberá evitarse el paso de personas o equipos por encima de los cables para evitar tropiezos y el deterioro del aislante.

No usar aparatos en mal estado, ni los que han sufrido golpes o han estado en contacto con humedad.

Desconectar totalmente los equipos de la fuente eléctrica antes de su limpieza, mantenimiento, etc. Llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y del material eléctrico por personal especializado.

Realizar el mantenimiento de los equipos de trabajo e instalaciones eléctricas.

No realizar mantenimiento de equipos, sin desconectar previamente.

En caso de avería desconectar la tensión y sacar el enchufe, señalizando "averiado".

Elevar el enchufe para que los niños no tengan contacto con la electricidad, y anular el enchufe a altura inadecuada.

Remplazar tomas corrientes deteriorados.

No utilizar aparatos eléctricos con manos o pies húmedos.

Riesgos de incendio (ausencia de extintores)

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de s u aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
5)Riesgo de incendio Causas: Las revisiones reglamentarias de los medios de extinción no están actualizadas. Extintores fuera de vigencia.	X				X			X			

Solución técnica/medidas correctivas

Mantener las revisiones reglamentarias de los medios de extinción actualizadas.

Existencia y mantenimiento periódico adecuado de los medios de detección y extinción de incendios.

Reemplazar extintores fuera de vigencia.

Mantener libres de obstáculos las salidas de emergencia.

No fumar en las zonas de trabajo.

Mantener la zona de trabajo en perfectas condiciones de limpieza.

Mantenimiento adecuado de las instalaciones eléctricas susceptibles de motivar incendios.

Evitar la acumulación de materiales inflamables / combustibles. No obstaculizar los recorridos y salidas de evacuación, el acceso a extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma y cuadros eléctricos.

No usar aparatos en mal estado, ni los que han sufrido golpes o han estado en contacto con humedad.

Capacitar al personal del establecimiento sobre el uso correcto de extintores.

Desplazamientos al centro (accidentes de tráfico)

EVALUACION DE RIESGOS (TEMA 2)											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
6) Riesgo de accidente de tráfico (Initínere) Causas: Desplazamientos con vehículo para acceder al trabajo. Falta de señalización en el ingreso del establecimiento.		X				X				X	

Solución técnica/medidas correctivas

Cumplimiento de la ley nacional de tránsito 24.449

En la circulación con vehículo/s, extremar las precauciones durante la conducción cumpliendo escrupulosamente las normas de circulación.

Planear la ruta por adelantado.

Inspeccionar el vehículo por dentro y por fuera.

Utilizar el cinturón de seguridad en todo momento.

Conducir según los límites de velocidad indicados.

Mantener la calma y el control en todo momento.

Aumentar la distancia de seguridad en condiciones adversas.

Eliminar distracciones innecesarias dentro del vehículo. Evitar la utilización del teléfono móvil, navegadores, mientras se está conduciendo.

Nunca conducir un vehículo bajo la influencia del alcohol o de las drogas.

Seguir los procedimientos prácticos para conducir en el entorno en que se encuentre, ya sea en ciudad, en la autopista o carretera, o en áreas rurales.

Igualmente, en los desplazamientos andando se deberá respetar la señalización de las vías y extremar las precauciones en áreas de trabajo con presencia de vehículos

Colocar señalización vial en el ingreso del establecimiento, indicando ESCUELA –REDUCIR VELOCIDAD-

Temperatura, humedad, ventilación:

No se encontraron problemática que tenga que ver con este factor en el establecimiento escolar.

Carga física de trabajo

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
7)Riesgo Ergonómicos Causas: Durante la manipulación de niños para diferentes tareas socorrer una caída, colocarlos en las hamacas, sillas, etc. Exigencias, Sobrecarga de trabajo, Toma de decisiones Sillas no aptas para el personal docente, al igual que escritorios bajos.(mobiliario para niños) (Anexo 5)			X		X					X	
Solución técnica/medidas correctivas Seguir las normas de manipulación manual de cargas, levantando el peso con los brazos y las piernas no utilizando la fuerza de los riñones y no girar el tronco, para evitar el deterioro del disco intervertebral. No levantar cargas en lugares inestables o en situaciones desequilibradas. Apoyar firmemente los pies antes de cargar. Formar e informar al trabajador sobre manipulación manual de cargas/ Reducción de la carga											

física.

Siempre que sea posible: utilizar medios mecánicos para la manipulación de cargas, empujar la carga en lugar de tirar, hacer rodar la carga, seleccionar los recorridos más cortos.

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si el peso de la carga es excesivo o se tienen que adoptar posturas incómodas solicitar ayuda de otra persona o repartirlo en diferentes viajes (En el caso de manipulación de materiales).

Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

Durante la manipulación doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.

No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas, mover los pies.

Sujetar firmemente el niño empleando ambas manos y pegarlo al cuerpo durante el levantamiento y desplazamiento.

Evitar levantar manualmente más de 25 Kg. uno solo (15 kg. en el caso de las mujeres)

Evitar la realización de tareas que requieran la realización de posturas forzadas o mantener una misma postura durante tiempo prolongado.

Evitar torsiones de espalda innecesarias.

No permanecer tiempos prolongados en la misma posición.

Realizar estiramientos periódicos suaves de diferentes músculos.

Proveer de mobiliario adecuado para el personal docente.

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
<p>Descripción</p> <p>-Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.</p>											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<p><u>8)Trastornos de la voz</u></p> <p>Causas:</p> <p>Sobrecarga bucal: Mal uso de la voz durante mucho tiempo, sin descanso y hablar y cantar en diferentes posturas.</p> <p>Ambiente seco.</p> <p>Falta de formación especializada en el uso de la voz.</p> <p>Existencia de ruido ambiente que obliga a forzar la voz. Existencia de acústica del local deficiente.</p>			X		X					X	
<p>Solución técnica/medidas correctivas</p> <p>Emplear medios pedagógicos para evitar la sobrecarga de la voz: uso de gestos, instrumentos musicales, etc.</p> <p>Realizar descansos suficientes durante la jornada laboral en los que se repose la voz. Este reposo vocal no ha de ser absoluto, es decir, no es necesario guardar silencio, basta con dejar de gritar, hablar más despacio, con más calma y haciendo más pausas. Si la fatiga vocal es leve, estos descansos a lo largo del día, junto con un buen descanso nocturno y durante el fin de semana, pueden permitir una aceptable calidad de voz.</p> <p>Hidratarse frecuentemente bebiendo pequeños sorbos de agua.</p> <p>Proporcionar formación en técnicas vocales especializadas.</p> <p>Reducir el consumo de tabaco, alcohol y café que afectan negativamente a las cuerdas vocales.</p> <p>Acondicionamiento acústico de las aulas.</p> <p>Aumentar la vocalización en lugar del volumen de voz.</p>											

Presencia de contaminantes químicos

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<u>9)Afonías /Disfonías /Alergias</u> Causas: Ambiente seco, presencia de contaminantes químicos como tizas y polvo.	X			X			X				
Solución técnica/medidas correctivas Beber agua (2L diarios). No hable mientras escriba en el pizarrón. Reemplazar por pizarras de vinilo para marcador.											

Carga mental de trabajo, Organización del trabajo y factores psicosociales

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
10) <u>Estrés</u> . Causas: Relaciones conflictivas con compañeros, padres y familiares de los niños, etc. Falta de coordinación, Falta de medios, Monotonía del trabajo, Organización de las tareas, Relaciones con compañeros, familia y administración	X				X			X			
Solución técnica/medidas correctivas Favorecer las buenas relaciones con compañeros y superiores. Mantener el equilibrio emocional y no responder a provocaciones de compañeros, padres de alumnos, etc. Conversar con corrección, en un tono cortés y profesional. Evitar la apatía, impaciencia, durante las conversaciones con los padres que pueden generar situaciones de tensión. Dejar hablar a los demás para que expresen sus opiniones, inquietudes y sentimientos con libertad, de manera que liberen la tensión emocional. Reconocer las posibles limitaciones personales o del centro para rebajar tensiones. Llevar a cabo técnicas de relajación tras un episodio tenso. Cuando la situación se pone demasiado tensa solicitar la intervención de un tercero mediador (director/a del establecimiento, compañero, etc.) que contribuya a reducir la tensión.											

Características Edilicias

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
11) Características Edilicias Causas: -Fisuras -Desprendimiento de azulejos en paredes -Humedad en techos y paredes -Ausencia de vidrios de seguridad -Las puertas no cumplen con la apertura abatible en el sentido de la evacuación. -Piso con irregularidades -Estanterías no están amuradas a un punto fijo.		X			X				X		
Solución técnica/medidas correctivas Acondicionar muros y fachadas. Reemplazar vidrios comunes en ventanales por vidrios de seguridad o colocar filmina de seguridad. Reparar baldosas y deformaciones en el piso a causa del deterioro. Amurar estanterías a un punto fijo.											

Fenómenos Naturales (sismos-vientos fuertes característicos de la provincia)

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
12) Fenómenos Naturales Causas Sismos Fuertes vientos característicos de la provincia (zonda)		X			X				X		

Solución técnica/medidas correctivas

SISMOS

Definir una zona de seguridad en el interior y/o exterior del establecimiento.

Identifique el lugar del tablero eléctrico y de las llaves de paso de gas y de agua.

Prepare un plan de acción y asegúrese que sea conocido por todos los docentes, no docentes y alumnos.

Asegurar bibliotecas y estantes para evitar su caída durante o después del movimiento sísmico.

Tenga a su alcance un extintor de incendios y un botiquín.

Precinte los tubos de iluminación para evitar su desprendimiento

Durante el sismo

Mantenga la calma.

Cierre las llaves de paso de gas y agua.

Aléjese de muebles y objetos que puedan desplazarse o caer.

No salga al exterior, ya que podrían caer tejas, ramas, u otros objetos y ser golpeado por ellos.

Después del sismo

Reúna al personal docente, no docente y alumnos en un lugar segura.

Pregunte al personal del establecimiento si se encuentran heridos, de ser así llame a urgencias.

Reemplazar vidrios comunes en ventanales por vidrios de seguridad o colocar filmina de seguridad.

VIENTO ZONDA

Trate de reducir al mínimo su permanencia en el exterior, evitando exponerse a la radiación solar por mucho tiempo.

Manténgase alejado de los árboles grandes y frondosos de madera frágil; la fuerza del viento puede quebrar algunas de sus ramas y arrojarlas sobre usted.

Si conduce, aumente la distancia recomendada entre vehículo y extreme la precaución.

Cierre y fije las aberturas.

Evite realizar esfuerzos y no se sobre exija.

Evite la inhalación del polvo suspendido en el aire que arrastra el viento y protéjase los ojos.

Evite tocar objetos metálicos: su cuerpo puede producir incómodas descargas de electricidad estáticas.

Sea precavido con el manejo de materiales inflamables y elementos que pueden provocar chispas o fuego, ya que la sequedad del ambiente durante la presencia del viento zonda eleva la posibilidad de incendios. Asegúrese de apagar completamente la colilla del cigarrillo antes de arrojarla.

Riesgo de Exposición a agentes físicos y biológicos

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
<u>13) Riesgo de exposición a agente biológico</u> Causas: Presencia de virus, bacterias, etc. en el ambiente de trabajo: enfermedades transmitidas por los niños. Contactos con fluidos corporales de los niños (vómitos, fluidos nasales, etc.)	X			X			X				
Solución técnica/medidas correctivas Mantener limpieza y ventilación adecuada en el aula. Mantener estricta higiene personal antes, durante y después del trabajo. Evitando tocarse ojos y mucosas. Tras una salpicadura o proyección de fluidos corporales proceder a la limpieza con agua y jabón. Se recomienda vacunarse contra la gripe y aquellas otras enfermedades de las que puedan ser contagiados durante el ejercicio de su trabajo. Proteger las heridas existentes con un apósito impermeable antes de comenzar la jornada.											

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Descripción -Atención de niños de 5 años. Elabora y ejecuta la programación de su aula; ejerce la actividad educativa integral en su unidad. Está al cuidado, desarrollo, seguridad, entretenimiento y aseo personal de los niños.											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I	IN
14) <u>Riesgo de exposición a agente físicos: ruido</u> Causas: Gritos de los niños, llanto, etc.			X	X					X		
Solución técnica/medidas correctivas Eliminar la fuente, intentar tranquilizar al niño para que cese el llanto, en caso de no tener existo, aislar la fuente, sacar el niño del aula para consolarlo evitando el efecto contagio.											

JERARQUÍA DE PRIORIDADES DE ACTUACIÓN.

RIESGO	PRIORIDAD
Evitable	Inmediata
Trivial	Inmediata
Tolerable	Baja
Moderado	Baja
Importante	Media
Intolerable	Alta

ESTUDIO DE COSTOS DE LAS MEDIDAS CORRECTIVAS

Datos Generales	Ejecución			
N°	Prioridad	Responsable	Medida correctiva Recurso a utilizar	Costo en Pesos (por unidad)
1	Inmediata	Dirección	Recomendaciones	\$ 0
2	Inmediata	Dirección	Marcación de desniveles internos (pintura amarilla)	\$ 500
3	Baja	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. y Seg. (x hora)	\$ 250
4	Media	Dirección	Toma corrientes x 4(\$ 50)	\$ 200
5	Baja	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. y Seg. (x hora)	\$ 250
6	Alta	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. y Seg. (x hora)	\$ 250
7	Alta	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. y Seg. (x hora) Sillas ergonómicas	\$ 250 \$800
8	Alta	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. y Seg. (x hora)	
9	Baja	Dirección	Pizarra blanca MAG Marco Alum 90cm x 140cm	\$ 549
10	Baja	Dirección	Recomendaciones	\$0
11	Baja	Dirección	Filmina de seguridad. \$300 c/u	\$2700
12	Baja	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. Y seg. (x hora)	\$250

13	Inmediata	Dirección	Capacitación por especialista en Hig. Y seg. (x hora)	\$250
14	Baja	Dirección	Recomendaciones	\$0

Total \$6249

La influencia de los costos de seguridad frente al nivel de seguridad alcanzado, muestra la manera que un aumento de los costos en seguridad produce un incremento en el nivel de seguridad y simultáneamente una disminución de los costos por pérdidas en la empresa. La empresa deberá obtener un buen nivel de seguridad con unos costos razonables.

Las consideraciones anteriores están orientadas hacia un objetivo común, que es el de una correcta toma de decisiones de las medidas de seguridad más idóneas aplicables en cada situación.

ESTUDIO DE LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGA- RESOLUCIÓN SRT. 295/03.

Esta herramienta metodológica establece los valores límites de peso (en Kg) en las operaciones de levantamiento manual de cargas, los cuales:

- ✓ Si no se exceden, la resolución considera que la mayoría de los trabajadores pueden estar expuestos repetidamente, día tras día sin desarrollar alteraciones de lumbago y hombros relacionadas con el trabajo asociadas con las tareas repetidas de levantamiento manual de cargas.
- ✓ En cualquier momento que estos límites sean excedidos o que se detecten alteraciones musculoesqueléticas relacionadas con este trabajo se deberán implantar medidas de controles adecuadas (acciones correctivas)

ESTUDIO ERGONÓMICO DEL PUESTO ELEGIDO

Estudio de Levantamiento Manual de Carga. Resolución SRT 295/03

Se aplicó este método para conocer si las tareas realizadas por los docentes en cuestión estaban dentro de los límites aceptables para el levantamiento manual de cargas o si se detectaban alteraciones músculo-esqueléticas.

Se aplicó a la operación más desfavorable que involucra la manipulación de niños.

Cuando el docente levanta la carga de peso entre 15.5 KG-18.03KG (peso estimado de niños/as de 4 años) aplicando la tabla N°1 de la resolución las referencias son:

Levantamientos intermedios: origen de 30 a 60 cm. Desde el punto medio entre los tobillos (horizontal de levantamiento) y desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro (altura del levantamiento). El valor límite recomendado para la tarea es de hasta **16 kg**, por lo que el docente está expuesto a alteraciones musculoesqueléticas.

RECOMENDACIONES

- ✚ Introducir pausas para evitar dolor o molestia en forma prolongada o inflamación.
- ✚ Sujetar firmemente el niño empleando ambas manos y pegarlo al cuerpo durante el levantamiento y desplazamiento
- ✚ Evitar torsiones de espalda innecesarias.
- ✚ Efectuar, a lo largo de la jornada, movimientos de relajación y extensión de los músculos ejercitados.
- ✚ Adoptar posiciones corporales confortables.
- ✚ Movilizar cargas en forma manual de acuerdo a procedimientos establecidos.

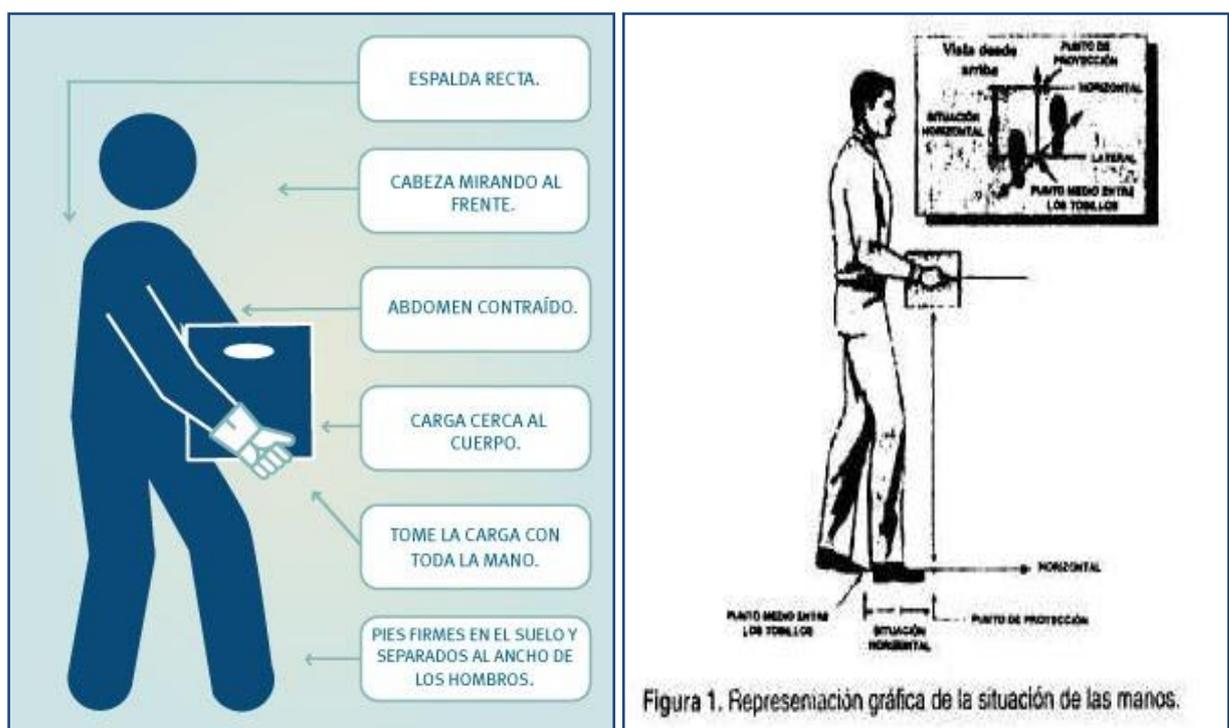


Figura 1. Representación gráfica de la situación de las manos.

CAPITULO III

TEMA 2

MEMORIA DESCRIPTIVA:

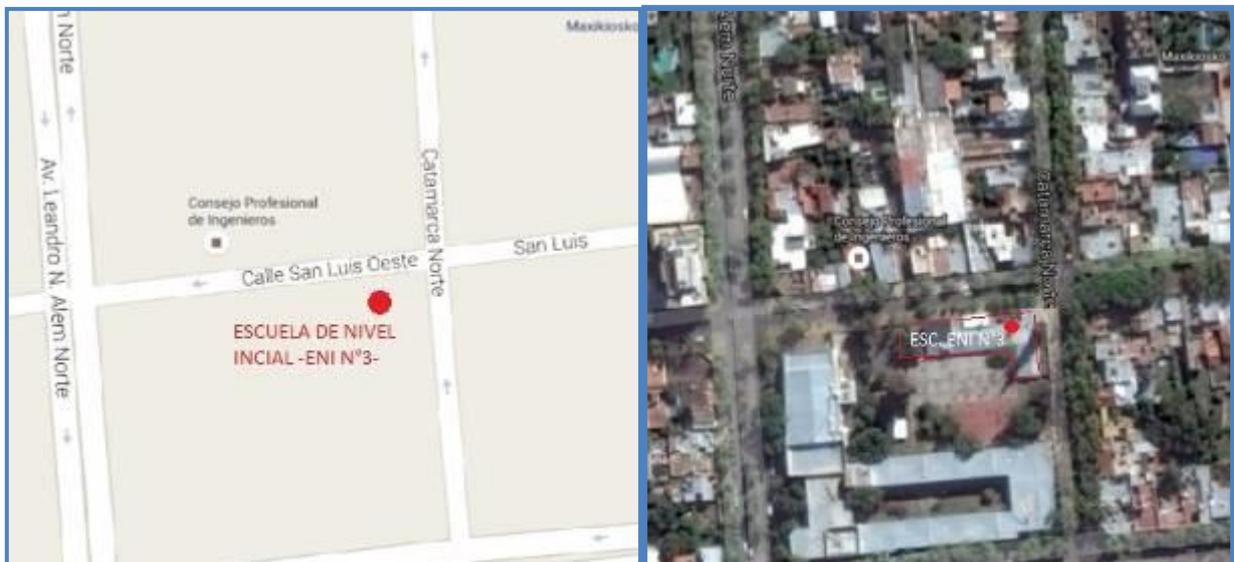
- IDENTIFICACION DE RIESGOS EXISTENTES (factores preponderantes)
- EVALUACION DE RIESGOS
- MEDIDAS CORRECTIVAS

NOMBRE:

ESCUELA DE NIVEL INICIAL ENI N°3

UBICACIÓN:

CALLE CATAMARCA 96 (NORTE) SAN JUAN-CAPITAL



Materiales de Construcción

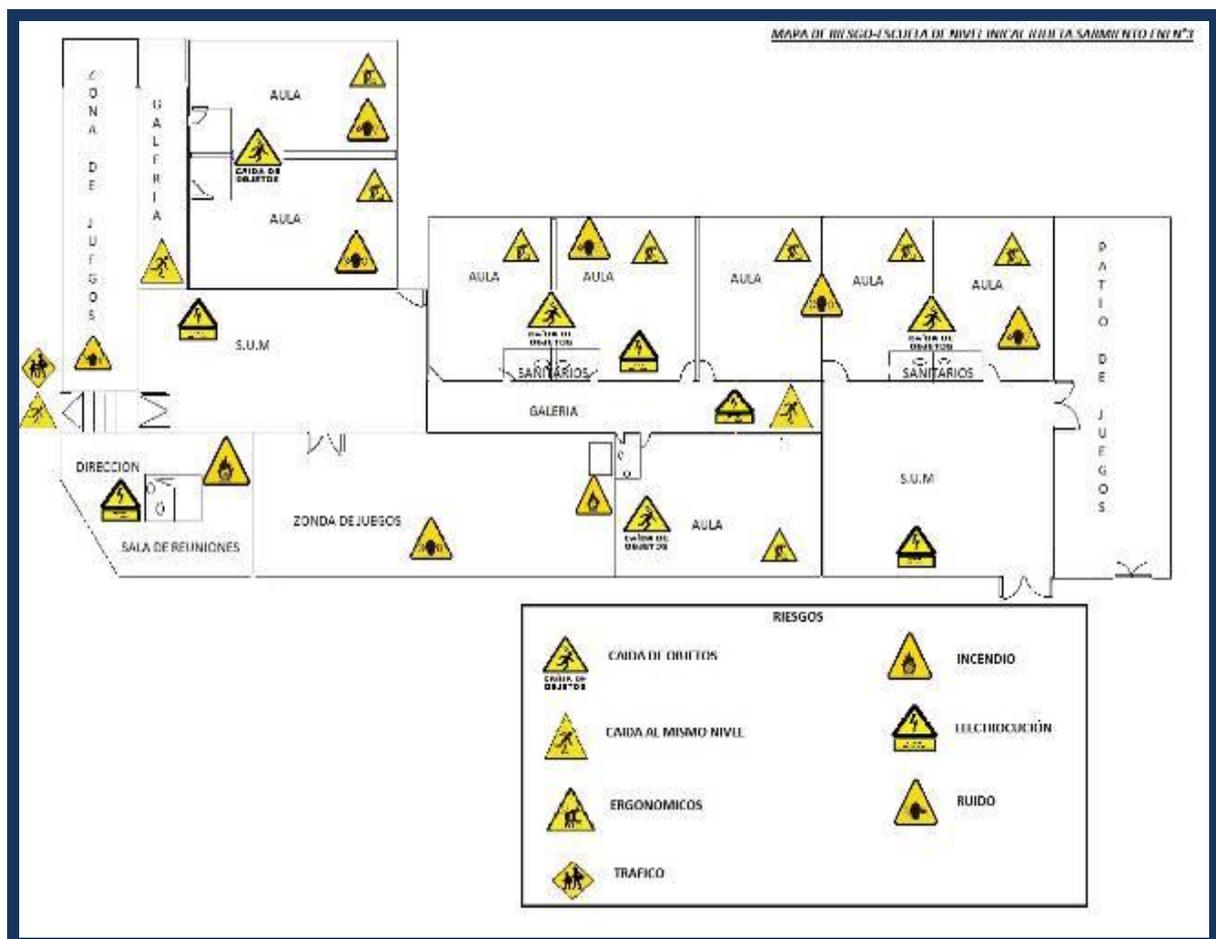
Se trata de una edificación de una planta, es de características sismorresistentes, construida en su totalidad con mampostería de ladrillo, estructura de hormigón armado, techo de loza y piso mosaico. La cual está aprobada por la Dirección de Ordenamiento Territorial y Gestión Ambiental de nuestra provincia (año 1997).

La superficie total del inmueble es de: **890 m²**.

Actividad

Actividad educativa Nivel Inicial- Organismo Público. La cantidad de personal que existe en el establecimiento es de 24, y un total de 190 alumnos en cada turno (Mañana y Tarde)

Mapa de Riesgos



EVALUACION DE RIESGOS

FACTOR PREPONDERANTE:

PROTECCION CONTRA INCENDIO

EVALUACION DE RIESGOS										
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO										
Puesto: Docentes-Directivos-Porteros-Alumnos										
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo			
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I N
1)RIESGO DE INCENDIO Causas: -VENCIMIENTO DE CARGA Y PRUEBA HIDRAULICAS VENCIDAS. -AUSENCIA DE EXTINTORES EN ALGUNOS SECTORES DEL ESTABLECIMIENTO. -DETERIORO DEL ESTADO DEL EXTINTOR -INCORRECTO ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS <u>-VER ANEXO 1</u> IMAGEN 1, 2, 3 Y 4 (NORMATIVA VIGENTE LEY 19.587 ART 8- DEC. 351/79 CAPITULO 5 ART 42) - Existencia de Combustible Líquido y Gaseoso: Líquidos: Existe como combustible líquido alcohol en gel para la higienización, gasoil utilizada para la limpieza de pisos, cloro y latas de pintura. Gaseosos: El Establecimiento cuenta con Servicio de Gas Natural.	X				X			X		

Solución técnica/medidas correctivas

Mantener las revisiones reglamentarias de los medios de extinción actualizadas.

Existencia y mantenimiento periódico adecuado de los medios de detección y extinción de incendios.

Reemplazar extintores fuera de vigencia.

Mantener libres de obstáculos las salidas de emergencia.

No fumar en las zonas de trabajo.

Mantener la zona de trabajo en perfectas condiciones de limpieza.

Mantenimiento adecuado de las instalaciones eléctricas susceptibles de motivar incendios.

Evitar la acumulación de materiales inflamables / combustibles. No obstaculizar los recorridos y salidas de evacuación, el acceso a extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma y cuadros eléctricos.

No usar aparatos en mal estado, ni los que han sufrido golpes o han estado en contacto con humedad.

Capacitar al personal del establecimiento sobre el uso correcto de extintores

Adecuar un depósito para los productos de limpieza en el sector externo del establecimiento, sobre todo de los productos inflamables como gasoil, latas de pinturas.

CALCULO DE FACTOR DE OCUPACIÓN.

La Ley 19.587 en su Decreto reglamentario 351/79 Capitulo 18 estable:

Factor de ocupación: Número de ocupantes por superficie de piso, que es el número teórico de personas que pueden ser acomodadas sobre la superficie de piso. En la proporción de una persona por cada equis (x) metros cuadrados. El valor de (x) se establece, teniendo en cuenta que para los establecimientos educacionales, es de 2 m² por personas.

Superficie de Piso (decreto 351/79 Anexo VII inciso 1.12): Área total de un piso comprendido dentro de las paredes exteriores, menos las superficies ocupadas por los medios de escape y locales sanitarios y otros que sean de uso común del edificio

Sup. de piso= 890(Sup Total) -73.92 m²(galería I) - 193.2m² (Patio de juegos I) -70 m² (galería II) – 120 m² (Patio de juegos II) - 13.80m² (Sanitarios)

Sup. de piso = **419.00m²**

Factor de ocupación = $\frac{\text{Superficie}}{\text{m}^2/\text{personas}}$

Factor de Ocupación= $\frac{419 \text{ m}^2}{2 \text{ m}^2/\text{persona}} = 209.5 \text{ personas}$

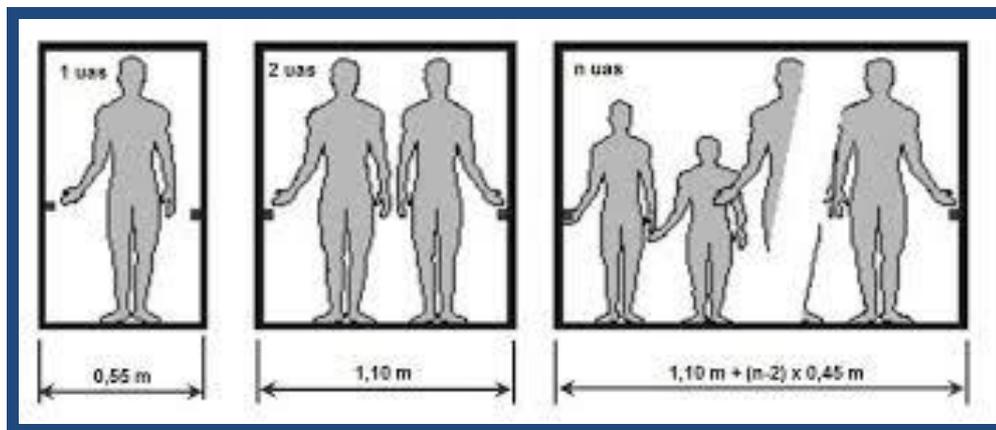
FACTOR DE OCUPACIÓN= 210 personas

MEDIOS DE ESCAPE

El establecimiento educativo dispone de 3 salidas al exterior, y una salida que se encuentran cerrada.

La ley 19.587 en su Decreto Reglamentario 351/79 establece el ancho mínimo permitido es de 2 unidades de ancho de salidas.

El número "n" de unidades de anchos de salida requeridas se calculará con la siguiente fórmula: $n = N/100$



SUPERFICIE DE PISO = 890(Sup Total) - 73.92 m²(galería I) - 193.2m² (Patio de juegos I) - 70 m² (galería II) – 120 m² (Patio de juegos II) - 13.80m² (Sanitarios)

Sup. de piso = 419 m²

fo = 2 m² – Según tabla inciso 3.1.2

$N = S/fo = 419/2 = 209.5 \approx 210$ personas teóricas

$n = N/100 = 210/100 = 2.1 \approx 2$ **unidades ancho de salida**

0,55 + 0,55 = 1.10 metros en edificios nuevos

0.96 metros en edificios existentes.-

Para el Establecimiento Educativo, el valor obtenido, corresponde a DOS unidades de ancho de salida, correspondiendo según la normativa vigente para edificios existentes, una vía de escape de 96 cm, lo que se cumple, debido a que el ancho mide 2.10 m. en las salidas del establecimiento

CALCULO DE CARGA DE FUEGO:

Se estima que la carga de fuego es integrada el inmobiliario como: La madera, con madera, PVC, plásticos y otros en mínima cuantía. Los materiales enunciados, se disponen en una superficie considerada como Sector de Incendio calculada en 890m² que incluye todo el sector. Ahora de acuerdo a las características semejantes de los materiales combustibles y agrupados, tenemos:

MATERIAL	PESO(KG)	PODER CALORIFICO:	CALORIAS DESARROLLAR(kcal)	A
Madera(mdf)	2.250 kg	4.400 kcal/kg	9.900.000 kcal	
Papel	200 kg	4.000 kcal/kg	800.000 kcal	
Cartón	10kg	4.400 kcal/kg	44.000 kcal	
Plástico	25 kg	7400 cal/kg	185000kcal	
Algodón (colchonetas, cortinas)	15kg	4.000 kcal/kg	60.000 kcal	
		total:	10989000 kcal	

Peso en madera equivalente = $\frac{\text{Cantidad de calor desarrollado}}{\text{Poder calorífico de la madera}}$

Peso en madera equivalente= $\frac{10989000 \text{ Kcal.}}{4.400 \text{ kcal/kg}} = 2497.5\text{Kg}$

$Q_f = \frac{PM}{\text{Sup.}} = \frac{\text{peso de madera equivalente}}{\text{Superficie del lugar (S. Piso)}}$

Carga de Fuego = $\frac{2497.5\text{Kg}}{419 \text{ m}^2} = 5.960\text{kg/m}^2 \approx 6 \text{ Kg/m}^2$

CONCLUSION

Tienen una carga de fuego baja ya que no alcanza los 7Kg/m^2 , y que en caso de producirse fuego este no podría propagarse demasiado y sería muy fácil de controlar.

RIESGO DE INCENDIO

Teniendo como referencia el Decreto Reglamentario 351/79 de la ley 19.587 específicamente el Anexo VII del Cap. 18, además teniendo como parámetro de la actividad y "Uso" del establecimiento – **EDUCACION**– en el Cuadro de Protección Contra Incendio, Se establece un **RIESGO 4 (Combustible)**.

RESISTENCIA AL FUEGO

Determinado el Riesgo R4 para el uso del establecimiento, y teniendo en consideración que el "C.F" obtenido: 6kg/m^2 , para locales ventilados artificialmente en nuestro caso, al disponer este local de climatización mecánica, y según el cuadro 2.2.2., se tiene que cumplir con un **F60**, que implica cumplir con los espesores de los elementos constructivos en función de la resistencia requerida.

UBICACIÓN DE LOS EXTINTORES

Decreto 351/79 art. 176. “En todos los casos deberá instalarse como mínimo un matafuego cada 200 m² de superficie a ser protegida. La máxima distancia a recorrer hasta el matafuego será de 20 metros para fuegos de clase A y 15 metros para fuegos de clase B” Decreto 351/79 Anexo VII inciso 7.1.1. Todo edificio deberá poseer matafuegos con un potencial mínimo de extinción equivalente a 1A y 5BC, en cada piso, en lugares accesibles y prácticos, distribuidos a razón de 1 cada 200 m² de superficie cubierta o fracción. La clase de estos elementos se corresponderá con la clase de fuego probable.

La cantidad y calidad de los matafuegos requeridos por aplicación del **Decreto 351/79** en su Anexo VII, en las Condiciones generales de extinción, expresa que todo edificio deberá poseer matafuegos con un potencial mínimo de extinción equivalente a **2 A y 4 BC**, en el local, en lugares accesibles y prácticos, distribuidos a razón de 1 cada 200 m² de superficie cubierta o fracción. La clase de estos elementos se corresponderá con la clase de fuego probable. Por esta razón, se requiere extintores a base de polvo químico triclase de 5 Kg. de capacidad, con sello IRAM, para cumplir con la normativa vigente.

SEÑALIZACIÓN DE ESCAPE

Las vías de escape serán señalizadas mediante carteles de fácil identificación al extintor.

En todo el establecimiento deberá instalarse un sistema de iluminación de emergencias, este sistema suministrará una iluminancia no menor a 30 luxes a 80 cm de suelo.



CUADRO DE RESUMEN DEL ESTABLECIMIENTO

SUPERFICIE TOTAL	890 m²
RIESGO	R-4
RESISTENCIA AL FUEGO	F-60
CARGA DE FUEGO	6 Kg/m ²
FACTOR DE OCUPACION	210 personas
MATAFUEGOS	6 TIPO ABC
LUCES DE EMERGENCIA	SI
INSTALACIONES DE GAS	SI
INSTALACIONES ELECTRICAS	Embutidas
CARTELES DE SALIDA	SI
VIAS DE ESCAPES	SI

EVALUACION DE RIESGOS

FACTOR PREPONDERANTE:

RIESGO ELECTRICO

EVALUACION DE RIESGOS										
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO										
Puesto: Docente										
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo			
	B	M	A	LD	D	ED	T	T O	M	I N
<u>Riesgo eléctrico</u> Causas: Elementos eléctricos (Tomas corriente, llaves) en mal estado y al alcance de los niños. VER ANEXO 5, 6, 7 Sobrecarga de enchufes, utilización de zapatillas. Ausencia de revisiones periódicas de la instalación eléctrica.		X				X				X

Solución técnica/medidas correctivas

Antes de comenzar a trabajar, realizar un control visual para detectar defectos reconocibles (comprobar diariamente el estado de los cables, enchufes y aparatos eléctricos).

Deberá evitarse en la medida de lo posible la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.

No se hará uso de cables-alargadera sin conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra. En todo caso, deberá evitarse el paso de personas o equipos por encima de los cables para evitar tropiezos y el deterioro del aislante.

No usar aparatos en mal estado, ni los que han sufrido golpes o han estado en contacto con humedad.

Desconectar totalmente los equipos de la fuente eléctrica antes de su limpieza, mantenimiento, etc. Llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y del material eléctrico por personal especializado.

Realizar el mantenimiento de los equipos de trabajo e instalaciones eléctricas.

No realizar mantenimiento de equipos, sin desconectar previamente.

En caso de avería desconectar la tensión y sacar el enchufe, señalizando "averiado".

Elevar el enchufe para que los niños no tengan contacto con la electricidad, y anular el enchufe a altura inadecuada.

Reemplazar tomas corrientes deteriorados.

No utilizar aparatos eléctricos con manos o pies húmedos.

Los trabajos de mantenimiento serán efectuados exclusivamente por personal capacitado, debidamente autorizado por la empresa para su ejecución.

Los establecimientos efectuarán el mantenimiento de las instalaciones y verificarán las mismas periódicamente en base a sus respectivos programas, confeccionados de acuerdo a normas de seguridad, registrando debidamente sus resultados.

Considerar que todos los circuitos llevan corriente hasta que se demuestre lo contrario

Evitar el acceso de personal no autorizado a zonas de tablero eléctrico

Uso de equipo protector apropiado (guantes, protectores)

No trabajar en líneas con tensión

No dejar en contacto cables con aceites o grasas que deterioren su aislación

Mantener en buen estado interruptores y tomas

No utilizar escaleras metálicas cerca de equipos energizados

Nunca trabajar en un circuito eléctrico sin ayudante

Se utilizarán extintores de CO₂ o aquellos aptos para fuegos eléctricos (en la etiqueta deberá figurar la letra E así como una indicación del límite de tensión para la que son válidos)

- Llaves de Corte de Suministro Eléctrico y Gas:

El tablero general de electricidad consta de interruptores automático-Corte General y diferencial tetrapolar, la totalidad del sistema eléctrico está cubierto por cañerías y cajas metálicas con su respectiva instalación de circuito de puesta a tierra. La corriente eléctrica es de 240 volts, correctamente señalizados con riesgo eléctrico.

EVALUACION DE RIESGOS

FACTOR PREPONDERANTE:

ERGONOMIA

EVALUACION DE RIESGOS											
Empresa: Escuela ENI N° 3 JULIETA SARMIETO											
Puesto: Docente											
Peligros Identificados	Probabilidad			Consecuencia			Estimación de riesgo				
	B	M	A	LD	D	ED	T	T	M	I	I
							O			N	
7)Riesgo Ergonómicos Causas: Factores psicosociales.		X			X				X		
Solución técnica/medidas correctivas											
Facilitar que la cantidad de trabajo sea adecuada al tiempo disponible para realizarlo.											
Incrementar las oportunidades de desarrollo de nuestras habilidades y conocimientos; evitando el trabajo monótono y repetitivo.											
Incrementar el nivel de control sobre los tiempos de trabajo a disposición (pausas, descansos, permisos, vacaciones).											
Potenciar la participación en las decisiones relacionadas con las tareas.											
Potenciar la decisión de los/as trabajadores/as sobre sus condiciones de trabajo.											

Facilitar el apoyo entre el personal de la empresa.

Fomentar la claridad y la transparencia organizativa, definiendo puestos de trabajo, tareas asignadas y margen de autonomía.

Proporcionar formación y habilidades directivas no autoritarias.

Eliminar la competitividad entre compañeros.

Eliminar el trabajo aislado.

Garantizar el respeto y el trato justo.

Garantizar la seguridad y la estabilidad en el empleo y en las condiciones de trabajo (jornada, sueldo, etc.).

Eliminar la discriminación por sexo, edad, etnia o de cualquier otra índole.

Facilitar la compatibilización entre la vida laboral y familiar.

El método utilizado para la evaluación de riesgo Ergonómicos existente en todos los docentes del establecimiento es el **Método ISTAS21 (CoPsoQ)**, es una herramienta de evaluación de riesgos laborales de naturaleza psicosocial que fundamenta una metodología para la prevención. El instrumento de evaluación orientado a la prevención, identifica los riesgos al nivel de menor complejidad conceptual posible, facilita la localización de los problemas y el diseño de soluciones adecuadas; y aporta valores poblacionales de referencia que representan un objetivo de exposición razonablemente asumible a corto plazo por las empresas.

¿Qué son y por qué debemos evaluar los factores psicosociales?

El estrés, la ansiedad, la depresión, diversos trastornos psicosomáticos, trastornos cardiovasculares, la úlcera de estómago, trastornos inmunitarios, alérgicos o las contracturas y el dolor de espalda pueden ser debidos a la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo.

Los riesgos psicosociales son características de las condiciones de trabajo y, concretamente, de la organización del trabajo nocivas para la salud. Existen cuatro grandes grupos de riesgos psicosociales que puedes identificar en tu puesto de trabajo con el cuestionario que se encuentra detallado más adelante:

- El exceso de exigencias psicológicas del trabajo: hay que trabajar rápido o de forma irregular, el trabajo requiere que escondamos los sentimientos... (Apartado 1 del cuestionario).
- La falta de control sobre los contenidos y las condiciones de trabajo y de posibilidades de desarrollo: no tenemos influencia ni margen de autonomía en la forma de realizar nuestro trabajo, el trabajo no da posibilidades para aplicar nuestras habilidades y conocimientos o no tiene sentido, no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares... (Apartado 2 del cuestionario).
- La falta de apoyo social, de calidad de liderazgo, de previsibilidad o de claridad de rol en el trabajo: cuando hay que trabajar aisladamente, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y a tiempo... (Apartado 4 del cuestionario).
- Las escasas compensaciones del trabajo: falta de respeto, inseguridad contractual, cambio de puesto o servicio contra nuestra voluntad, trato injusto.... (Apartados 3 y 6 del cuestionario).

Además, existe otro factor que afecta la salud: la doble presencia (apartado 5 del cuestionario). La mayoría de mujeres trabajadoras realizan la mayor parte del trabajo doméstico y familiar, lo que implica una doble carga de trabajo si lo comparamos con los hombres. Además, el trabajo familiar y doméstico implica exigencias que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado, y la organización de éste dificulta o facilita la compatibilización de ambos.

CUESTIONARIO

El siguiente cuestionario fue realizado al personal docente de la escuela ENI N°3

Apartado 1

ELIGE UNA **SOLA RESPUESTA** PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llegar al día tu trabajo?	0	1	2	3	4
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 a 6 = puntos

Apartado 2

ELIGE UNA **SOLA RESPUESTA** PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo haces un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa a otras personas?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 7 a 16 = puntos

Apartado 3

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Muy preocupado	Bastante preocupado	Más o menos preocupado	Poco preocupado	Nada preocupado
17) por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarías en paro?	4	3	2	1	0
18) por si te cambian de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) por si te varían el salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) por si te cambian el horario (turno, días de la semana, horas de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 17 a 20 = puntos

Apartado 4

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente qué tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tus compañeros o compañeras?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus compañeros/as?	0	1	2	3	4
28) En el trabajo, ¿sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Los actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Los actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 21 a 30 = puntos

Apartado 5

ESTE APARTADO ESTÁ DISEÑADO PARA PERSONAS TRABAJADORAS QUE CONVIVAN CON ALGUIEN (PAREJA, HIJOS, PADRES...)

SI VIVES SOLO O SOLA, NO LO CONTESTES, PASA DIRECTAMENTE AL APARTADO 6

PREGUNTA	RESPUESTAS
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	
Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas	4
Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas	3
Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas	2
Sólo hago tareas muy puntuales	1
No hago ninguna o casi ninguna de estas tareas	0

ELIGE UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 31 a 34 = puntos

Apartado 6

ELIGE UNA SOLA OPCIÓN PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES FRASES:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	0	1	2	3	4
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0

SUMA LOS CÓDIGOS DE TUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 35 a 38 = puntos

Apartado	Dimensión psicosocial	Tu puntuación	Puntuaciones para la población ocupada de referencia		
			Verde	Amarillo	Rojo
1	Exigencias psicológicas		De 0 a 7	De 8 a 10	De 11 a 24
2	Trabajo activo y posibilidades de desarrollo (influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos)		De 40 a 26	De 25 a 21	De 20 a 0
3	Inseguridad		De 0 a 1	De 2 a 5	De 6 a 16
4	Apoyo social y calidad de liderazgo		De 40 a 29	De 28 a 24	De 23 a 0
5	Doble presencia		De 0 a 3	De 4 a 6	De 7 a 16
6	Estima		De 16 a 13	De 12 a 11	De 10 a 0

ANÁLISIS DE DATOS

En el establecimiento evaluado han participado 17 docentes.

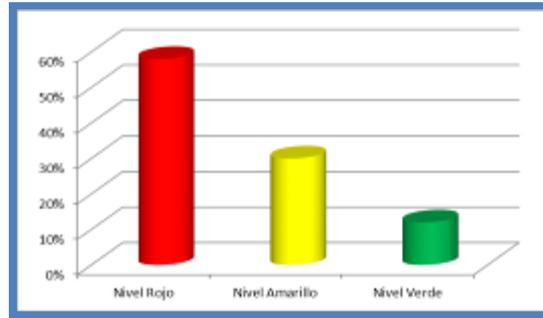
En la tabla siguiente mostramos las dimensiones evaluadas en el cuestionario “versión corta” Istras21 en relación al nivel de exposición de los docentes, remarcando aquellas cuestiones básicas que han tenido mayor incidencia en sus respuestas.

Datos obtenidos del cuestionario Iastas 21

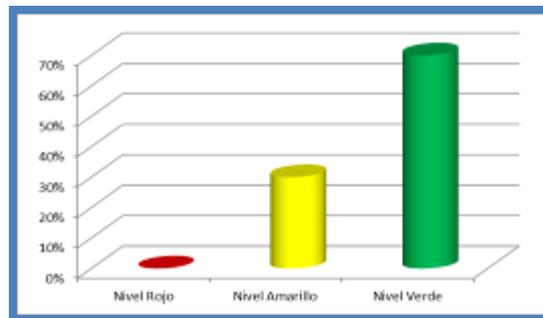
<i>DIMENSIÓN</i>	<i>NIVEL DE EXPOSICIÓN</i>	<i>SITUACIÓN</i>
Exigencias Psicológicas	<p><u>Nivel rojo:</u> 58% nivel de exposición psicosocial más desfavorable.</p> <p><u>Nivel amarillo:</u> 30% nivel de exposición psicosocial intermedio</p> <p><u>Nivel Verde:</u>12% Nivel de exposición más favorable para la salud</p>	<p>“Siempre” o “muchas veces” existen dificultades para olvidar los problemas del trabajo. “Muchas veces” el trabajo, en general, es desgastador emocionalmente.</p>
Trabajo activo y posibilidades de desarrollo	<p><u>Nivel verde:</u> 70% nivel de exposición psicosocial más favorable para la salud.</p> <p><u>Nivel amarillo:</u> 30% nivel de exposición psicosocial intermedio</p>	<p>“Siempre o casi siempre”: El trabajo requiere iniciativa Permite aprender cosas nuevas</p> <p>Compromiso con la profesión</p>
Inseguridad	<p><u>Nivel rojo:</u> 12% nivel de exposición psicosocial más desfavorable.</p> <p><u>Nivel amarillo:</u> 58% nivel de exposición psicosocial intermedio</p> <p><u>Nivel Verde:</u>30% Nivel de exposición más favorable para la salud</p>	<p>“Muy preocupado por”: Inseguridad por lo difícil de encontrar trabajo en caso de perderlo</p> <p>Inseguridad por el salario “Bastante preocupado por”: Inseguridad por el salario y el cambios de horario</p>

<p>Apoyo social y calidad de liderazgo</p>	<p><u>Nivel amarillo:</u> 88% nivel de exposición psicosocial intermedio</p> <p><u>Nivel Verde:</u>12% Nivel de exposición más favorable para la salud</p>	<p>Puntuaciones bajas en: Planificación del trabajo por los jefes y la comunicación con los trabajadores.</p>
<p>Doble presencia</p>	<p><u>Nivel rojo:</u> 30% nivel de exposición psicosocial más desfavorable.</p> <p><u>Nivel amarillo:</u> 58% nivel de exposición psicosocial intermedio</p> <p><u>Nivel Verde:</u>12% Nivel de exposición más favorable para la salud</p>	<p>Realización de la mitad de las tareas en casa. Si falta algún día en casa, las tareas “muchas veces” se quedan sin hacer</p>
<p>Estima</p>	<p><u>Nivel amarillo:</u> 70% nivel de exposición psicosocial intermedio</p> <p><u>Nivel Verde:</u>30% Nivel de exposición más favorable para la salud</p>	<p>Mis superiores me dan el reconocimiento que me merezco (siempre)</p> <p>“Muchas veces” reciben el apoyo necesario en situaciones difíciles</p> <p>“Muchas veces” el reconocimiento en relación al trabajo y esfuerzo es adecuado</p>

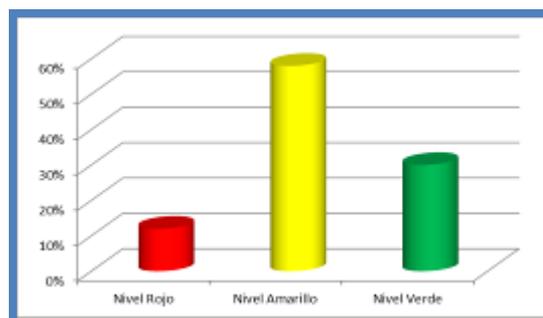
Exigencias Psicológicas



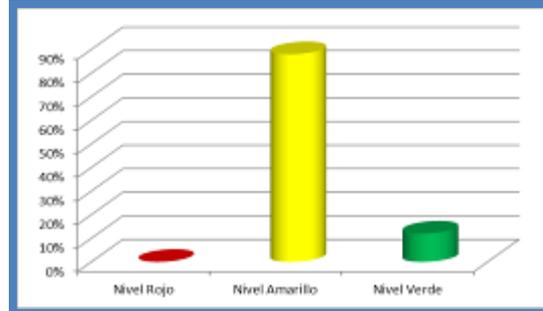
Trabajo activo y posibilidades de desarrollo



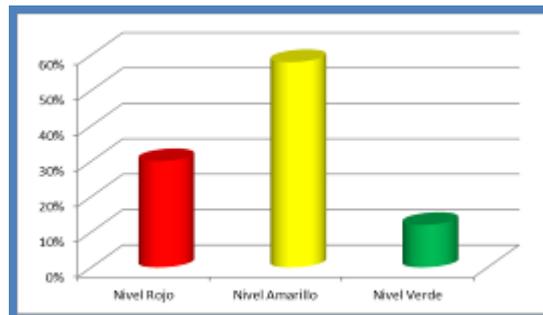
Inseguridad



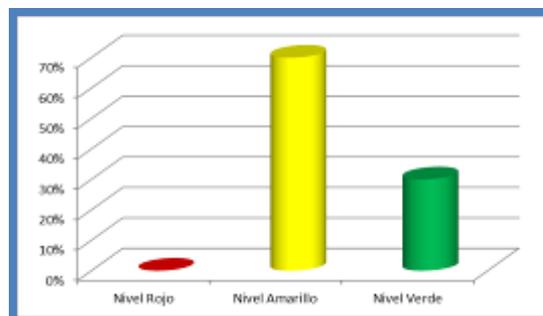
Apoyo social y calidad de liderazgo



Doble presencia



Estima



CONCLUSIÓN

Sobre las exigencias psicosociales, los datos reflejan que existen altos niveles de exposición al riesgo por factores cualitativos, principalmente respecto a las demandas emocionales.

Entendemos que estas demandas emocionales están estrechamente relacionadas con los resultados desfavorables para la salud en relación al compromiso ante el trabajo como docentes, es decir, los docentes tienen dificultades para evitar olvidarse de los problemas del trabajo y entienden que es desgastador emocionalmente, lo que se relaciona con un alto nivel de compromiso con el trabajo.

El Apoyo social entre los compañeros es, según sus impresiones, positivo donde creen que siempre existe algún “colega” cercano que le es apoyo en el trabajo, al igual que el apoyo social a nivel de institución.

Respecto a la inseguridad laboral, se observa la incertidumbre en relación a la estabilidad laboral solo en algunos docentes.

La percepción de los trabajadores sobre la estima, pone de relieve el reconocimiento que conlleva su esfuerzo y trabajo por parte de los jefes inmediatos (directora y vicedirectora del establecimiento).

El análisis y valoración de los datos obtenidos en este estudio, puede servir de base para generar un proceso de reflexión interna y externa con el resto de compañeros docentes para propiciar estudios amplios para prevenir o reducir la aparición de riesgos relacionados con la salud y el trabajo.

CAPITULO IV

TEMA N°3

PROGRAMA INTEGRAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Toda organización debe contar con un sistema de gestión de seguridad y salud ocupacional, que permita el control de la seguridad de sus procesos y la protección de la salud de sus trabajadores; logrando un mayor respaldo para el organismo y contribuyendo a un mejor desempeño y mayores beneficios.

El presente trabajo plantea una Propuesta de Implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud Ocupacional bajo la norma OHSAS 18001 en el Establecimiento Escolar Julieta Sarmiento ENI N°3

DEFINICIÓN DE LA POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SST)

La salud ocupacional representa una de las herramientas de gestión más importantes para mejorar la calidad de vida laboral en las organizaciones. Esto es posible siempre que la Escuela promueva y estimule en todo momento la creación de una cultura en seguridad y salud ocupacional.

Es por ello que la Escuela Julieta Sarmiento ENI N°3 tiene entre sus propósitos desarrollar el SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SGSSO), con el fin de mejorar la vida laboral y las enfermedades laborales, mejorar la calidad de los servicios y ante todo generar ambientes sanos para los que allí trabajan.

La política debe contar con:

- Con el apoyo incondicional de la alta dirección.
- Con el compromiso de mejora continua.
- Debe ser apropiada a la escala de riesgos laborales de la de la organización.
- Declarar el cumplimiento de los requisitos legales y de materia preventiva.
- Definir la forma de cumplir con los requisitos de seguridad y salud.
- Proporcionar el marco de referencia para establecer y revisar los objetivos.
- Ser comunicada a las partes interesadas y a todas las personas que trabajan en la organización
- Revisión periódica además de visible en la organización.

POLÍTICA DE SALUD OCUPACIONAL

La Escuela Julieta Sarmiento ENI N°3 se compromete con la protección y promoción de la salud de los trabajadores, procurando su integridad física mediante el control de los riesgos, el mejoramiento continuo de los procesos y la protección del medio ambiente.

Todos los niveles de dirección asumen la responsabilidad de promover un ambiente de trabajo sano y seguro, cumpliendo los requisitos legales aplicables, vinculando a las partes interesadas en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo, destinando los recursos humanos, físicos y financieros (gestionando en el ministerio de educación) necesarios para la gestión de la salud y la seguridad.

Los programas desarrollados en La Escuela Julieta Sarmiento ENI N°3 estarán

orientados al fomento de una cultura preventiva y del auto cuidado, a la intervención de las condiciones de trabajo que puedan causar accidentes o enfermedades laborales, al control del ausentismo y a la preparación para emergencias.

Todos los empleados, contratistas y temporales tendrán la responsabilidad de cumplir con las normas y procedimientos de seguridad, con el fin de realizar un trabajo seguro y productivo. Igualmente serán responsables de notificar oportunamente todas aquellas condiciones que puedan generar consecuencias y contingencias para los empleados y la organización.

DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS

Son obligaciones generales de la ESCUELA DE NIVEL INICIAL JULIETA SARMIENTO ENI N °3:

- Debe asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida.
- Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.
- Adoptar las medidas necesarias para la prevención de los riesgos en el proceso de gestión de investigación, enseñanza-aprendizaje de la enseñanza de nivel inicial que puedan afectar a la salud y el bienestar de los trabajadores en los lugares de trabajo de su responsabilidad.
- Mantener un buen estado de servicio las instalaciones y materiales para un trabajo seguro
- Instruir sobre los riesgos de los diferentes puestos de trabajo, la forma y métodos para prevenirlos al personal del establecimiento (ingresantes)
- Instruir en materia de prevención de riesgos, al personal del establecimiento escolar, con especial atención a los directivos y mandos medios en periodos regulares.
- Sugerir las medidas que consideren oportunas para mejorar la seguridad y las condiciones de trabajo.

Funciones y responsabilidades preventivas en un organismo

Se prohíbe al personal del establecimiento escolar:

- Ingresar al trabajo en estado de embriaguez o habiendo ingerido cualquier toxico.
- Fumar.
- Distraer la atención en sus labores, con juegos, discusiones u otras distracciones que puedan ocasionar accidentes.
- Dormir en horas de trabajo.
- Dejar de observar y cumplir las reglamentaciones colocadas para la promoción de las medidas de prevención de riesgos.
- Realizar cualquier acto que represente riesgo para la salud y vida de la comunidad de la ESCUELA JULIETA SARMIENTO ENI N°3.

Planificación

EVALUACION DE RIESGOS

RIESGO	NIVEL DE RIESGO
1)RIESGO DE INCENDIO	✓ TOLERABLE
2 RIESGO ELECTRICO	✓ IMPORTANTE
3 RIESGO ERGONIMICO	✓ MODERADO
4) Golpes cortes con objetos o herramientas	✓ TOLERABLE
5) Riesgo de caída al mismo nivel	✓ TRIVIAL
6) Caída de objetos	✓ TOLERABLE
7)Riesgo de accidente de tráfico (Initínere)	✓ IMPORTANTE
8)Trastornos de la voz	✓ IMPORTANTE
9)Afonías /Disfonías /Alergias	✓ TRIVIAL

10) Estrés.	✓ TOLERABLE
11) Características Edilicias (falencias)	✓ MODERADO
12) Fenómenos Naturales Sismos- Fuertes vientos característicos de la provincia (zonda)	✓ MODERADO
13) Riesgo de exposición a agente biológico	✓ TRIVIAL
14) Riesgo de exposición a agente físicos: ruido	✓ MODERADO

Nota: Ver medidas preventivas en el desarrollo de Tema1 y 2

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Establecer el **Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST** con el fin de prevenir accidentes y enfermedades laborales factibles de intervención, dando cumplimiento a la normatividad vigente.

Objetivos específicos

- Definir la estructura y responsabilidades del **Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo SG-SST**.
- Fomentar la concienciación de la prevención de riesgos laborales.
- Motivar al personal del establecimiento Escolar a participar y responsabilizarse en la programación y ejecución del Plan.
- Controlar el funcionamiento de lo planificado.
- Preparar una respuesta ante emergencias que puedan surgir en el Establecimiento.
- Preparar un plan de capacitación anual sobre prevención de riesgos laborales.
- Educar docentes en situaciones de peligro para que sepan afrontarlos sin ser cautivos del pánico, sobre todo por tener niños a cargo.
- Generar en la comunidad escolar una actitud de autoprotección y un efectivo ambiente de seguridad integral.
- Establecer un procedimiento normalizado de evacuación para todos los usuarios y ocupantes del Establecimiento Escolar Julieta Sarmiento ENI N°3.
- Lograr que la evacuación se efectúe de manera ordenada evitando lesiones que puedan sufrir los alumnos y el personal del Establecimiento Escolar, durante la realización de esta.

PLAN DE EMERGENCIAS Y EVACUACIÓN

DEFINICIONES

Emergencia: Alteración en las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente, causadas por un fenómeno natural o generado por la actividad humana, que se puede resolver con los recursos de la comunidad afectada. La emergencia ocurre cuando los afectados pueden solucionar el problema con los recursos contemplados en la planificación.

Evacuación: Es la acción de desalojar la oficina, sala de clases o edificio en que se ha declarado un incendio u otro tipo de emergencia (sismo, escape de gas, artefacto explosivo).

Alarma: Aviso o señal preestablecida para seguir las instrucciones específicas ante la presencia real o inminente de un fenómeno adverso. Pueden ser campanas, timbres, alarmas u otras señales que se convengan.

Ejercicio de simulación: Actuación en grupo en un espacio cerrado (sala u oficina), en la que se representan varios roles para la toma de decisiones antes una situación imitada de la realidad. Tiene por objetivo probar la planificación y efectuar las correcciones pertinentes.

Simulacro: Ejercicio práctico en terreno, que implica movimiento de personas y recursos, en el cual los participantes se acercan lo más posible a un escenario de emergencia real. Permite probar la planificación.

Vías de escape: Camino libre, continuo y debidamente señalizado que conduce en forma expedita a un lugar seguro.

Zona de seguridad: Lugar de refugio temporal que ofrece un grado de seguridad frente a una emergencia, en el cual puede permanecer mientras esta situación finaliza.

Incendio: Fuego que quema cosas muebles o inmuebles y que no estaba destinada a arder.

Amago de Incendio: Fuego descubierto y apagado a tiempo.

Explosión: Fuego a mayor velocidad, produciendo rápida liberación de energía, aumentando el volumen de un cuerpo, mediante una transformación física y química.

Sismo: Movimiento telúrico de baja intensidad debido a una liberación de energía en las placas tectónicas.

Plan de Emergencia y Evacuación: Conjunto de actividades y procedimientos para controlar una situación de emergencia en el menor tiempo posible y recuperar la capacidad operativa de la organización, minimizando los daños y evitando los posibles accidentes.

Coordinador General: Autoridad máxima en el momento de la emergencia, responsable de la gestión de control de emergencias y evacuaciones del recinto.

Coordinador de Área: Es el responsable de evacuar a las personas que se encuentren en el piso o área asignada y además guiar hacia las zonas de seguridad, al momento de presentarse una emergencia. El Coordinador de Piso o Área responde al Coordinador General.

Extintores de incendio: El extintor es un aparato portable que contiene un agente extinguidor y un agente expulsor, que al ser accionado y dirigiendo la boquilla a la base del incendio (llama), permite extinguirlo.

Iluminación de emergencia: Es un medio de iluminación secundaria que proporciona iluminación, cuando la fuente de alimentación para la iluminación normal falla. El Objetivo básico de un Sistema de Iluminación de Emergencia es permitir la evacuación segura de lugares en que transiten o permanezcan personas.

Pulsadores de Emergencia: Estos elementos al ser accionados por algún ocupante del edificio, activan inmediatamente las alarmas de incendio que permiten alertar de alguna irregularidad que está sucediendo en algún punto de la oficina/instalación.

Altoparlantes: Dispositivo utilizado para reproducir sonido desde un dispositivo electrónico, Son utilizados para informar verbalmente emergencias ocurridas en el edificio. Estos altoparlantes sólo serán utilizados por el Jefe de Emergencia o los guardias entrenados para tal efecto.

Detectores de Humo: son dispositivos que al activarse por el humo, envían una señal al panel de alarmas o central de incendios que se encuentra generalmente en el ingreso del edificio, indicando el piso afectado. Al mismo tiempo se activa una alarma en todo el edificio, la cual permite alertar respecto de la ocurrencia de un incendio.

Medios de Evacuación: Medio de salida exigido, que constituye la línea natural de tránsito que garantiza una evacuación rápida y segura. Cuando la edificación se desarrolla en uno o más niveles el medio de escape estará constituido por:

Primera Sección: Ruta horizontal desde cualquier punto de un nivel hasta una salida.

Segunda Sección: Ruta vertical, escaleras abajo hasta el pie de las mismas.

Tercera Sección: Ruta horizontal desde el pie de la escalera hasta el exterior de la edificación.

Los medios de salida nunca estarán obstruidos o reducidos en su ancho exigido.

Los acabados y revestimientos interiores de los medios de salida, como las instalaciones del local (como ser alfombras, gomas, madera etc.) serán incombustibles o ignifugados con productos de calidad Certificada por Norma IRAM/INTI o entumecidos.

Se asegurará siempre el libre acceso a la Vía Pública.

Ruta Horizontal: Constituida por pasillos de circulación en toda la planta, al cual acceden directamente las distintas dependencias, con salida directa a la Caja de Escalera del Edificio y desde ahí se accede a la Vía Pública.

Ruta Vertical: Está conformada por dos escaleras principales una de Emergencia, (Caja de Escalera: Escalera incombustible contenida sobre muros de resistencia al fuego acorde con el mayor riesgo existente. Sus accesos están cerrados con puertas de doble contacto y cierre automático) dispuesta sobre la parte del frente que vincula los distintos pisos y otra que vincula a todo el Edificio y por allí a la planta baja mediante escalera y pasillo de acceso principal, como medio, con acceso directo hacia la salida o vía pública.

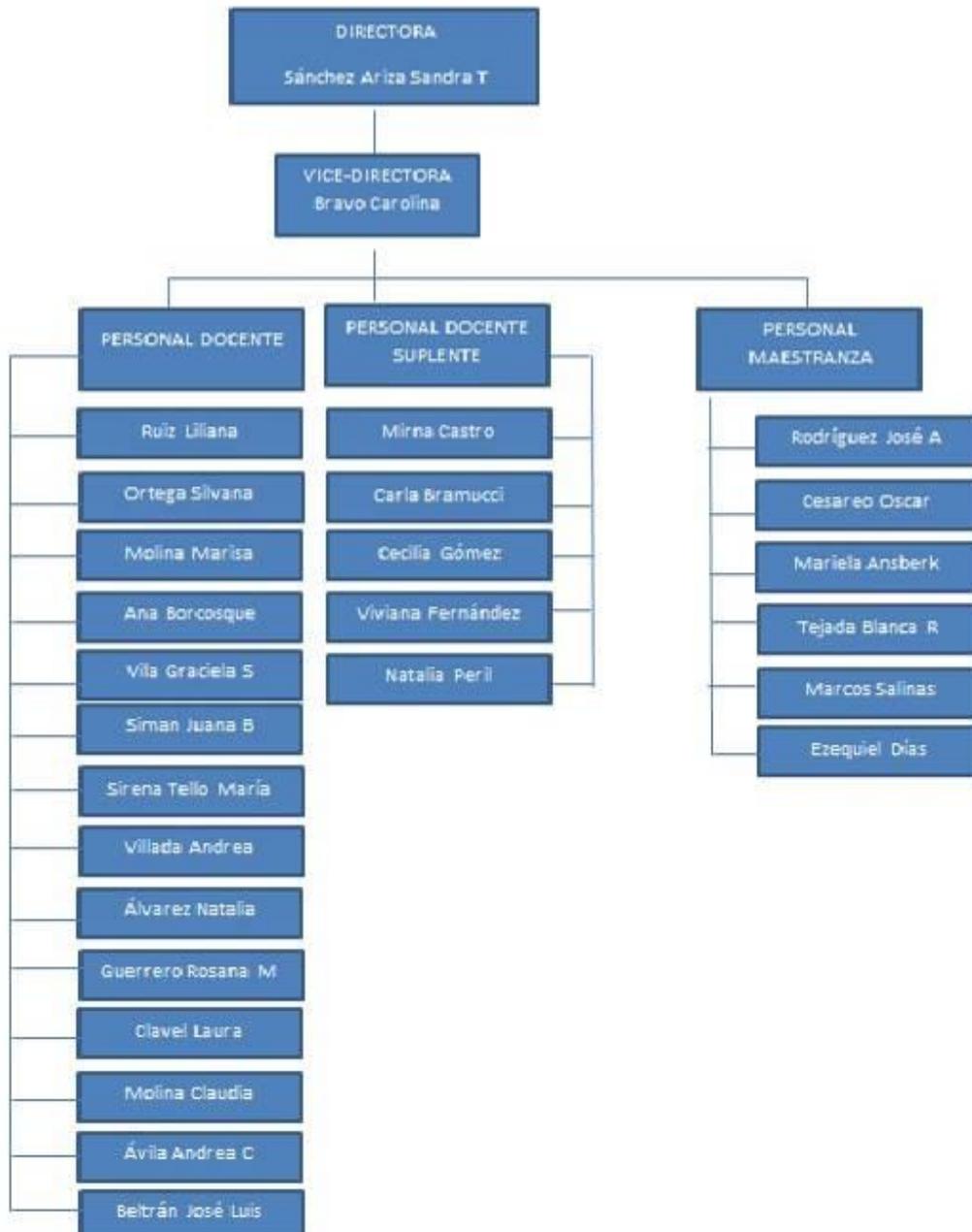
Señalización de Emergencia: La totalidad de los medios de salida de hallan debidamente señalizados en cada cambio de dirección por medio de cartelería específica acorde a lo establecido en la Norma IRAM 10005

Ámbito de aplicación establecimiento Escolar “ENI N°3 JULIETA SARMIENTO”

Alcance:

El plan alcanza a todos los trabajadores que desarrollen sus tareas en este establecimiento, por lo cual se deberá hacer llegar el presente documento a todos niveles y capacitar al personal a fin de garantizar su comprensión.

ORGANIGRAMA



Recursos

Medios Técnicos

Los medios técnicos y humanos necesarios para combatir las causas y consecuencias de las situaciones de emergencia incluye los siguientes apartados:

1. Inventario de medios técnicos

Detección de alarma, equipos de extinción de incendios, alumbrados especiales (señalización, emergencia, reemplazamiento), señalética de evacuación.

2. Inventario de medios humanos

Personal del establecimiento escolar Julieta Sarmiento ENI N°3.

DISEÑO Y FORMATO DEL PLAN DE EMERGENCIA

Para el diseño adecuado del Plan de Emergencia se debe tener en cuenta:

FORMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL COMITÉ DE EMERGENCIA Y GRUPOS DE SEGURIDAD

La formación y organización del Comité de Emergencia y los Grupos de Seguridad es responsabilidad directa del Director; los candidatos para integrar los grupos deben ser Voluntarios.

A continuación se da un detalle de las funciones y misiones.

1.- COMITÉ DE EMERGENCIAS:

Es el responsable de la confección del Plan de Emergencia del Establecimiento. Sus funciones básicas son establecer, desarrollar y evaluar la ejecución del Plan respondiendo a toda situación de emergencia que se presente en el mismo.

Integración del Comité:

- La Directora del Establecimiento Escolar
- Un Coordinador General, designado por el Director
- Cuatro Funcionarios del Establecimiento,
- Coordinadores de cada Grupo de Seguridad.

Funciones de los Miembros del Comité

-DIRECTOR DEL CENTRO EDUCATIVO:

- ✓ Como máxima autoridad de la institución, es Presidente del Comité.
- ✓ Se responsabiliza de la ejecución del Plan de Emergencia en el Establecimiento.
- ✓ Apoya las decisiones y actividades que propone el Comité.
- ✓ Director de Emergencias y Evacuación.

-COORDINADOR GENERAL:

- ✓ Se responsabilizará de todos los aspectos necesarios para la ejecución efectiva del Plan.
- ✓ Definirá y Coordinará el trabajo del personal a su cargo.
- ✓ Supervisará las labores del Comité.

- ✓ Brindará informes orales y por escrito de los avances del Plan al Director y al Comité
- ✓ Coordinará con el Director la toma de decisiones administrativas relativas al Plan.
- ✓ Elaborará en conjunto con los demás miembros del Comité, el Plan de Emergencia del Establecimiento.
- ✓ Convoca a reuniones tanto ordinarias como extraordinarias a los miembros del Comité.
- ✓ Promoverá las actividades de capacitación de los diferentes Grupos.

-DE LOS OTROS MIEMBROS DEL COMITÉ:

- ✓ Cada miembro del Comité, excepto el Director y el Coordinador, es a su vez el coordinador de cada uno de los cuatro grupos que se establecen en el establecimiento escolar: Vigilancia, Primeros Auxilios y Rescate, Incendios y Evacuación.
- ✓ Cada Coordinador de Grupo promoverá en el mismo con colaboración de especialistas en asuntos de emergencia y los recursos con los que cuenta, la CAPACITACION de sus miembros.
- ✓ Participarán, en el diseño, ejecución y evaluación del Plan de Emergencia.
- ✓ Asumirán la responsabilidad de las acciones de su Grupo en la ejecución del Plan.
- ✓ Presentarán informes sobre el avance del trabajo en su grupo a las autoridades respectivas.
- ✓ Tendrán voz y voto en las decisiones del Comité.

2.-GRUPOS DE SEGURIDAD

Son grupos especializados en diversas tareas de respuesta ante una emergencia que serán constituidos por miembros del personal, muy bien seleccionados.

a) Grupo de Vigilancia

Integrantes:

Maestras (4)

Distintivos:

Jefe: Brazaletes de color a elección.

Miembros: Brazaletes del mismo color.

Objetivos:

Brindar seguridad al personal y a la comunidad estudiantil.

Ofrece una eficiente y adecuada protección al patrimonio de la Institución.

Contribuir a las tareas de evacuación.

Funciones:

Vigilar por el cumplimiento de las normas de seguridad en la escuela y por los riesgos.

Proteger los bienes de la Institución.

En caso de emergencia permitir el acceso, únicamente al personal autorizado y debidamente identificado.

Hacer un reconocimiento de las vías y rutas de salidas contempladas en el Plan.

Ayudar a la evacuación de la población estudiantil mediante el cierre de calles, acordonamiento de las zonas de seguridad y de las principales entradas del edificio.

Una vez evacuada la Institución controlarán el ingreso y salida de personas, así como de materiales y equipos de la Institución Escolar.

b) Grupo de Extinción de Incendios

Integrantes:

Está constituida por personal del Establecimiento, preferiblemente porteros o equipo de maestranza, personal docente y administrativo.

Distintivos: Jefe: brazalete de color a elección con inicial del grupo en el centro.

Miembros: brazalete del mismo color.

Objetivos: Prevenir incendios Controlar el fuego en el menor tiempo posible, utilizando los recursos que se dispongan. Realizar inspecciones evaluativas en el establecimiento que permitan detectar peligros potenciales. Capacitar a la población del establecimiento en materia de prevención y combate de incendio, una vez recibida su preparación para extinción de incendio.

Funciones:

Elaborar su plan de trabajo.

Hacer uso de las técnicas y recursos que se tengan a disposición para eliminar el fuego.

Mejorar los recursos disponibles para combatir el incendio.

Adquirir nuevas técnicas para prevenir y combatir el incendio.

Llevar a cabo, en forma periódica, diagnósticos del edificio a nivel de riesgos y recursos tanto humanos como materiales, para la prevención de incendios.

Realizar charlas y campañas divulgativas en materia de prevención y combates de incendios al resto del personal del establecimiento.

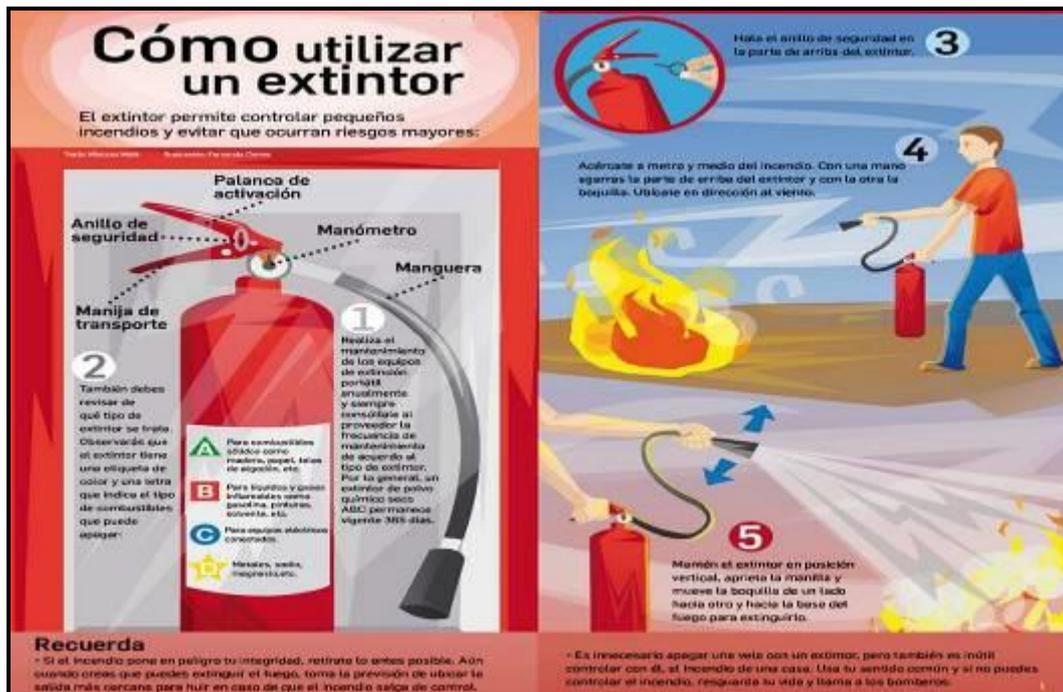
Evaluar el plan de trabajo y las técnicas y operativos de extinción.

Dará aviso al Cuerpo de Bomberos y al Servicio Médico de Emergencia, una vez confirmada la alarma.

Evitará el ingreso de personas al edificio.

Modo de Uso del Extintor

1. Retire el pasador o seguro de la manilla del extintor.
2. Diríjase a la zona de fuego a favor del viento.
3. Accione el gatillo y dirija la descarga (manguera) a la base del fuego, realizando movimientos en forma de abanico.



c) Grupo de Primeros Auxilios y Rescate

Integrantes: Personal docente.

Distintivos: Jefe: brazaletes de color a elección con inicial del grupo en el centro.

Miembros: brazaletes del mismo color.

Objetivos:

Prevenir accidentes en el establecimiento.

Brindar a los lesionados, los primeros auxilios básicos para salvar su vida y evitarle complicaciones, en el caso de una emergencia.

Rescatar a las personas atrapadas o lesionadas.

Trasladar a los pacientes o personas en peligro a la zona de seguridad asignada o según el caso al puesto de primeros auxilios.

Funciones:

Programar cursos y otras actividades de capacitación.

Actualizarse en nuevas técnicas para rescate y primeros auxilios.

Mejorar los recursos disponibles para atender a los pacientes (Completar elementos de botiquín de primeros auxilios)

Velar por el adecuado mantenimiento del botiquín.

Ayudar al accidentado a mostrarse optimista y a aceptar ayuda.

Retirar a los curiosos que constituyen, con frecuencia, el mayor problema para atender a un lesionado.

Evaluar al paciente para programar el auxilio que convenga.

Evacuar a los heridos al centro de coordinación previsto.

Rescatar a las personas atrapadas o en peligro.

De estas funciones, el coordinador decidirá cuales las ejecutan el personal del establecimiento y cuales quedan bajo la responsabilidad de Especialistas en asuntos de emergencia.

d) Grupo de Evacuación

Integrantes:

Está integrado por un docente de cada sala.

Distintivos: Jefe: brazalete de color a elección con inicial del grupo en el centro.

Miembros: brazalete del mismo color sin inicial.

Objetivos: Dirigir la ejecución del Plan de evacuación.

Funciones:

Señalar las vías de evacuación y las zonas de seguridad del edificio escolar y sus alrededores.

Señalar las vías de evacuación y las zonas de seguridad del edificio escolar y sus alrededores.

Guiar a las personas en forma ordenada y rápida, a la zona de seguridad asignada, evitando que se provoque el pánico.

Asegurarse que todas las personas estén siendo evacuadas.

Reunirse periódicamente

3- EVALUACION DE RIESGOS Y RECURSOS

El Comité de Emergencia deberá conocer los riesgos y recursos internos y externos del edificio escolar, determinando cuales son los riesgos potenciales a los que está expuesta la institución, así como cuales son los recursos con que puede contar para enfrentar una emergencia.

Se procederá de la siguiente manera:

- a) Inspeccionará minuciosamente el establecimiento para determinar si hay peligros estructurales. Prestar atención a grietas, en las columnas y vigas. De haberlas deberá consultar al área estatal encargada de la construcción y reparación de edificios escolares.
- b) Consultar el plano del edificio antes de modificar o ampliar la estructura del mismo.
- c) Deberá prestarse especial cuidado a los desniveles, bordes agudos, salientes o soportes, hojas de puertas y ventanas que pudiesen provocar daños.
- d) Evitará en los lugares de circulación los elementos salientes (extintores de incendios, carteles, bebederos, etc.) que obstaculizan el paso y pueden lastimar a las personas.
- e) Se controlara periódicamente las cañerías de gas y las conexiones eléctricas.
- f) Se realizará control bacteriológico del agua cada seis meses.
- g) Se inspeccionarán y repararan periódicamente las cañerías y sanitarios del edificio.
- h) Se evaluará los elementos que puedan producir situaciones de riesgo en el entorno de la escuela: tránsito vehicular, postes de tendidos eléctricos o telefónicos, árboles añosos
- i) Luego de conocer la naturaleza de las amenazas que pueden afectar al

- edificio escolar, preparará un inventario de los recursos con los cuales se cuenta para evitar un accidente o un desastre y atender correctamente la situación de peligro.
- j) Elaborar un listado de las entidades que puedan brindar auxilio con sus direcciones y teléfonos: Dirección Provincial de Defensa Civil, Hospitales, Policía, Bomberos Oficiales y Voluntarios, ambulancia. Ubicar esta lista en lugares visibles
 - k) Se realizará un inventario de los medios de transporte disponibles: de la institución, de los docentes, no docentes, etc. Cantidad, capacidad, estado, lugar de suministro de combustible, nombre del conductor, etc.
 - l) Se realizara un inventario y se ubicara en el plano de la escuela los equipos de emergencia: equipos de primeros auxilios, propios y ajenos a los que se pueda acceder con facilidad, equipos contra incendios (extintores) etc.
 - m) Se preparara un inventario de la población escolar por curso y sexo como profesores, directivos y funcionarios con sus tipos de sangre.
 - n) Señalar en el cantidad y condición de las personas que son minusválidas o deben tener tratamientos médicos muy especiales.

4 - ESTABLECIMIENTO DE ZONAS DE SEGURIDAD

En el Establecimiento la zona que pueden ser utilizadas como zona de seguridad es en el aula, alejándose de muebles y zonas vidriadas.

Los patios son una zona segura siempre y cuando se radiquen arboles añosos con riesgo de caída.

El patio cerrado (sala de usos múltiples) no se considera zona segura debido a la presencia de luminarias de gran tamaño y peso de material vidrio, que pueden caerse en caso de sismo.

Una vez recopilada la información del punto anterior, se seleccionan la zona de menor riesgo, tanto fuera como dentro del edificio, que puedan ser utilizadas como zonas de seguridad a la hora de la emergencia.

5- DEFINICIÓN DE LAS RUTAS DE EVACUACIÓN Y UBICACIÓN DEL MATERIAL DE SEÑALAMIENTO

El material para señalar el edificio de manera que se indiquen las rutas de evacuación o vías de escape, zonas de riesgo, zonas de seguridad, ubicación de extintores, de botiquines, etc. Puede ser elaborado con distintos materiales pintados, o adquiridos en los comercios del rubro matafuegos.



Los presentes modelos han sido extraídos de un catálogo de señalización industrial aprobados por las normas IRAM

Estas flechas se ubicaran en las paredes, a 1,60 m. sobre el nivel del piso. Entre cada una habrá una distancia de 2 a 3 metros.

Además en la entrada principal, en la dirección y en cada aula, deberá existir una copia del plano del edificio escolar.

6- ESTABLECIMIENTO DE UN SISTEMA DE ALARMA:

La alarma es una señal sonora codificada que indica la puesta en marcha del plan, megáfono, timbre, o una sirena con fuente de energía propia.

La alarma debe ubicarse en un lugar seguro estratégico donde pueda ser fácilmente escuchada por los estudiantes y el personal. Es importante que sea resistente a un evento adverso.

7- CENTRO DE MANDO Y COORDINACIÓN.

El comité de Emergencia, ante un evento adverso establecerá un centro de mando, donde se reunirá ante la señal de alarma. Este se refiere a un sitio del edificio escolar, escogido estratégicamente, desde donde se evaluara la situación y se tomaran las decisiones pertinentes.

8- SIMULACROS

Los simulacros constituyen la última etapa de un plan de emergencia ya que representan la evaluación real de su efectividad. Por lo tanto, jamás deben realizarse antes de haber asimilado en su totalidad el mismo.

Objetivos de los simulacros:

- Evaluar el plan de emergencia escolar: la ejecución de un simulacro permite detectar errores en las acciones establecidas y corregirlos.
- Observar el comportamiento de las personas. Con el propósito de corregir aquellas conductas inadecuadas factibles de ser modificadas, en su defecto adecuar la planificación a algunas conductas que no se adaptan totalmente al ideal de lo planificado.
- Crear adecuados hábitos de conducta: a fin de generar en las personas reacciones reflejas correctas ante un desastre.

Pautas para la realización de simulacros:

- a. Se utiliza el procedimiento ya establecido que indica que el plan ha sido activado. Se parte por consiguiente que la alarma ha sido previamente definida, codificada y con pleno conocimiento del personal y alumnos. La activación del plan va a depender del tipo de emergencia que se presente.
- b. Secuencias de los simulacros: debe realizarse simulacros tantas veces como sea necesario hasta lograr un resultado satisfactorio, a la vez que un ajuste adecuado al plan.
- c. Organización: deben reproducirse las pautas definidas en el Plan de Emergencia a fin de lograr una evaluación real de la eficiencia de las mismas. No deben introducirse cambios durante su ejecución, pues esto dificultaría su posterior evaluación.
- d. Protagonismo: para la ejecución de un simulacro debe crearse el clima que permita considerar que el mismo realmente ocurriendo.

Simulacros de Evacuación por aula o zona de seguridad

El ejercicio comprende desde la salida ordenada de los alumnos del aula, hasta llegar a la zona de seguridad.

Simulacros de evacuación total fuera del establecimiento escolar

- ✓ Comprende la evacuación de toda la institución.
- ✓ Estos se hacen en tres etapas a saber:
- ✓ Con el conocimiento de todo el personal y los estudiantes.
- ✓ Con el conocimiento del comité y superiores del centro educativo.
- ✓ Con el conocimiento del coordinador general del comité de emergencia.

Declaración de una Emergencia

Activador: Toda persona que presencie o esté involucrada en una situación de emergencia, debe comunicarlo sin perder tiempo al interno para emergencias (*911), En caso de efectuar el llamado al interno para emergencias, debe tratar de transmitir el operador la mayor cantidad de datos posible, a fin de que éste cuente con la información apropiada en cantidad y calidad para actuar correctamente, luego debe acatar las indicaciones que éste le transmita.

Si la activación se efectuó por medio de pulsador de emergencias, debe tratar de ponerse a resguardo y de ser necesario evacuar el lugar, recordando que es prioridad número uno es la protección de su integridad física.

✓ **Accionar ante el aviso de Evacuación:**

En caso de determinarse evacuación se recibirá la orden de evacuación por medio de la sirena sonora, mensaje emitido por red de parlantes o indicación de alguno de los integrantes de la Estructura de Respuesta, en cuyo caso se deberá proceder de la siguiente manera:

- Mantener la calma y no adoptar actitudes que puedan generar pánico, a fin de poder escuchar de forma clara las indicaciones que se pudieran dar.
- Verificar la ausencia de personas antes de retirarse del lugar, en caso de encontrar personas heridas o imposibilitadas de salir por sus propios medios, debe comunicarlo a la Control Central de Seguridad, o de no poder comunicarlo por teléfono, debe dar aviso al personal que se encuentra apostado en los puntos de salida hacia el exterior, o a cualquier integrante de la Estructura de Respuesta; así mismo quienes tengan conocimiento de personal externo (contratistas, consultores externos, visitas, etc.) dentro del edificio, deben indicarles el camino hasta llegar a la salida, o comunicarlo utilizando los medios mencionados anteriormente.

- No se debe transportar ningún objeto (maletín, bolso, notebook, etc.) que pueda dificultar el libre desplazamiento de las personas, solo se debe llevar aquellos objetos personales de tamaño pequeño que no causen los inconvenientes de desplazamiento mencionados.
- No debe concurrir a vestuarios o guardarropas a retirar ningún tipo de objeto, por valioso que sea, debe limitarse a abandonar el edificio sin perder tiempo.
- No se debe correr, los desplazamientos deben ser caminando en forma rápida y segura (verificando donde se pisa), debe evitarse el uso de calzado de tacos altos o suelas resbaladizas.
- Para llegar a las salidas de emergencias se debe seguir las indicaciones detalladas en los planos de evacuación dispuestos en todas las plantas del edificio, en los cuales podrá identificar fácilmente su ubicación marcada con la indicación “ Usted Está Aquí”; otra forma de llegar hasta las salidas de emergencias es siguiendo lo indicado en la señalización, por ejemplo 
- No debe intentar reingresar al edificio una vez que salió del mismo, ya que el fuego se propaga rápidamente lo cual puede impedir una segunda oportunidad de salida.
- Luego de salir del edificio, debe dirigirse al punto de reunión (se debe indicar en cada caso el punto de reunión determinado oportunamente señalado).

PROCEDIMIENTO EN CASO DE FUGA DE GAS

COORDINADOR GENERAL.

- a) Ante el conocimiento de una fuga de gas, se ordenará la evacuación inmediata del recinto.
- b) Se solicitará la concurrencia de Bomberos, policía y la empresa proveedora de gas.
- c) Dispondrá el corte inmediato del suministro eléctrico.
- d) Ordenará el reingreso al establecimiento sólo cuando Bomberos y/o la empresa proveedora señale que la fuga fue controlada.

COORDINADOR DE ÁREA.

- a) En caso de tener conocimiento de una fuga de gas, dará aviso inmediato al Coordinador General.
- b) Dispondrá que se abran ventanas para realizar una ventilación natural del recinto.
- c) Verificará que los alumnos u otras personas que en el establecimiento se encuentren, no utilicen teléfonos celulares ni aparatos electrónicos.
- d) Se dirigirá a la Zona de Seguridad Exterior y se informará con los Grupos de Apoyo el estado de las personas y si se encuentran todos en el lugar.

TODOS LOS USUARIOS DEL ESTABLECIMIENTO.

Al tener conocimiento de una fuga de gas, proceda como sigue:

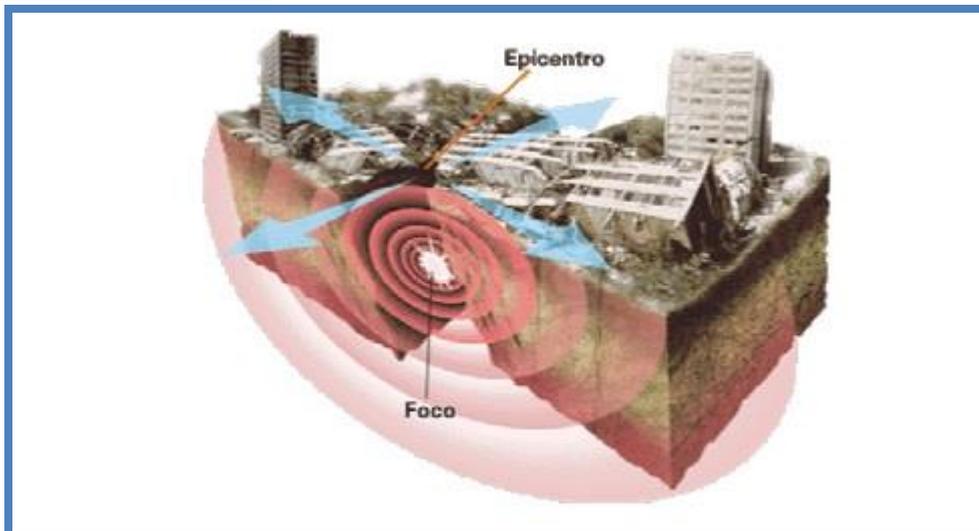
- a) Abra ventanas a modo de realizar una ventilación natural del recinto.
- b) No utilice teléfonos celulares ni cualquier otro dispositivo electrónico.
- c) No enchufe ni desenchufe ningún aparato eléctrico.
- d) En caso que se le indique, diríjase a la Zona de Seguridad que corresponda

Instructivo de Adiestramiento en caso de Sismo para Establecimientos Escolares

CONOCER LA AMENAZA

Se ha considerado apropiado comenzar este instructivo dando a conocer algunas nociones sobre sismología que serán útiles para ampliar el conocimiento en lo concerniente al fenómeno sísmico y la construcción sismo-resistente. Los principios básicos de cómo y por qué se produce un sismo, ayudará a prepararse mejor.

Definición de Sismo:



Un sismo, también llamado temblor de tierra, es una sacudida del terreno que se produce debido al choque de las placas tectónicas y la liberación de energía en el curso de una reorganización brusca de materiales de la corteza terrestre al superar el estado de equilibrio mecánico.

En un sismo se distingue:

- ✚ Hipocentro: zona interior, profunda, donde se produce el terremoto.
- ✚ Epicentro: área de la superficie, perpendicular al hipocentro, donde repercute con mayor intensidad las ondas sísmicas.

Propagación

El movimiento sísmico se propaga mediante ondas elásticas (similares al sonido), a partir del hipocentro.

Las ondas sísmicas se presentan en tres tipos principales:

Ondas longitudinales, primarias o P: tipo de ondas de cuerpo que se propagan a grandes velocidades y en el mismo sentido que la vibración de las partículas. Circulan por el interior de la tierra, atravesando tanto líquidos como sólidos. Son las primeras que registran los aparatos de medida o sismógrafos, de ahí su nombre P.

Ondas Transversales, Secundarias o S: son ondas de cuerpo más lentas que las anteriores y se propagan perpendicularmente en el sentido de la vibración de las partículas. Atraviesan únicamente los sólidos y se registran en segundo lugar en los aparatos de medida.

Ondas Superficiales: son las más lentas de todas y son producto de la interacción entre las ondas P y S a lo largo de la superficie de la Tierra. Son las que producen más daño. Se propagan a partir del epicentro y son similares a las ondas que se forman sobre la superficie del mar. Este tipo de ondas son las que se registran en último lugar en los Sismógrafos.

Escala de Magnitudes e Intensidades

Escala de Mercalli	Escala de Richter
I. Casi nadie lo ha sentido.	2,5 En general no sentido, pero registrado en los sismógrafos.
II. Muy pocas personas lo han sentido.	3,5 Sentido por mucha gente.
III. Temblor notado por mucha gente que, sin embargo, no suele darse cuenta de que es un terremoto.	
IV. Se ha sentido en el interior de los edificios por mucha gente. Parece un camión que ha golpeado el edificio.	
V. Sentido por casi todos; mucha gente se despierta. Pueden verse árboles y postes oscilando.	
VI. Sentido por todos; mucha gente corre fuera de los edificios. Los muebles se mueven, pueden producirse pequeños daños.	4,5 Pueden producirse algunos daños locales pequeños.
VII. Todo el mundo corre fuera de los edificios. Las estructuras mal construidas quedan muy dañadas; pequeños daños en el resto.	
VIII. Las construcciones especialmente diseñadas dañadas ligeramente, las otras se derrumban.	6,0 Terremoto destructivo.
IX. Todos los edificios muy dañados, desplazamientos de muchos cimientos. Grietas apreciables en el suelo.	
X. Muchas construcciones destruidas. Suelo muy agrietado.	7,0 Terremoto importante.
XI. Derrumbe de casi todas las construcciones. Puentes destruidos. Grietas muy amplias en el suelo.	8,0 Grandes terremotos.
XII. Destrucción total. Se ven ondulaciones sobre la superficie del suelo, los objetos se mueven y voltean.	o más

La magnitud de un Sismo, es una medida precisa, instrumental, relacionada con la energía que se libera en el hipocentro, cuando se produce un movimiento sísmico. La medida de la magnitud permite clasificar los Sismos, en forma objetiva, en relación con la violencia del movimiento del suelo. La Magnitud se expresa en la Escala de Richter, es una escala logarítmica, arbitraria que asigna un número para cuantificar el efecto de un sismo.

La intensidad es una medida de los efectos producidos por un sismo. La escala tiene carácter subjetivo y varía de acuerdo con la severidad de las sacudidas producidas en el lugar determinado. Tiene en cuenta los daños causados en las edificaciones, los efectos en el terreno, en los objetos y en las personas.

La intensidad se evalúa a través de la Escala de Mercalli, es una escala de 12 puntos.

Antes de un sismo

- Tener en cuenta el Reglamento INPRES-CIRSOC 103 - Normas Argentinas Para Construcciones Sismorresistentes, de acuerdo a la zonificación sísmica.
- Ubicar y señalar zonas seguras o libres de riesgo.
- Designar responsables para cortar los servicios de agua, gas, luz y otros suministros (Estructura de Respuesta, apartado 5.1 del presente documento).
- Disponer de luces de emergencias, linternas y radio a baterías.
- Asegurar estanterías, bibliotecas y todo tipo de mobiliario que pudiera caer sobre las personas durante el temblor.
- Evite colocar objetos pesados en la parte superior de libreros y estantes.
- Colocar film o láminas de protección en vidrios (ej. ventanas), a fin de evitar el desprendimiento y caída sobre las personas.
- Verificar periódicamente el funcionamiento de puertas y portones.
- Señalizar y mantener libre de obstáculos las vías de escape.
- Familiarizarse con la señalización informativa en materia de seguridad.

Participar activamente del funcionamiento del plan de emergencia (ej. ejercicios de evacuación).

¿QUE HACER ANTES DE UN SISMO?

El establecimiento deberá tener en cuenta previamente el Plan de Emergencia Escolar que se encontrara llevado a cabo en este proyecto.

En relación a la Seguridad del Establecimiento Escolar

Son las construcciones erigidas por el hombre la principal causa de los daños que sufren las personas ante un sismo, y debemos señalar que son justamente aquellas mal realizadas, las que tienen altas probabilidades de destrucción. No obstante, también son causa de accidentes ciertos elementos que no forman parte de la

estructura del edificio, tales como mobiliario, adornos, luminarias, Zonas vidriadas, que se agregan a las construcciones sin adoptar las previsiones necesarias.

SEGURIDAD ESTRUCTURAL - FUNCIONAL DEL EDIFICIO.

Seguridad estructural de edificio

Este punto es de fundamental importancia puesto que de él depende la actitud a adoptar por la Comunidad Educativa ante la ocurrencia de un sismo.

A continuación se presenta un listado de las medidas que se deben tomar:

- Revisión estructural del edificio: Debe ser realizado por profesionales especializados. Esta revisión definirá, lo más claramente posible, las condiciones de seguridad del edificio, tanto en su conjunto como de cada una de sus partes.
- Revisión de las instalaciones complementarias: Comprende un relevamiento completo de las instalaciones tales como: Red de gas, Red eléctrica, Instalación sanitaria (agua potable y de líquidos servidos)

Con este relevamiento se logrará tener una idea del grado de seguridad de estos servicios, y además, se obtendrá información clara y precisa que permitirá a cualquier persona del establecimiento identificar la ubicación de comandos que los interrumpen, tales como los tableros generales de electricidad, llaves de paso de gas, etc.

Seguridad funcional del edificio

Comprende todos rubros vinculados con la funcionalidad del edificio que influyen en la seguridad.

- ✓ Vías de Escape: Deberán identificarse, adecuarse a las necesidades y señalizarse en forma clara según su grado de seguridad y hacia donde conducen. Deben mantenerse permanentemente libres de todo tipo de obstáculo. Los pasillos utilizados como vías de escape no deben tener en ninguna parte una dimensión menor que el ancho normal de los mismos, a fin

de no constituir un estrechamiento.

- ✓ Puertas y portones: Debe verificarse periódicamente el correcto funcionamiento de estos elementos, pues NO deben constituir un obstáculo adicional en el caso de una evacuación.
- ✓ Elementos ornamentales: Revestimientos muy rígidos y pesados tales como enchapados de mármol, de ladrillo, etc., pueden desprenderse ante un sismo. Otros elementos como estatuas, imágenes religiosas, adornos, deben ser adecuadamente fijados a fin de evitar su posible caída en caso de sismo.
- ✓ Mobiliario: Los muebles altos bibliotecas, estantes, armarios, así como tableros deben anclarse adecuadamente a fin de impedir su vuelco ante un sismo.
- ✓ Superficies vidriadas: Deberán evitarse las superficies vidriadas de grandes dimensiones, especialmente en las vías de escape. Si por razones de iluminación y/o ventilación no fuera posible eliminarlas, deberán preverse medidas de protección para evitar accidentes por la caída de trozos de vidrio ante la rotura de los mismos, tales como: Film de seguridad para vidrios o bien reemplazar los vidrios comunes por vidrios de seguridad.
- ✓ Zonas de seguridad: Deben estar permanentemente libres de obstáculo que podrían impedir su uso específico, por ejemplo no deben ser utilizadas como estacionamiento provisorio de vehículos.
- ✓ Extintores: Son elementos fundamentales ante una emergencia. Es de suma importancia contar con el número adecuado de los mismos, en los lugares más convenientes y en condiciones de uso, debiendo conocer su correcta utilización.

- ✓ Alarmas: Se debe verificar periódicamente su funcionamiento e instruir al personal sobre su localización y uso. Contar con este tipo de elemento puede ser de gran ayuda en caso de una emergencia sísmica. Es conveniente que las alarmas tengan un accionamiento independiente de la alimentación eléctrica, para evitar que queden fuera de servicio en caso de un corte de suministro.

Botiquín Móvil de Emergencia

Es sumamente conveniente poseer un botiquín de primeros auxilios con los medicamentos debidamente identificados.

Parte del personal permanente deberá tener los conocimientos básicos sobre su correcta utilización.

A continuación se da un listado de los elementos mínimos que debe poseer el mencionado botiquín:

- **Vendas de 5 a 10 cm**
- **Apósitos pequeños y grandes**
- **Cinta adhesiva hipoalergénica**
- **Gasas**
- **Tijeras para cortar genero**
- **Antisépticos**
- **Algodón**

Se aconseja la consulta a un profesional médico para completar el listado anterior, así como la realización de cursos de primeros auxilios por parte del personal permanente del establecimiento.

Cada tarea, tal como el cierre de la llave de gas, el corte de suministro eléctrico, el traslado del botiquín de primeros auxilios, el accionamiento de la alarma, etc., debe tener claramente identificado a un responsable y, al menos, a una persona que actúe como suplente.



¿Qué hacer durante un Sismo?

Ante la evidencia de un Sismo, es fundamental que el docente conserve la calma, evitando que el pánico se apodere de él, y ejecute las acciones del Plan de Emergencia Escolar, previsto para el establecimiento.

Se presentan a continuación las normas básicas de conducta a observar durante el sismo, para las distintas situaciones posibles dentro del establecimiento: dentro del aula o en el patio.

COMO ACTUAR SI SE ENCUENTRA:

DENTRO DEL AULA:

De la revisión estructural del edificio pueden resultar las siguientes alternativas:

Si el Aula es un lugar Seguro -Cuando perciba un sismo, el docente deberá:

- Dar aviso a los alumnos con voz alta, clara y sin gritar, diciendo por ejemplo: “¡TIEMBLA!”, “¡CUBRIRSE!”. En el caso del Establecimiento Escolar de Nivel Inicial, por tratarse de niños de 4 y 5 años, las maestras deberán adecuarse al aviso para que los niños conserven la calma.

Ante esa consigna, el niño adoptará su posición de seguridad en forma rápida y adecuada. Esta posición implica estar alejado de las zonas de riesgo, tales como superficies vidriadas, armarios altos, lámparas, objetos colgantes, es la maestra la que se encargará de ubicar a los alumnos en zonas segura por tratarse de niños

muy pequeños.

La posición de seguridad consiste en ubicarse arrodillado en el lugar, con la cabeza lo más cerca posible de las rodillas, y los antebrazos y manos firmemente entrelazadas cubriendo la cabeza.

- Abrir las puertas del aula

El niño debe permanecer en su posición de seguridad hasta recibir nuevas instrucciones. Rara vez la fase intensa de un sismo excede los 60 segundos. Se sugiere, a fin de permitir evaluar por parte del docente el tiempo transcurrido y distraer la atención del niño, que una vez ubicados en su posición de seguridad, cuenten en voz alta, de 1 a 60, en forma pausada.

Si el Aula no es un lugar Seguro:

Cuando perciba un sismo, el docente deberá:

- Dar aviso a los alumnos, diciendo por ejemplo: “¡TIEMBLA!”, “¡CUBRIRSE!”, “¡SALGAMOS!”
- Abrir las puertas del aula y salir ordenadamente.

Los alumnos deberán adoptar la posición de seguridad, que consiste en caminar de a uno en fila con las manos entrelazadas en el cuello, protegiendo la cabeza, y en forma adecuada evacuar el aula, dirigiéndose hacia la zona de seguridad asignada con anterioridad en el Plan de Emergencia Escolar.

Es importante que, en forma inmediata, alumnos y docentes se alejen de las zonas de riesgo (superficies vidriadas, armarios altos, objetos colgantes, etc.).

EN EL PATIO:

Existen varias situaciones a contemplar:

Según las características del espacio:

- Patio abierto
- Patio cubierto
- Patio seguro
- Patio con riesgo
- Patio con obstáculos (Juegos, árboles, mástiles.)

Según las características de la actividad:

- Formaciones de entrada y salida
- Recreos
- Actos
- Clases de educación física

Todas estas situaciones se han englobado en dos grupos, considerando la seguridad de la zona en cuestión:

Si el patio es un lugar seguro:

No obstante esta clasificación, pueden existir en el zonas puntuales de riesgo, como superficies vidriadas, cámaras sépticas, tableros, árboles añosos, luminarias ancladas incorrectamente, las que deberán estar claramente señalizadas o erradicadas.

Cualquiera sea la actividad que se esté desarrollando al percibir el sismo, docentes y alumnos deberán:

- **Alejarse de las zonas de riesgo**
- **Adoptar la posición de seguridad**
- **Permanecer en el lugar y en silencio**
- **Esperar instrucciones**

Si el patio no es un lugar seguro:

Esta condición puede deberse:

- En un patio cerrado, a la vulnerabilidad de la cubierta (techo, tinglado, etc.)
- En un patio abierto, a las malas condiciones de las construcciones perimetrales (aleros, medianeras, etc.), que signifiquen un riesgo.

En el patio no seguro, es fundamental tener claramente identificadas y señalizadas las vías de escape hacia las zonas de seguridad, a las cuales deberán dirigirse docentes y alumnos inmediatamente después de percibido el sismo. Esto se hará en forma rápida y ordenada, sin correr, desplazándose adoptando la posición de

seguridad.

Es preciso que cada establecimiento contemple las diferentes actividades que se desarrollan en el patio, con el fin de organizar apropiadamente la evacuación o permanencia en el lugar, según las características del mismo.

¿Qué hacer después de un sismo?

Revisión del Establecimiento Escolar

Inmediatamente después de ocurrido un sismo, si el edificio escolar no ha sufrido daños importantes, tales como derrumbes parciales, las autoridades del establecimiento y los docentes, en cumplimiento de las tareas asignadas en el Plan de Emergencia Escolar, deberán hacer una evaluación de los posibles daños ocurridos en la Escuela, tratando de identificar los siguientes aspectos:

- ❖ Caídas de revoques, cielorrasos, fisuras en muros, etc.
- ❖ Caídas o daños en elementos salientes tales como aleros
- ❖ Asentamiento del terreno en algunos sectores que se pueden manifestar en forma visible, a través de desniveles.
- ❖ Correcto funcionamiento de puertas y ventanas.
- ❖ Rotura de vidrios.
- ❖ Caída de cables de la red eléctrica.
- ❖ Rotura de cañerías de agua y gas.
- ❖ Estado de cámaras sépticas.
- ❖ Estado de la estructura del tanque de agua.
- ❖ Otros.

De esta revisión puede resultar:

Si no se observan daños:

En este caso se autorizará la permanencia de los alumnos en el establecimiento.

Si se observan daños:

Ante la evidencia de daños como los indicados, el personal directivo o responsable del establecimiento, deberá disponer la evacuación inmediata.

Es necesario tener presente las réplicas que se producen a continuación de un terremoto, las que si bien son, en general, de menor intensidad, pueden provocar el derrumbe de las estructuras dañadas.

CONDICIONES SEGURAS EN EL MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES

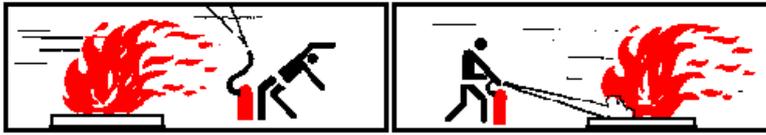
Recuerde que siempre que se encuentre frente a una situación que amerite el uso de un extintor y Ud. Se sienta capacitado para utilizarlo, antes de hacerlo debe comunicar dicha situación al interno para emergencias o accionar el pulsador de emergencias, según corresponda; luego debe seguir las siguientes indicaciones:

- ✓ Busque un matafuego de los instalados en la zona próxima al incendio, acorde al tipo de fuego que se produce, según el siguiente cuadro:

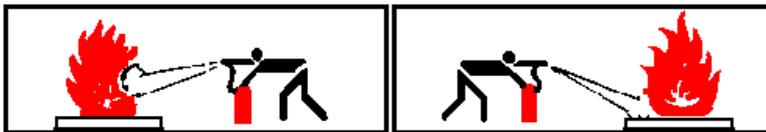
CLASIFICACION NFPA POR TIPO FUEGO (National Fire Protection Association)		
Símbolo	Tipo de Fuego	Ejemplo de Materiales
	Fuegos secos de materiales sólidos con generación de brasas o cenizas	Madera ,telas, cartón papel y plásticos
	Fuegos de líquidos combustibles y gases inflamables.	Grasas, aceites, pinturas, alcoholes, nafta, etc. Butano, propano, acetileno, etc.
	Fuegos en presencia de la corriente eléctrica.	Maquinaria y equipo eléctrico motores,generadores, tableros transformadores, cables, etc.
	Fuegos de ciertos metales Combustibles. Fuegos de productos químicos reactivos.	Fosforo blanco,rubidio, cesio, litio, sodio, potasio, etc.
	Fuegos generados en sector de cocinas.	Aceite de freidoras, grasa de campanas de extracción, etc.

- ✓ Descuelgue el matafuego y deposítelo en el piso, en posición vertical.
- ✓ Tome siempre el matafuego sujetándolo de la manija de transporte, no corra mientras transporta el matafuego, camine rápido con el extintor al costado del cuerpo, mirando hacia delante, si le resulta demasiado pesado, trasládelo arrastrándolo por el piso.
- ✓ Quite el seguro.
- ✓ Retire la manguera del soporte.
- ✓ Tome el matafuego y acérquese a unos 3 metros de la base del fuego, a favor del viento, para no ser afectado por el humo.

- ✓ De ser un lugar cerrado, el ataque debe realizarlo de espaldas a la salida, de manera tal que tenga garantizado su escape y no exista la posibilidad de que quede atrapado por las llamas y/o el humo.
- ✓ Accione la válvula y dirija el chorro con movimientos de vaivén, de adelante hacia atrás y de abajo hacia arriba.
- ✓ Avance paso a paso hacia el foco principal de fuego, en la medida en que la sustancia extintora disminuya el potencial de las llamas, si hay propagación trate de evitarla.
- ✓ En lo posible, trate de atacar el fuego desde distintos ángulos, con el objeto de no desperdiciar agente extintor.
- ✓ En casos en que la abundancia de humo, no permita la visión, puede utilizarse el recurso de adoptar una posición de cuclillas.
- ✓ Es mejor emplear varios matafuegos simultáneamente que uno después de otro. En este caso los operadores no deben situarse frente a frente con el fuego de por medio.
- ✓ No dé por finalizada la tarea de extinción, hasta no haber efectuado una metódica remoción de los restos de la combustión verificando que no existan pequeños focos de fuego.
- ✓ Antes de abandonar el lugar del siniestro, en lo posible, debe realizarse una limpieza a fondo, sacando todos los materiales cercanos a la zona del incendio.



Ataque al fuego en la dirección del viento.



Al combatir fuegos en superficies líquidas, comience por la base y parte delantera del fuego.



Al combatir fuegos en derrames, empiece a extinguir de arriba hacia abajo.



Es preferible usar siempre varios extintores al mismo tiempo, en vez de emplearlos uno tras otro.



Esté atento a una posible reiniciación del fuego.

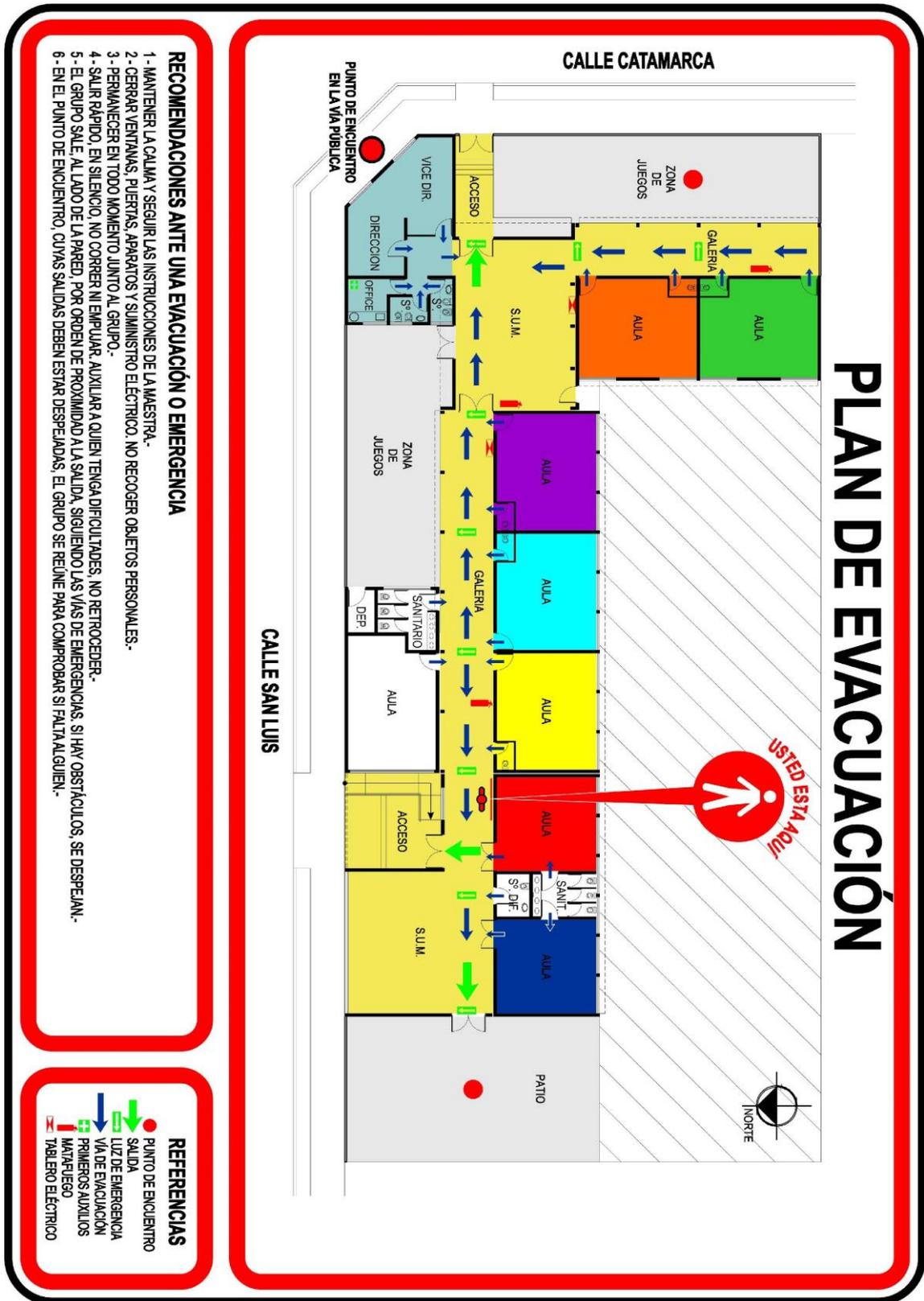
No abandone el lugar hasta que el fuego quede completamente apagado.

COMPORTAMIENTO ANTE LA PRESENCIA DE FUEGO O HUMO

Si alguna persona es alcanzada por las llamas y sus ropas toman contacto con las mismas, se deberá apagar rodando el cuerpo por el piso.

- Si el local se ha llenado de humo, desplácese tratando de mantener las vías respiratorias lo más cerca posible del piso, ya que el humo y el calor tienden a ascender, procurando en todo momento buscar la condición más favorable de respiración. De ser posible debe protegerse la boca y nariz cubriéndolos con algún elemento que actúe como filtro de las partículas y temperatura generada por la combustión, este elemento filtrante puede improvisarse con cualquier paño (pañuelo o prenda etc.) en lo posible humedecido con agua limpia a fin de mejorar la calidad del filtrado, debiendo evacuar inmediatamente, “gateando” tratando de alcanzar la vía de escape preestablecida.
- Si debe moverse dentro del recinto durante el fuego, hacerlo contra las paredes.
- Si no puede abandonar el lugar y queda atrapado en una oficina, departamento, sala etc., ya sea por fuego y/o humo cierre la puerta, tape o selle la base de la puerta colocando en su base trapos mojados para evitar el pasaje del humo, abra una ventana o rompa un vidrio, con cuidado de no lastimarse, a fin de oxigenar el ambiente donde se encuentra, dé aviso al interno de emergencias, coloque una señal (una prenda, pañuelo etc.) afuera de la ventana con el objeto de alertar a los socorristas y lo más importante no perder la calma.
- No trasponga las ventanas, excepto en el caso de que así se lo indiquen los rescatistas que procuren socorrerlo/a.
- Recuerde siempre aguardar todo el tiempo posible a ser rescatado.

PLAN DE EVACUACION ESCULA ENI °3 JULIETA SARMIENTO



Observaciones:

Este plan de evacuación sólo funcionará

- Si se encuentran instaladas y en correcto estado de funcionamiento las alarmas de evacuación en todas y cada una de las plantas.
- Si las salidas de emergencia habilitadas, permanecen abiertas y sus accesos despejados de obstáculos.
- Si los carteles y planos indicadores se encuentran colocados y en buen estado.
- Si las luces de emergencia funcionan correctamente.
- Si se entrega una copia de este Plan, a la totalidad del personal que se desempeñe dentro de la empresa.
- Si se cuenta con la colaboración del personal y este, además, se capacita para actuar eficazmente en las emergencias.
- Si se efectúan un mínimo de dos simulacros de evacuación por año y se reflejan en este plan las mejoras determinadas.
- Si este plan es actualizado en la medida que se efectúan cambios tanto edilicios como de personal.

RECOMENDACIONES-PLAN DE EVACUACION-

- En el establecimiento escolar se deben tomar recaudos para que el lugar que se toma como punto de encuentro sea de total seguridad para todos los reunidos, en primer lugar se deben radicar los arboles añosos que se encuentran en los patios de juegos que van a ser los puntos de reunión.
- Reemplazar las luminarias del Salón de usos múltiples (SUM), debido a que implican un gran riesgo al caerse, por ejemplo por un movimiento sísmico, siendo éstas de material vidriado de gran tamaño, peso y escaso anclaje.
- Se recomienda colocar un portón que vincule con el patio de la secundaria de la escuela Sarmiento, debido a que este se encuentra en correctas condiciones para que sea como punto de encuentro en caso de emergencia.
- Acondicionar muros, fachada y marcos de las puertas que se encuentran con peligrosas fisuras y desprendimiento de material.
- Colocar cartelería de NUMEROS UTILES, adjuntado en el presente proyecto.

NUMEROS DE EMERGENCIAS	
TELEFONOS UTILES	
EMERGENCIAS	911
BOMBEROS	100
DEFENSA CIVIL	103
POLICIA	101
HOSPITAL	107
AYUDA AL NIÑO	102
HOSPITAL RAWSON	0800 666 9527
HOSPITAL MARCIAL QUIROGA	(0264) 4330880-4330970-4330872
ECI EMERGENCIA	(0264) 4200911
AME EMERGENCIA	(0264) 4217070

SELECCIÓN E INGRSO DEL PERSONAL

El Ministerio de Educación es el encargado de hacer pruebas y test confiables que demuestre que el personal es idóneo para el puesto.

CAPACITACION EN MATERIA DE SHT

CAPACITACIÓN, FORMACIÓN E INFORMACIÓN SISTEMÁTICA A LOS TRABAJADORES (PLAN ANUAL DE CAPACITACIÓN)

Los trabajadores deben estar informados acerca de los riesgos potenciales existentes en cada actividad, puesto, lugar o equipo de trabajo y las correspondientes medidas de prevención o protección de los mencionados riesgos. Esto se realiza a través de la inducción de ingreso y mediante trípticos, cuadernillos, folletos, afiches y cartelería. Esta información general debe estar complementada con la capacitación y formación específica correspondiente a la tarea a desarrollar por cada trabajador. Para ello, todos los métodos o procedimientos de trabajo deben tener incorporadas las prácticas de seguridad correspondientes. Es decir, que todo trabajador debe estar capacitado y entrenado en el procedimiento seguro de trabajo; es decir, como realizar la tarea con seguridad, eficiencia y calidad. Esto implica conocer los riesgos asociados a la tarea y la forma definida para controlar dichos riesgos potenciales (eliminarlos o neutralizarlos; incluyendo, de ser necesario, el uso de Elementos de Protección Personal, EPP). En síntesis, la capacitación en cómo realizar la tarea debe ser simultánea con la capacitación en cuáles son los riesgos que la tarea implica y de qué manera se deben controlar dichos riesgos.

PLAN ANUAL DE CAPACITACIÓN.

Todo lo precedentemente expresado conduce a la necesidad que el organismo elabore un Plan Anual de Capacitación, destinado a todos los niveles de la Organización. Dicho Plan Anual de Capacitación debe encarar la totalidad de la problemática en materia de Salud y Seguridad en el Trabajo. Todas las actividades incluidas en el mencionado

Plan Anual de Capacitación deben ser debidamente registradas: Cursos, Manuales, Folletos, Trípticos, Cuadernillos, etc. Finalmente, es importante destacar que, si bien la capacitación es esencial, no puede ni debe ser el único recurso a utilizar para mejorar la prevención de riesgos laborales.

A continuación se presenta la propuesta de capacitación anual para el establecimiento escolar Julieta Sarmiento ENI N°3

CAPACITACION	DIRIGIDO A:	Mes											
		E N E E	F E B	M A R	A B R	M A Y	J U N	J U L	A G O	S E P	O C T	N O V	D I C
Orden y Limpieza	Personal de maestranza												
Levantamiento Manual de cargas	Todo el Personal												
Manipulación de extintores manuales	Todo el Personal												
Prevención accidente in-Itinere	Todo el Personal												
Plan de Evacuación Simulacros	Todo el Personal												
Recomendaciones para el cuidado de la voz	Personal Docente												
Riesgo Eléctrico	Personal de Maestranza												
Primeros Auxilios (anual)	Personal Docente												
Que hacer en caso de sismos	Todo el Personal												
Técnicas de manejo de estrés	Personal Docente												
Manipulación de productos químicos	Personal de Maestranza												
Uso y cuidado de EPP	Personal de Maestranza												

INSEPECCIONES DE SEGURIDAD

RELEVAMIENTO GENERAL DE RIESGOS LABORALES

El presente relevamiento deberá ser completado obligatoriamente en todos sus campos por el empleador o profesional responsable, revistiendo los datos allí consignados carácter de declaración jurada.

El relevamiento deberá ser realizado para cada uno de los establecimientos que disponga el organismo.

El presente relevamiento de estado de cumplimiento de la normativa de salud higiene y seguridad laboral deberá ser actualizado anualmente y presentado ante la ART a la que se encuentre afiliado.

Número de C.U.I.T. Del propietario:

Código del Establecimiento:

Código Postal Argentino

N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO	RESPUESTA		NORMATIVA VIGENTE	
		SI/NO/ APLICA	NO		
1	¿Dispone del Servicio de Higiene y Seguridad?			Art. 3, Dec. 1338/96	
2	¿Posee documentación actualizada sobre análisis de riesgos y medidas preventivas, en los puestos de trabajo?			Art. 10, Dec. 1338/96	
SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO					
3	¿Dispone del Servicio de Medicina del Trabajo?			Art. 3, Dec. 1338/96	
4	¿Posee documentación actualizada sobre acciones tales como de educación sanitaria, socorro, vacunación y estudios de ausentismo por morbilidad?			Art. 5, Dec. 1338/96	
5	¿Se realizan los exámenes periódicos?			Res. 43/97 y 54/98	Art. 9 a) Ley 19587
ASEGURADORA DE RIESGOS DEL TRABAJO					
6	¿Se encuentra afiliada a una A.R.T.?			Cap. VIII, Art. 27, Ley 24.557.	
7	Constancias de visita (verificar fecha y recomendaciones)				
HERRAMIENTAS					
8	¿Las herramientas están en estado de conservación adecuado?			Cap.15 Art.110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
9	¿La empresa provee herramientas aptas y seguras?			Cap. 15 Arts. 103 y110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
10	¿Las portátiles eléctricas poseen protecciones para evitar riesgos ?			Cap. 15 Arts. 103 y110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
11	¿Las neumáticas e hidráulicas poseen válvulas de cierre automático al dejar de accionarla?			Cap. 15 Arts. 103 y110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
MÁQUINAS					
12	¿Tienen las máquinas y herramientas, protecciones para evitar riesgos al trabajador?			Cap. 15 Arts. 103, 104,105,106,107 y110 Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587
13	¿Tienen las máquinas eléctricas, sistema de puesta a tierra?			Cap.14 Anexo VI Pto 3.3.1Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587

14	¿Están identificadas conforme a normas IRAM todas las partes de máquinas y equipos que en accionamiento puedan causar daño a los trabajadores?		Cap. 12 Arts. 77, 78 y 81- Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
ESPACIOS DE TRABAJO				
15	¿Existe orden y limpieza en los puestos de trabajo?		Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79	Art. 8 a) y Art. 9 e) Ley 19587
16	¿Existen depósito de residuos en los puestos de trabajo?		Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79	Art.8 a) y Art.9 e) Ley 19587
17	Tienen las salientes y partes móviles de máquinas y/o instalaciones, señalización y/o protección?		Cap. 12 Art. 81 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
PROTECCION CONTRA INCENDIOS				
18	¿Existen medios o vías de escape adecuadas en caso de incendio?		Cap.12 Art. 80 y Cap. 18 Art.172 Dec. 351/79	
19	¿La cantidad de matafuegos es acorde a la carga de fuego?		Cap.18 Art.175 y 176 Dec. 351/79	Art. 9 g) Ley 19587
20	¿Se registra el control de recargas y/o reparación ?		Cap.18 Art. 183 a 186 Dec.351/79	
21	¿Se registra el control de prueba hidráulica de carros y/o matafuegos?		Cap.18 Art.183 a 185, Dec.351/79	
22	¿Cuentan con habilitación, los carros y/o matafuegos y demás instalaciones para extinción?		Cap. 18, Art.183, Dec 351/79	
23	¿El depósito de combustibles cumple con la legislación vigente?		Cap.18 Art.164 a 168 Dec. 351/79	
24	¿Se acredita la realización periódica de simulacros de evacuación?		Cap.18 Art.187 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
25	¿ Se disponen de estanterías o elementos equivalentes de material no combustible o metálico?		Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art.9 h) Ley 19587
26	¿Se separan en forma alternada, las de materiales combustibles con las no combustibles y las que puedan reaccionar entre sí?		Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art.9 h) Ley 19587
ALMACENAJE				
27	¿Se almacenan los productos respetando la distancia mínima de 1 m entre la parte superior de las estibas y el techo?		Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art.9 h) Ley 19587

28	¿Los sistemas de almacenaje permiten una adecuada circulación?		Cap. 5 Art. 42 y 43 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
29	¿En los almacenajes a granel, las estibas cuentan con elementos de contención?		Cap. 5 Art. 42 y 43 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
ALMACENAJE DE SUSTANCIAS PELIGROSAS				
30	¿Se encuentran separados los productos incompatibles?		Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79	Art. 9 h) Ley 19587
31	¿Se identifican los productos riesgosos almacenados?		Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79	Art. 9 h) y Art.8 d) Ley 19587
32	¿Se proveen elementos de protección adecuados al personal?		Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79	Art. 8 c) Ley 19587
33	¿Existen duchas de emergencia y/o lava ojos en los sectores con productos peligrosos?		Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79	Art. 8 b) y 9 i) Ley 19587
34	¿Existe un sistema para control de derrames de productos peligrosos?		Cap. 17 Art.145 y 148 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
SUSTANCIAS PELIGROSAS				
35	¿Su fabricación y/o manipuleo cumplimenta la legislación vigente?		Cap. 17 Art. 145 y 147 a 150 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
36	¿Las instalaciones y equipos se encuentran protegidos contra el efecto corrosivo de las sustancias empleadas?		Cap. 17 Art.148 Dec. 351/79	Art. 8 b) y d) Ley 19587
37	¿Se fabrican, depositan o manipulan sustancias explosivas, teniendo en cuenta lo reglamentado?		Cap. 17 Art 146 Dec. 351/79	Art. 8 a), b), c) y d) Ley 19587
38	¿Existen dispositivos de alarma acústico y visuales donde se manipulen sustancias infectantes y/o contaminantes?		Cap. 17 Art. 149 Dec. 351/79	Art. 8 a) b) y d) Ley 19587
39	¿Se ha señalado y resguardado la zona o los elementos afectados ante casos de derrame de sustancias corrosivas?		Cap. 17 Art. 148 Dec. 351/79	Art. 8 a) b) y d) Ley 19587

40	¿Se ha evitado la acumulación de desechos orgánicos en estado de putrefacción, e implementado la desinfección correspondiente?		Cap. 17 Art. 150 Dec. 351/79	Art. 9 e) Ley 19587
41	¿Se confeccionó un plan de seguridad para casos de emergencia, y se colocó en lugar visible?		Cap. 17 Art. 145 Dec. 351/79	Art. 9 j) y k) Ley 19587
RIESGO ELÉCTRICO				
42	¿Están todos los cableados eléctricos adecuadamente contenidos?		Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
43	¿Los conectores eléctricos se encuentran en buen estado?		Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
44	¿Las instalaciones y equipos eléctricos cumplen con la legislación?		Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
45	¿Las tareas de mantenimiento son efectuadas por personal capacitado y autorizado por la empresa?		Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
46	¿Se efectúa y registra los resultados del mantenimiento de las instalaciones, en base a programas confeccionados de acuerdo a normas de seguridad?		Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
47	¿Los proyectos de instalaciones y equipos eléctricos de más de 1000 voltios cumplimentan con lo establecido en la legislación vigente y están aprobados por el responsable de Higiene y Seguridad en el rubro de su competencia?		Cap. 14 Art. 97 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
48	¿Se adoptan las medidas de seguridad en locales donde se manipule sustancias corrosivas, inflamables y/o explosivas ó de alto riesgo y en locales húmedos?		Cap. 14 Art. 99 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
49	Se han adoptado las medidas para la protección contra riesgos de contactos directos e indirectos?		Cap. 14 Art. 100 Dec. 351/79 y punto 3.3.2. Anexo VI	Art 8 b) Ley 19587
50	¿Se han adoptado medidas para eliminar la electricidad estática en todas las operaciones que pueda producirse?		Cap. 14 Art. 101 Dec. 351/79 y punto 3.6 Anexo VI	Art 8 b) Ley 19587
51	¿Posee instalación para prevenir sobretensiones producidas por descargas atmosféricas (pararrayos)?		Cap. 14 Art. 102 Dec. 351/79	Art 8 b) Ley 19587
52	¿Poseen las instalaciones tomas a tierra independientes de la instalada para descargas atmosféricas?		Cap. 14 Art. 102 y Anexo VI, pto. 3.3.1 Dec. 351/79	Art 8 b) Ley 19587
APARATOS SOMETIDOS A PRESIÓN				
53	¿Se realizan los controles e inspecciones periódicas establecidas?		Cap. 16 Art 140 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587

54	¿Se han fijado las instrucciones detalladas con esquemas de la instalación, y los procedimientos operativos?		Cap. 16 Art 138 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
55	¿Se protegen los hornos, calderas, etc., para evitar la acción del calor?		Cap. 16 Art 139 Dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587
56	¿Están los cilindros que contengan gases sometidos a presión adecuadamente almacenados?		Cap. 16 Art. 142 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
57	¿Los restantes aparatos sometidos a presión, cuentan con dispositivos de protección y seguridad?		Cap. 16 Art. 141 y Art. 143	Art. 9 b) Ley 19587
58	¿Cuenta el operador con la capacitación y/o habilitación pertinente?		Cap. 16 Art. 138 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
59	¿ Están aislados y convenientemente ventilados los aparatos capaces de producir frío, con posibilidad de desprendimiento de contaminantes?		Cap. 16 Art. 144 Dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587
EQUIPOS Y ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (E.P.P.)				
60	¿Se provee a todos los trabajadores, de los elementos de protección personal adecuada, acorde a los riesgos a los que se hallan expuestos?		Cap.19 Art. 188 a 190 Dec. 351/79	Art. 8 c) Ley 19587
61	¿Existen señalizaciones visibles en los puestos y/o lugares de trabajo sobre la obligatoriedad del uso de los elementos de protección personal?		Cap. 12 Art 84 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
62	¿Se verifica la existencia de registros de entrega de los E.P.P.?			Art. 28 inc. h) Dto. 170/96
ILUMINACION Y COLOR				
63	¿Se cumple con los requisitos de iluminación establecidos en la legislación vigente?		Cap. 12 Art. 71 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
64	¿Se ha instalado un sistema de iluminación de emergencia, en casos necesarios, acorde a los requerimientos de la legislación vigente?		Cap. 12 Art. 76 Dec. 351/79	
65	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 12 Art. 73 a 75 Dec. 351/79 y Art. 10 Dec. 1338/96	
66	¿Los niveles existentes cumplen con la legislación vigente?		Cap. 12 Art. 73 a 75 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
67	¿Existe marcación visible de pasillos, circulaciones de tránsito y lugares de cruce donde circulen cargas suspendidas y otros elementos de transporte?		Cap. 12 Art. 79 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587

68	¿Se encuentran señalizados los caminos de evacuación en caso de peligro e indicadas las salidas normales y de emergencia?		Cap. 12 Art. 80 y Cap. 18 Art. 172 inc.2 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
69	¿Se encuentran identificadas las cañerías?		Cap. 12 Art. 82 Dec. 351/79	
CONDICIONES HIGROTÉRMICAS				
70	¿El personal sometido a carga térmica, está protegido adecuadamente?		Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 y Anexo II	Art. 8 inc. a) Ley 19587
71	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 y Anexo II y Art. 10 Dec. 1338/96	Art. 8 inc. a) Ley 19587
72	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 8 Art. 60 inc. 4 Dec. 351/79	Art. 8 inc. a) Ley 19587
RADIACIONES IONIZANTES Y NO IONIZANTES				
73	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones ionizantes (Ej. Rayos X en radiografías), los trabajadores y las fuentes cuentan con la autorización del organismo competente?		Cap. 10 Art. 62, Dec. 351/79	
74	¿Se encuentran habilitados los operadores y los equipos generadores de radiaciones ionizantes ante el organismo competente?		Cap. 10 Art. 62 Dec. 351/79	
75	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones no ionizantes (Ej. Soldadura), que puedan generar daños a los trabajadores, están éstos protegidos?		Cap. 10 Art. 63 Dec. 351/79	Art. 8 inc. d) Ley 19587
76	¿Se registran las mediciones de microondas en los lugares de trabajo?		Cap. 9 Art. 63 Dec. 351/79 y Art. 10 - Dec. 1338/96	
PROVISIÓN DE AGUA				
77	¿Existe provisión de agua potable para el consumo e higiene de los trabajadores?		Cap. 6 Art. 57 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
78	¿Se registran los análisis bacteriológicos y físicos químicos del agua de consumo humano con la frecuencia requerida?		Cap. 6 Art. 57y 58, Dec. 351/79 y Res. MTSS 523/95	Art. 8 a) Ley 19587
79	¿Se ha evitado el consumo humano del agua para uso industrial?		Cap. 6 Art. 57 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
DESAGÜES INDUSTRIALES				
80	¿Se recogen y canalizan por conductos, impidiendo su libre escurrimiento?		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
81	¿Se ha evitado el contacto de líquidos que puedan reaccionar originando desprendimiento de gases tóxicos ó contaminantes?		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	

82	¿Son evacuados los efluentes a plantas de tratamiento?		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
83	¿Se limpia periódicamente la planta de tratamiento, con las precauciones necesarias de protección para el personal que efectúe estas tareas?		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
BAÑOS, VESTUARIOS Y COMEDORES				
84	¿Existen baños aptos higiénicamente?		Cap. 5 Art. 46 a 49 Dec. 351/79	
85	¿Existen vestuarios aptos higiénicamente?		Cap. 5 Art. 50 y 51 Dec. 351/79	
86	¿Existen comedores aptos higiénicamente?		Cap. 5 Art. 52 Dec. 351/79	
87	¿La cocina reúne los requisitos establecidos?		Cap. 5 Art. 53 Dec. 351/79	
88	¿Los establecimientos temporarios cumplen con las exigencias de la legislación vigente?		Cap. 5 Art. 56 Dec. 351/79	
APARATOS PARA IZAR, MONTACARGAS Y ASCENSORES				
89	¿Se encuentra identificada la carga máxima en dichos equipos?		Cap. 15 Art. 114 y 122 Dec. 351/79	
90	¿Poseen parada de máximo nivel de sobrecarga en el sistema de fuerza motriz?		Cap. 15 Art. 117 Dec. 351/79	
91	¿Se halla la alimentación eléctrica del equipo en buenas condiciones?		Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
92	¿Tienen los ganchos de izar traba de seguridad?		Cap. 15 Art 126 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
93	¿Se registra el mantenimiento preventivo de estos equipos?		Cap. 15 Art. 116 Dec. 351/79, Art. 10 Dec. 1338/96	Art. 9 b) Ley 19587
94	¿Reciben los operadores instrucción respecto a la operación y uso correcto del equipo de izar?		Cap. 21 Art. 208 a 210 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
95	¿Los ascensores y montacargas cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad en lo relativo a la construcción, instalación y mantenimiento?		Cap. 15 Art. 137 Dec. 351/79	
96	¿Los aparatos para izar, aparejos, puentes grúa, transportadores cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad?		Cap. 15 Art. 114 a 132 Dec. 351/79	
CAPACITACIÓN				
97	¿Se capacita a los trabajadores acerca de los riesgos específicos a los que se encuentren expuestos en su puesto de trabajo?		Cap. 21 Art. 208 a 210 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
98	¿Existen programas de capacitación con planificación en forma anual?		Cap. 21 Art. 211 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
99	¿Se entrega por escrito al personal las medidas preventivas tendientes a evitar las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo?		Cap. 21 Art. 213 Dec. 351/79, Art. Dec. 1338/96	Art. 9 k) Ley 19587

PRIMEROS AUXILIOS				
100	¿Existen botiquines de primeros auxilios acorde a los riesgos existentes?			Art. 9 i) Ley 19587
VEHÍCULOS				
101	¿Cuentan los vehículos con los elementos de seguridad?		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
102	¿Se ha evitado la utilización de vehículos con motor a explosión en lugares con peligro de incendio o explosión, ó bien aquellos cuentan con dispositivos de seguridad apropiados para evitar dichos riesgos?		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
103	¿Disponen de asientos que neutralicen las vibraciones, tengan respaldo y apoya pies?		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
104	¿Son adecuadas las cabinas de protección para las inclemencias del tiempo?			Art. 8 b) Ley 19587
105	¿Son adecuadas las cabinas para proteger del riesgo de vuelco?		Cap. 15, Art. 103 dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587
106	¿Están protegidas para los riesgos de desplazamiento de cargas?		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
107	¿Poseen los operadores capacitación respecto a los riesgos inherentes al vehículo que conducen?		Cap. 21 Art. 208 y 209, Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
108	¿Están los vehículos equipados con luces, frenos, dispositivo de aviso acústico y matafuegos?		Cap.15 Art.134 Dec. 351/79	
109	¿Se cumplen las condiciones que deben reunir los ferrocarriles para el transporte interno?		Cap.15, Art.136, Dec. 351/79	
CONTAMINACIÓN AMBIENTAL				
110	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 9 Art. 61 incs. 2 y 3, Dec. 351/79, Art. 10 Dec. 1338/96	
111	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 9 Art. 61 Dec. 351/79	Art. 9 c) Ley 19587
RUIDOS				
112	¿Se registran las mediciones de nivel sonoro continuo equivalente en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 13 Art. 85 y 86 Dec. 351/79, Art.10 Dec. 1338/96	
113	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 13 Art. 87 Dec. 351/79	Art.9 f) Ley 19587
ULTRASONIDOS E INFRASONIDOS				
114	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 13 Art. 93, Dec. 351/79, Art. 10 Dec. 1338/96	

115	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?			Art.9 f) Ley 19587
VIBRACIONES				
116	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 13 Art. 93, Dec 351/79, Art. 10 Dec. 1338/96	
117	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		Cap. 13 Art. 94 Dec. 351/79	Art.9 f) Ley 19587
MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE LAS MAQUINAS, EQUIPOS E INSTALACIONES EN GENERAL				
118	¿Posee programa de mantenimiento preventivo, en base a razones de riesgos y otras situaciones similares, para máquinas e instalaciones, tales como?:			Art. 9 b) y d) Ley 19587
119	Instalaciones eléctricas		Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
120	Aparatos para izar		Cap. 15 Art. 116 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
121	Cables de equipos para izar		Cap. 15 Art. 123 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
122	Ascensores y Montacargas		Cap. 15 Art. 137 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
123	Calderas y recipientes a presión		Cap. 16 Art. 140 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
124	¿Cumplimenta dicho programa de mantenimiento preventivo?			Art. 9 b) y d) Ley 19587

RELATIVOS AL AGENTE MATERIAL

El suelo es regular y uniforme y se encuentra en buen estado	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Los desniveles se corrigen con rampas en pendiente inferiores a:		
- 12% cuando la distancia salvada es inferior a 3 metros.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
- 10% cuando la distancia salvada esta entre 3 y 10 metros.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
- 8% cuando la distancia salvada es mayor de 10 metros.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Las aberturas en suelos, paredes y pasos elevados están protegidas	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
La anchura de pasillos peatonales es superior a 1 metro	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

RELATIVOS AL ENTORNO AMBIENTAL

El suelo se mantiene limpio y exento de sustancias resbaladizas	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Las zonas de paso están libres de obstáculos	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
El nivel de iluminación es suficiente (mínimo 20 lux.)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

RELATIVOS AL CARÁCTER PERSONAL

Se observan hábitos de trabajo correctos (eliminar y limpiar los posibles residuos y derrames de sustancias, no fumar con riesgo de incendio, etc.)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Ocupan los trabajadores un puesto de trabajo adecuado a sus aptitudes personales (capacidad auditiva, vista, limitaciones de locomoción, etc.)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

RELATIVOS A LA ORGANIZACIÓN

Existe implantado un Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Se imparte formación e información a los trabajadores	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Las comunicaciones entre dirigentes, mandos y trabajadores son fluidas y en las dos direcciones	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Las zonas de paso están delimitadas	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Existen ámbitos físicos para la ubicación de materiales en los lugares de trabajo que eviten la ocupación de zonas de paso	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Se hacen evaluaciones de los riesgos presentes en los puestos de trabajo de la empresa	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Existen libros de instrucciones para los equipos de trabajo y las máquinas.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
Existen códigos o normas de actuación en seguridad establecidas por la Dirección y distribuidas entre los trabajadores.	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

INVESTIGACION DE SINIESTROS LABORALES

Introducción

El método del árbol de causas es un instrumento de trabajo para llevar acciones de prevención y para involucrar a los trabajadores de cada empresa en el área de buscar las causas de los accidentes y no a los culpables y en distinguir claramente entre los hechos reales por una parte y las opiniones y juicios de valor por otro.

Según este método, los accidentes de trabajo pueden ser definidos como “una consecuencia no deseada del disfuncionamiento del sistema, que tiene un incidencia sobre la integridad corporal del componente humano del sistema”.

Esta noción de sistema nos hace comprender no solo como se produjo el accidente si no también el porqué. Los accidentes tienen múltiples causas y son la manifestación de un disfuncionamiento del sistema que articula las relaciones entre las personas, las maquinas, o equipos de trabajo y la organización del trabajo.

INVESTIGACION DE ACCIDENTE A TRAVES DEL METODO DEL ARBOL DE CAUSAS

ETAPAS DE EJECUCION

DESCRIPCION DEL ACCIDENTE

En la entrada del establecimiento escolar Julieta Sarmiento ENI N°3, Escuela de nivel inicial, se encuentra un desnivel interno, escalera de ingreso, construida de material concreto con ausencia de señalización y sin baranda a los costados.

Una maestra que pertenece al personal del establecimiento se encontraba ingresando por las escaleras, la maestra pierde estabilidad al torcésele el tobillo cayendo en la entrada del establecimiento (material asociado: choque contra objetos inmóviles) produciéndose esguince y torceduras del ligamento del tobillo

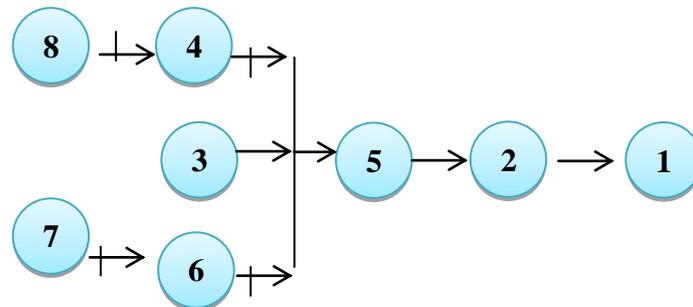
Diagnóstico: calcáneo peroneal colateral interno deltoides peroneo astragalino.

Resumen del accidente.

Descripción de la lesión:	Esguinces
Actividad del empleador:	Organismo Público Servicio generales de la administración pública.
Dotación actual del empleador:	Producción – Administración.
Condiciones climáticas:	No se registran datos.
Forma del accidente:	Choques contra objetos inmóviles.
Agente causante:	Piso-Desnivel (escalera de ingreso)
Sexo del trabajador:	Femenino (F)
Experiencia en el puesto de trabajo:	61 Meses.
Turno habitual:	8 Hs a 12 Hs.
Realizaba horas extra:	No.
Tipo de trabajo que realizaba:	Maestra de nivel superior de la enseñanza primaria.
Actividad específica que realizaba:	Ingreso al establecimiento escolar.
Realizaba la tarea solo:	Si
Había recibido capacitación:	No específica.
Existía un procedimiento para la tarea:	No específico sobre la tarea.

CONSTRUCCION DEL ARBOL

- 1-La maestra sufre lesión: esguince y torceduras del ligamento del tobillo
- 2-Se cae
- 3-Ingresando al establecimiento Escolar
- 4-Piso del desnivel interno (escalera) sin señalización, ni barandas al costado.
- 5- Se produce torcedura de tobillo.
- 6- Faltan protecciones colectivas (barandas) y señalización de desnivel.
- 7-Falta de supervisión y verificación de las condiciones de Seguridad por Responsable Técnico y Asesor de Seguridad.
- 8-Falta de normas de procedimiento sobre riesgos de la tarea.



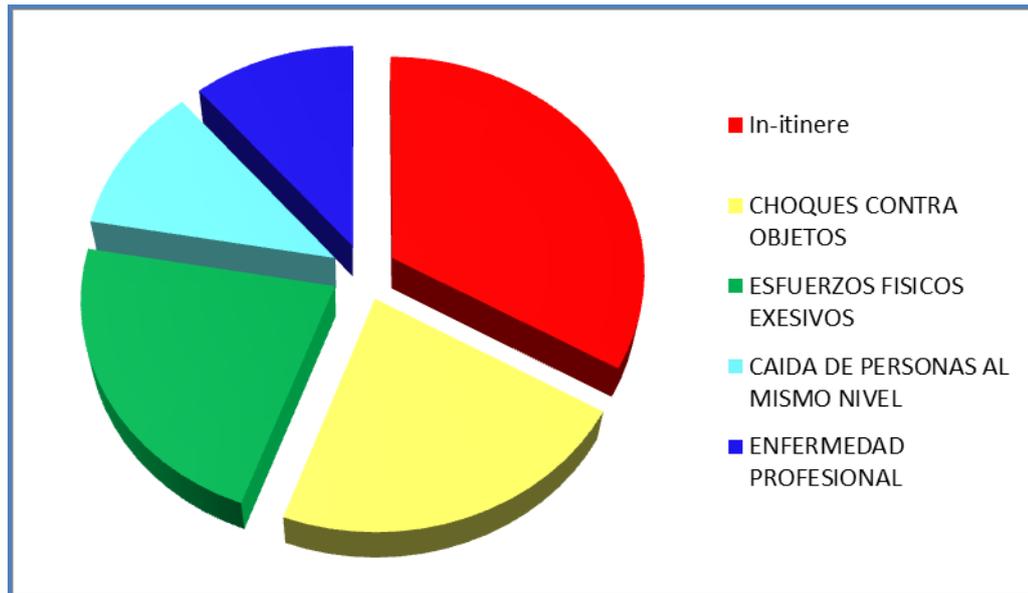
Recomendaciones para prevenir accidentes similares

- Colocar protecciones colectivas (barandas).
- Señalizar desniveles internos.
- Supervisar y verificar las condiciones de Seguridad por Responsable Técnico y Asesor de Seguridad

ESTADISTICAS DE SINIESTROS LABORALES

ACCIDENTES DEL PERSONAL DE LA ESCUELA JULIETA SARMIENTO ENI N°3-SAN JUAN ARGENTINA									
TRABAJADOR	OCUPACIÓN	TIPO DE ACCIDENTE	FORMA DE ACCIDENTE	AGENTE MATERIAL ASOCIADO	DIAGNOSTICO	LESION	ZONA DEL CUERPO		
VILA SUSANA	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	Accidente Laboral con baja	choques contra objetos inmóviles	Otro elementos en el interior del medio ambiente de trabajo.	Traumatismo de estructura múltiples de rodilla- Traumatismos de meniscos en combinación con ligamentos.	contusiones	Rodilla		
MOLINA CLAUDIA	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	In-Itinere	Agresión sin armas	Personas	Traumatismos superficiales múltiples, no especificados abrasiones contusiones.	contusiones	Región Cervical		
Villada Andrea	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	In-Itinere	Atropellamiento por vehículo	AUTOMOVILES	Traumatismo superficiales que afectan el tórax con el abdomen, la región lumbosacra y pelvis	contusiones	Pierna		
SIMAN JUANA BEATRIZ	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	ENFERMEDAD PROFESIONAL	_____	Personas	Laringitis	_____	Boca		
SIMAN JUANA BEATRIZ	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	In-Itinere	Otras	Ómnibus-Colectivo urbano	Esguince y torcedura de muñeca carpo	Esguince	Muñeca		
SIMAN JUANA BEATRIZ	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	Accidente Laboral con baja	choques contra objetos inmóviles	Escaleras	Esguince y torcedura de tobillo	Esguince	Tobillo		
Beltran José	Profesor	Accidente Laboral con baja	Esfuerzo físico excesivo al levantar objetos	Herramientas manuales no accionadas mecánicamente	Lumbago-contractura dorsal inferior	Torcedura	Región Lumbo-sacra		
Clavel Laura	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	Accidente Laboral con baja	Caida de personas al mismo nivel	Superficie de tránsito y de trabajo	Traumatismo de la pierna traumatismo de pie traumatismo de tobillo	Traumatismo internos	Pierna		
Clavel Laura	Maestra de nivel superior de enseñanza primaria	Accidente Laboral con baja	Esfuerzo físico excesivo al levantar objetos	Personas	Lumbago-contractura dorsal inferior	Desgarro	Cadera		

ACCIDENTES DEL PERSONAL DE LA ESCUELA JULIETA SARMIENTO ENI N°3-SAN JUAN ARGENINA



En el Establecimiento escolar, los accidentes que más le ocurrieron al personal son del tipo In-Itinere.

PREVENCION DE SINIESTROS EN LA VIA PÚBLICA: (ACCIDENTE IN ITINERE)

DEFINICIÓN

Accidente de trabajo: todo acontecimiento súbito y violento ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo.

En la República Argentina, los accidentes ocurridos durante el desplazamiento entre el hogar y el trabajo son considerados accidentes In Itinere y reciben igual tratamiento que el resto.

La mayoría de los accidentes “In Itinere” ocurren por causas asociadas al tránsito. Pero no todos los Accidentes de Tránsito ocurren “in-Itinere”.

En la vía pública pueden ocurrir accidentes en ocasión de trabajo. Los Accidentes de Tránsito también pueden ocurrir “puerta adentro” **de la empresa**.

Pueden ser causados por factores humanos y/o técnicos. Los factores humanos se relacionan con el comportamiento en la vía pública, tanto propio como de terceros, como ser cansancio, negligencia, imprudencia, problemas físicos, etc. Los factores técnicos se relacionan con el medio de transporte, las condiciones de uso de los caminos, la señalización, estado y mantenimiento de los vehículos de transporte, etc.

RECOMENDACIONES:

PARA EL PEATON:

- ✓ Respete los semáforos.
- ✓ Con el semáforo peatonal en verde puede cruzar, pero no se confíe.
- ✓ No camine por veredas en donde existan obras de reparación o en construcción (así se evita el riesgo de caída de objetos).
- ✓ Al cruzar una calle, no corra y no se distraiga, mire siempre a ambos lados de la calle.
- ✓ Utilice la senda peatonal. Si ésta no estuviese señalada, cruce por la esquina.
- ✓ Nunca salga por detrás de un vehículo estacionado para cruzar la calle.
- ✓ Nunca camine cerca del borde de una ruta o camino.
- ✓ No ascienda o descienda de un vehículo en movimiento.
- ✓ Al circular por la vía pública sea prudente, no se fíe de sus piernas y su vista.
- ✓ En las rutas y caminos circule por la izquierda, así verá los vehículos de frente.

PARA MOTOCICLISTAS Y CICLISTAS:

- ✓ Utilice el casco, recuerde que es obligatorio.
- ✓ Circule en línea recta, sin hacer zigzag.
- ✓ No se tome de otro vehículo para ser remolcado.
- ✓ Circule por la derecha cerca del cordón.
- ✓ Cruce las vías férreas con precaución.
- ✓ No lleve bultos que le impidan ver el manubrio o tomarlo con las dos manos.
- ✓ Antes de cambiar de dirección haga las respectivas indicaciones de giro.
- ✓ Si tiene que adelantarse a otro vehículo evite correr riesgos.
- ✓ Conserve en buenas condiciones los frenos, las luces, los neumáticos y todo elemento mecánico.
- ✓ Al circular de noche debe llevar instalada una luz blanca adelante y una roja detrás.
- ✓ Utilice una bandolera confeccionada por materiales reflectantes.

PARA LOS AUTOMOVILISTAS:

- ✓ Utilice el cinturón de seguridad.
- ✓ Su uso es obligatorio.
- ✓ No conduzca cansado o con sueño.
- ✓ Disminuya la velocidad en los cruces, aunque le corresponda el paso.
- ✓ Use las luces de giro.
- ✓ Revise el vehículo periódicamente
- ✓ Mantenga la derecha para dejar que otro auto pase si lo desea.
- ✓ Utilice las luces bajas en los días de niebla o lluvia, no encandile.
- ✓ Respete los límites de velocidad.
- ✓ Si es de noche, duplique la distancia con respecto al vehículo que lo antecede, y triplíquela si hay mal tiempo.
- ✓ Al manejar con lluvia hágalo a velocidad más lenta.
- ✓ No cruce las vías del ferrocarril si las barreras están bajas.
- ✓ No ingiera bebidas alcohólicas antes de conducir ya que reducen la capacidad de reacción, afectan el sistema nervioso y el funcionamiento de los órganos sensoriales.

PARA EL TRANSPORTE PÚBLICO:

- ✓ No suba, ni baje de un vehículo en movimiento, podría resbalar o caer debajo.
- ✓ Espere la llegada del transporte sobre la vereda o detrás de la línea amarilla de seguridad en andenes de ferrocarril.
- ✓ Tampoco viaje en los estribos de un transporte.
- ✓ No se apoye en las puertas mientras está viajando.
- ✓ Esté siempre atento a frenadas o arranques bruscos durante el viaje, siempre que sea posible sosténgase de los pasamanos interiores.

RECUERDE

- ✓ Al circular tenga en cuenta las posibles imprudencias de los demás.
- ✓ Verifique que su vehículo esté en condiciones óptimas. De su funcionamiento depende la vida del conductor, de los pasajeros y de los peatones.
- ✓ Salga con el tiempo suficiente.
- ✓ Respete las señales de tránsito.
- ✓ Si no hay buena visibilidad, tome las precauciones necesarias.
- ✓ Facilite la maniobra de adelantamiento a quien le solicite paso.

LEGISLACION VIGENTE (LEY 19.587, DTO 351—LEY 24557)

Para la elaboración del presente, se toma como referencia la siguiente normativa legal:

- Ley N° 19.587 (Higiene y Seguridad en el Trabajo).
- Dto. Reg. N° 351/79.
- Ley N° 24.557 (Riesgos del Trabajo);
- Artículo 42º) Todo establecimiento que se proyecte, instale, amplíe, acondicione o modifique sus instalaciones, tendrá un adecuado funcionalismo en la distribución y características de sus locales de trabajo y dependencias complementarias, previendo condiciones de higiene y seguridad en sus construcciones e instalaciones, en las formas, en los lugares de trabajo y en el ingreso, tránsito y egreso del personal, tanto para los momentos de desarrollo normal de tareas como para las situaciones de emergencia.

CONCLUSION FINAL

Las personas que elijan a la docencia como su futura labor profesional, deben saber que estarán predispuestas a padecer trastornos en la voz. Ya que si analizamos dentro de la actividad docente, las siguientes VARIABLES (factores de riesgo) como son: los años de antigüedad, número de alumnos por aula, carga laboral por semana, estrés, entorno social, entre otras, se pueden relacionar con las tres patologías predominantes: laringitis y disfonías crónicas, disfonías disfuncionales, nódulos o pólipos en cuerdas vocales, que nos permiten suponer que el docente es susceptible a desarrollar una patología vocal. Puesto que el uso y abuso de la voz (voz alta), por tiempo prolongado, producirá el daño del aparato fonatorio. Este trabajo de investigación nos demostró que trabajar por muchas horas usando un tono de voz alta, los docentes han desarrollado en menor o mayor grado una enfermedad en la voz, reconocida laboralmente como disfonía crónica.

A su vez este trabajo demuestra que no se implementa en el establecimiento medidas preventivas, dada las condiciones del ambiente de trabajo, condiciones edilicias, y riesgos existentes en el sector evaluado, dejando al descubierto la necesidad de proveer mejoras a cada puesto de trabajo tanto personal docentes, directivos y personal de maestranza.

Otro aspecto de gran importancia es la creación de una cultura de prevención en el establecimiento escolar para el exitoso desarrollo de un programa preventivo.

Cabe destacar que la cultura de seguridad no se impone, si no que se construye a partir de los compromisos individuales de cada uno de los integrantes de la organización.

Se estableció planes de emergencia para la institución escolar, que proporcionan las directrices en caso se presente una emergencia, además propician la participación de todos los empleados y esto fomenta un buen clima organizacional.

Para el organismo es muy importante la implementación de un sistema de gestión de seguridad y salud ocupacional como se demuestra a lo largo de este trabajo.

La implementación de un sistema de gestión de seguridad y salud ocupacional contribuye con la mejora continua de la organización a través de la integración de la prevención en todos los niveles jerárquicos de la empresa y la utilización de herramientas y actividades de mejora.

Anexos

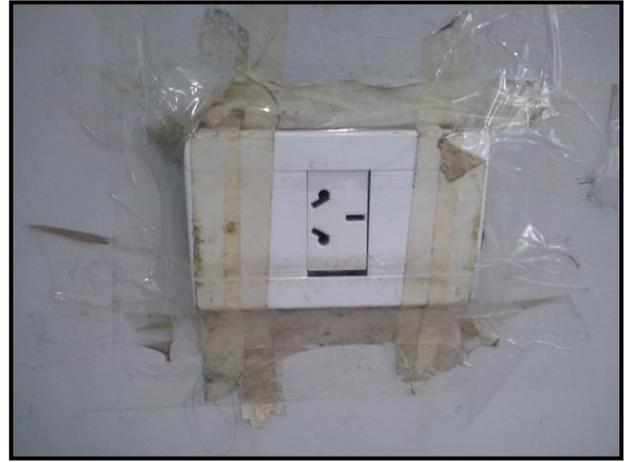
Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



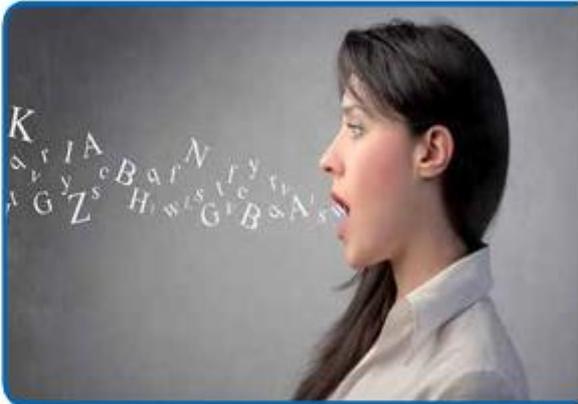
Anexo 5



Anexo 6



MATERIAL USO DE CAPACITACION

<p>SEÑOR TRABAJADOR</p> <p>Usted tiene derecho a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recibir los elementos de protección personal adecuados a la tarea. • Trabajar en un ambiente sano y seguro. • Conocer los riesgos asociados a su tarea y recibir capacitación sobre métodos de prevención. • Conocer cuál es su Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART) y recibir la asistencia médica y prestaciones en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional. • Denunciar los riesgos a los que está sometido o expuesto en su puesto de trabajo. <p>Sus obligaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar de acciones de capacitación y formación sobre salud y seguridad en el trabajo. • Utilizar correctamente los elementos de protección personal. • Comunicar a su empleador, cualquier situación riesgosa relacionada con el puesto de trabajo o establecimiento en general. • Prestarse para la realización de los exámenes médicos periódicos. • Denunciar ante su empleador o ART, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales. <p>Ante cualquier consulta o reclamo sobre su ART, comuníquese con la línea gratuita: 0800-666-6778 en el horario de 8 a 19 hs, personalmente de 9 a 18 hs, en Bartolomé Mitre 755 (CABA) o ingresar a www.srt.gob.ar.</p> <p>TODOS LOS TRAMITES SON GRATUITOS</p>	<p>SEÑOR EMPLEADOR</p> <p>Usted tiene derecho a:</p> <p>Recibir información y asesoramiento de su ART sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La existencia de riesgos en su actividad. • La elección y uso de elementos de protección personal. • La capacitación a sus trabajadores sobre salud y seguridad en el trabajo. • Exigir a su ART la realización de los exámenes periódicos que correspondan para sus trabajadores. • Exigir cumplimiento de la asistencia médica y económica a sus trabajadores en caso de accidentes o enfermedades profesionales. <p>Sus obligaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar cobertura a sus trabajadores a través de una ART, denunciar los accidentes y enfermedades profesionales y exigir que le den las prestaciones adecuadas. • Cumplir con las normas de higiene y seguridad vigentes. • Informar a sus trabajadores a cuál ART están afiliados. • Realizar los exámenes médicos ocupacionales y por cambio de actividad e informar los resultados de los mismos al trabajador. • Proveer a sus trabajadores los elementos de protección personal, capacitarlos para su correcta utilización y en métodos de prevención de riesgos del trabajo. • Denunciar incumplimientos de su ART ante la SRT. 	<p style="text-align: center;">2011- 2015 Estrategia Argentina de Salud y Seguridad en el Trabajo</p> <p style="text-align: center;">Cuidá tu voz, es parte de vos</p> <p style="text-align: center;">Tu trabajo presenta riesgos importantes Conocerlos y prevenirlos es cuidar tu salud.</p>  <p style="text-align: center;">Es tu derecho y nuestra obligación 0800-666-6778</p>
--	---	---

La voz es tu medio de comunicación fundamental y puede alterarse por efecto de factores laborales y personales.



¿CÓMO RECONOCER SÍNTOMAS DE ALTERACIÓN EN TU VOZ?

- Dificultad para hablar.
- Fatiga de la voz luego de su uso, que mejora con el descanso.
- Carraspera y/o tos frecuente.
- Sensación de cuerpo extraño, picazón, ardor, dolor o sequedad en la garganta.
- Tensión en los músculos del cuello, hombro y espalda.
- Sensación de falta de aire o ahogo.
- Necesidad de dejar de hablar.
- Finales de frase que no se oyen por falta de aire.

ALGUNOS CONSEJOS

- Hablá lento y articulando claramente las palabras.
- Si sentís irritación de garganta, sequedad, ronquera o picazón no consumas caramelos de menta. Elegí caramelos de sabor cítrico, de miel o de limón.

- Tomá abundante agua durante y después de usar la voz. El agua es el lubricante ideal para las cuerdas vocales.
- Al ducharte inspirá por la boca el vapor de agua, esto mantiene la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.
- No utilices la voz para captar la atención de tus alumnos. Las palmas, silencios, gestos o cambio de entonación pueden ser recursos que te ayuden a restablecer el clima de trabajo sin forzar la voz.
- Mantené las aulas ventiladas y a una temperatura confortable.
- No compitas con el ruido ambiental.
- Cuando haya ruido exterior, proponé actividades para que resuelvan tus alumnos y utilizá tu voz en los más calmos.
- Los alumnos son conscientes que el exceso de ruido te puede ocasionar problemas vocales. Compromételes para mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo.



ES IMPORTANTE SABER

- Las personas que utilizan intensivamente su voz en condiciones acústicas adversas (ambientes cerrados, ruidosos, al aire libre, etc.), deben realizar la consulta con un especialista que le enseñe su uso adecuado.
- Fumar causa muchas enfermedades en las cuerdas vocales.



- El consumo excesivo de café, gaseosas o mate, puede afectar la voz y predisponer a la formación de nódulos o lesiones laríngeas.
- Los antihistamínicos que se toman para combatir los resfrios o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales.
- La tiza es un agente nocivo, especialmente para las personas alérgicas.
- Si podés optar, elegí las pizarras acrílicas y los marcadores. En caso de ser necesario el uso de la tiza, se recomienda

borrar el pizarrón de arriba hacia abajo para disminuir la dispersión de polvo.

- Utilizá borradores húmedos.
- La frecuente sensación de quemazón detrás del esternón, acidez o sabor agrio en la boca, mal aliento o reflujo gastro-esofágico son indicadores de malestares digestivos y pueden producir problemas en la voz.

RECORDÁ QUE:

La disfonía que se acompaña de edema, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales es una enfermedad profesional reconocida por la Ley de Riesgos del Trabajo.

Por la sobrecarga del uso de la voz, la ART debe realizarte anualmente un examen clínico con orientación otorinolaringológica.

De ser necesario te brindará tratamiento médico, farmacéutico y fonosiológico para tu rehabilitación.

En este sentido, en 2013, se aprobó el Protocolo sobre Disfonías (Res. 369/2013) que establece criterios de exposición al riesgo y de atención médica.

Lia. Gabriela Schwartz

CALENTAMIENTO VOCAL (WARM-UP)

Relajación general y energización

- 1) **Oxigenar:** Bostezos "de cuerpo entero", con desperezamientos en todas direcciones.
- 2) **Agitarse:** sacudidas corporales para aflojar tensiones y/o energizar: manos, brazos, hombros, piernas, etc. Puede ser bicicleta en la cama, aerobics, danza energética con cualquier música, saltar a la soga, yoga o subir y bajar escaleras.

Respiración y postura

- 3) **Des-agitarse:** Exhalar todo el aire e iniciar una inspiración profunda, no forzada y sin tensión de hombros. Soltar el aire suavemente sin alterar la postura. 6 veces
- 4) **Despertar zona diafragmática:** manos sobre costillas sin tensar hombros. Inspirar "empujando" las manos con el aire. Exhalar "empujando" el aire con las manos. No alterar la correcta postura de columna. 6 veces
- 5) **Elongar musculatura paravertebral:** "Caracol": de pie o sentado, piernas separadas. Mentón al pecho: enroscar la columna, vértebra por vértebra, comenzando por la cabeza hasta dejar caer cómodamente todo el torso. "Desenroscarse" lentamente, teniendo en cuenta que lo



último en subir es la cabeza. 6 veces

Cintura escapular y cuello

Irrigar y relajar trapecio:

- 6) **Isométrico cervical:** manos entrelazadas sobre la nuca, empujar con los codos hacia adelante y con la cabeza hacia atrás, sin tensar hombros. 30 seg. y aflojar.
- 7) Manos sobre los hombros, movimientos amplios y lentos con los codos:
 - a) Codos adelante-atrás;
 - b) Codos arriba-abajo;
 - c) Círculos adelante;
 - d) Círculos atrás.
- 8) **Automasaje de hombros:** mano derecha en hombro izquierdo y viceversa. Luego en nuca. Apretar con fuerza y soltar, varias veces en cada uno. Luego, movimientos resistidos (manteniendo el pinzamiento del músculo) con hombros y cuello (arriba-abajo, der-izq, círculos).
- 9) **Relajación cervical:**
 - a) Cabeza arriba-abajo ("sí").
 - b) Cabeza a derecha-izquierda ("no").
 - c) Inclinación lateral ("+" o "-").
 - d) Girar a 45° y mover arriba-abajo.
 - e) Círculos completos alternados, dibujados con el mentón.
 10 veces c/u.
Luego **elongaciones:**

d) Círculos atrás.

- 6) **Automasaje de hombros:** mano derecha en hombro izquierdo y viceversa. Luego en nuca. Apretar con fuerza y soltar, varias veces en cada uno. Luego, movimientos resistidos (manteniendo el pinzamiento del músculo) con hombros y cuello (arriba-abajo, der-izq, círculos).

9) Relajación cervical:

- a) Cabeza arriba-abajo ("sí").
 - b) Cabeza a derecha-izquierda ("no").
 - c) Inclinación lateral ("+" o "-").
 - d) Girar a 45° y mover arriba-abajo.
 - e) Círculos completos alternados, dibujados con el mentón.
- 10 veces c/u.
-
- Luego
- elongaciones:**



30 seg. en oposición. Aflojar suavemente.



- 10) **Automasaje y digitopuntura** de articulación temporo-mandibular, maseteros, mentón y cuello. 3 a 5 seg. en cada punto y aflojar.
- 11) **Agilización** de lengua y muecas faciales.

VOZ

- 12) **Suspiro honor:** aflojar mandíbula, inspirar profundo con sorriso y soltar un largo suspiro de agudo a grave. Cada vez desde más agudo a más grave, 6 veces.
- 13) **Decir una /m/ "masticada"** no muy larga, luego de inspirar profundamente. Perforar la vibración de la /m/ en los huesos del cráneo y de la cara. 6 veces.
- 14) **Báscula laríngea** lengua afuera, cabeza atrás. 1 a 3 minutos.
- 15) **Exclamaciones suaves**, aumentando la intensidad de a poco, siempre con profunda inspiración previa:
 - ¡pó! ¡pí! (prolongado la vocal en sirena descendente).
 - prrrr>>> sirenas ascendentes y descendentes, pecho, falsete, circulares.
 - Vocalización (escalas y melodías improvisadas).
- 16) **Trabalenguas** en tono cómodo.

* * * *

Practicarlo al despertar, antes de trabajar o actuar, y también -sin "VOZ"- como neutralizador, después de trabajar y antes de dormir.

HIGIENE VOCAL

- 1) Uso vocal moderado:
 - a) Evitar gritos innecesarios;
 - b) Evitar tos y carraspeo nerviosos o improductivos;
 - c) Evitar hablar o gritar en momentos de tensión nerviosa o angustia;
 - d) No hablar susurrando o en áfono;
 - e) No hablar sobre ruido ambiente;
 - f) No hablar sobre resfrío o gripe;
 - g) Evitar irritantes laríngeos: humo, productos químicos;
 - h) Evitar cambios térmicos bruscos;
 - i) No utilizar profesionalmente la voz con estómago lleno.

- 2) Higiene vocal
 - a) Calentamiento vocal matinal diario (versión abreviada);
 - b) Reposos vocales compensatorios (no usar cuerdas vocales en período refractario por fatiga post-abuso);
 - c) Masaje laríngeo y relajación cervical y de hombros post-esfuerzos vocales intensos o situaciones de stress emocional;
 - d) Paliar irritaciones laríngeas ni bien se produzcan, con recursos NO farmacológicos: vapor y bicarbonato; *o sal*);
 - e) Paliar congestiones nasales con adecuado drenaje nasal, luego de inhalar vapor; *con sal.*
 - f) Es aconsejable alguna práctica aeróbica regular (trekking, bicicleta, natación, etc.);
 - g) Una (1) práctica semanal de ejercitación fonoaudiológica (respiratoria: dosificación y volumen; muscular: abdomen y velo).

- 3) Rutina específica para disfonía:
 - a) Interrumpir o reducir al mínimo el uso vocal profesional;
 - b) Calentamiento matinal y vespertino (versión completa);
 - c) Retomar ejercitación respiratoria en forma intensiva (recordar que la disfonía aparece por palanca cervical compensatoria de debilitamiento respiratorio);
 - d) Masoterapia y relajación intensivas;
 - e) Localizar el desencadenante de la recidiva (¿abuso vocal? ¿stress vital?) y establecer cuidadosamente

Plan de reposo vocal

- 1) Reposo vocal compensatorio: permanecer en silencio un tiempo proporcional a cada abuso cometido:

- Hablé 30 minutos	_____	me callo 1 hora.
- Canté 30 minutos	_____	me callo 2 horas.
- Grité 30 minutos	_____	me callo 4 horas.

- 2) Reposo vocal relativo: hablar lo menos posible fuera del trabajo, durante períodos acotados de tiempo, en situaciones **controladas** (poco ruido, poca gente).

- 3) Reposo vocal absoluto: tiene fines diagnósticos (va seguido de fibroscopia). No debe durar más de 24 a 72 horas. Consiste en **no aducir (juntar) las cuerdas vocales** (ni en función fonatoria, ni en función esfíntérica):
 - No hablar, gritar, cantar, reír, llorar.
 - No toser ni carraspear.
 - No hacer esfuerzos físicos.
 - No estreñirse.
 - No ponerse nervioso/a.
 - Evitar cambios térmicos bruscos.
 - Mucha hidratación.
 - Mucha relajación.

- 4) Uso de recursos no-vocales:
 - Mensajes de texto o mails en lugar de llamadas telefónicas.
 - Silbato, campanita, megáfono, etc. en lugar de gritar para llamar atención.
 - Uso de gestualización en lugar de la voz en ambientes ruidosos.

Docentes:

 - Grabaciones (hechas en casa, en silencio ambiental).
 - Uso del "chico líder" (el que habla bien, canta bien, entiende más, se sabe mejor los contenidos, etc.).

- 5) Aplicación del calentamiento vocal y observación del mantenimiento vocal.

Pautas para prevenir problemas de la voz

De acuerdo a la tarea o actividad laboral y/o profesional, la voz puede ser una herramienta fundamental para su trabajo. En este sentido, para su consejos a considerar como medidas preventivas para su cuidado y uso continuo.

Si coordina grupos o trabaja en una compañía que involucre el uso de la voz como “herramienta de trabajo” considere estos consejos:

- Limite el consumo de bebidas que contienen cafeína. Éstos actúan como diuréticos (sustancias que aumentan la necesidad de orinar) y provocan que el cuerpo pierda agua. Esta pérdida de líquido seca la voz.
- Estimule el consumo de agua. Los especialistas recomiendan seis a ocho vasos diarios.
- Preserve los espacios de trabajo libres de humo de tabaco. Recomiende a su personal que no fume. El cáncer de los pliegues vocales se ve con mayor frecuencia en los individuos que fuman.
- Estimule técnicas correctas de respiración. Es importante apoyar la voz con respiraciones profundas del diafragma. A los cantantes y a los oradores a menudo se les enseñan ejercicios que mejoran el control de la respiración.
- Evite comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago (reflujo)
- En invierno o en los climas secos, beba agua durante el dictado de clases.
- Evite que hablen o canten cuando su voz está afónica (ronca)
- Estimule el lavado de manos para prevenir resfríos y
- Evite conversaciones en lugares ruidosos. Conversar por encima del ruido produce tensión en la voz.
- Considere la posibilidad del uso de micrófonos si los ambientes son muy grandes, en determinadas situaciones como conferencias o exposiciones.
- Considere incluir cursos de capacitación para el buen uso de la voz. Un fonoaudiólogo especializado en tratar los problemas de la voz puede ofrecerle educación en el uso correcto de la voz e instrucción en las técnicas adecuadas para usarla.

Por otra parte, es necesaria una adecuada higiene vocal. Para ello tener en cuenta una serie de precauciones para evitar la irritación y desgaste inútil de las cuerdas vocales, aún en situaciones en que no se haga uso de la voz.

Consideraciones a tener en cuenta

- Adoptar posturas corporales que no tensionen los músculos, principalmente el cuello
- Respirar sin elevar los hombros.
- Inspirar en forma nasal, para humedecer, entibiar y limpiar el aire.
- Emitir una fonación suave.
- Hablar en el tono adecuado.
- Sentir la voz en la zona de la boca y labios.
- Articular claramente.
- Regular velocidad del habla.
- Si se utiliza la voz en el trabajo o en otras actividades es necesario realizar entrenamiento con un Fonoaudiólogo especializado en voz.
- Si se necesita llamarle la atención a alguien apelar al uso de elementos que emitan sonidos donde no intervenga la voz tales como aplaudir, campanas, silbar.
- Evitar temperaturas extremas: aire muy frío o muy caliente. Utilizar un humidificador en las noches.
- Si se habla ante un auditorio grande utilizar un micrófono, hablar despacio articulando bien las palabras.
- Limitar la cantidad de tiempo de habla. Hablar lo justo y necesario, sobre todo si se siente que la voz se cansa con facilidad.
- No forzar la voz en situaciones de mucho ruido ambiental.
- Evitar toser o aclarar la voz (carraspear) excesivamente. Este acto puede dañar los pliegues vocales. En lugar de ello tomar agua.
- No hablar durante un ejercicio físico o actividad.
- Evitar ambientes muy secos, con excesiva calefacción o aire acondicionado. Esto disminuye la hidratación de las cuerdas vocales.

- Evitar gritar, implementar herramienta que reemplace elevar la voz por encima de lo normal.

PROTOCOLO PARA DIFONIAS

"2011- Año del Trabajo Decente, la Salud y Seguridad de los Trabajadores"



*Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social
Superintendencia de Riesgos del Trabajo
Comisión Médica Central*

ACORDADA DE CMC PROTOCOLO PARA DISFONÍAS

Definición:

La disfonía es cualquier alteración que se produce en la emisión de la voz. En el ámbito no médico se la conoce como ronquera y afonía, por lo que el paciente refiere que tiene la "voz ronca" o que "está afónico".

- El listado de enfermedades profesionales Dto. 658/96 contempla como enfermedad profesional por sobre uso de la voz a Disfonía que se intensifica durante la jornada de trabajo y que recurre parcial o totalmente durante los periodos de reposo o vacaciones, sin compromiso anatómico de las cuerdas vocales.
- Disfonía persistente que no remite con el reposo y que se acompaña de edema de cuerdas vocales.
- Nódulos de las cuerdas vocales.

Lista de actividades donde se puede producir la exposición:

- Maestros o profesores de educación básica, media o universitaria.
- Actores profesionales, cantantes y otros trabajadores de las artes o espectáculos.
- Telefonistas

Clasificación de disfonias

La clasificación apropiada de la patología vocal es requerida por razones didácticas y también para asistir al clínico en el establecimiento de un diagnóstico primario. Las clasificaciones vocales tienen por objetivo determinar perfiles patognomónicos mucho más precisos que nos orientarán en nuestras decisiones pronósticas y terapéuticas. Unificar criterios nos permite a los profesionales vinculados al campo de la voz comunicarnos con códigos comunes, lo que a su vez redundará en el beneficio de los pacientes, por el desarrollo y evolución de las técnicas terapéuticas a implementarse.

La cantidad y complejidad de las interacciones entre los órganos participantes de la función fonatoria explican la susceptibilidad de la laringe a disturbios y enfermedades diversas (Milutinovic, 1996). Por otra parte, la exposición del tejido vocal por "sobredosis vibratoria" resulta en nódulos, pólipos, edemas crónicos, hemorragias vasculares y fatiga vocal (Titze, 2004).

Perelló (1973) realiza una revisión interesante de cómo fue evolucionando el criterio clasificatorio según los distintos autores y menciona la introducción del término fonastenia

1

Anexo A

SISTEMAS DE AUTOEVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO VOCAL

Registro de los factores de riesgo vocal

Conteste a las siguientes preguntas con tranquilidad y sinceridad. Sus respuestas le pueden orientar sobre algunos factores de riesgo vocal a los que está sometido. Conteste “**sí**” o “**no**” a todas las posibilidades planteadas, pues las opciones no son excluyentes entre sí. Al final, sume las respuestas afirmativas, que valen 1.

Cuando usted habla en clase:

Siente sequedad de garganta o boca. **SÍ (1) NO (0)**

Siente picor en la garganta. **SÍ (1) NO (0)**

Siente punzadas en la garganta. **SÍ (1) NO (0)**

Ardor en la garganta. **SÍ (1) NO (0)**

Molestias al tragar. **SÍ (1) NO (0)**

Sensación de tener un bulto o algo extraño. **SÍ (1) NO (0)**

Necesita carraspear o toser con frecuencia. **SÍ (1) NO (0)**

Siente que le falta aire cuando habla. **SÍ (1) NO (0)**

Le salen “gallos” algunas veces cuando habla. **SÍ (1) NO (0)**

Pierde la voz momentáneamente. **SÍ (1) NO (0)**

Le molesta la tensión del cuello, hombros o espalda. **SÍ (1) NO (0)**

Siente bastante cansancio general al acabar la clase. **SÍ (1) NO (0)**

¿Siente tensión en los músculos de su cuello, hombros o espalda?

Durante la jornada laboral. **SÍ (1) NO (0)**

Al llegar la noche. **SÍ (1) NO (0)**

Durante el fin de semana. **SÍ (1) NO (0)**

Hábitos:

Bebe menos de 1´5 litros de agua al día. **SÍ (1) NO (0)**

Fuma más de 6 cigarrillos diarios. **SÍ (1) NO (0)**

Bebe más de 2 tazas de café, té o vasos de coca cola. **SÍ (1) NO (0)**

Toma caramelos mentolados o refrescantes. **SÍ (1) NO (0)**

Usa sprays balsámicos de garganta. **SÍ (1) NO (0)**

Los trastornos de voz como la fatiga o los cambios del timbre de voz:

¿Se han ido haciendo cada vez más frecuentes? **SÍ (1) NO (0)**

¿Se han instaurado de manera permanente? **SÍ (1) NO (0)**

¿Padece alguno de estos trastornos?

Faringitis frecuentemente. **SÍ (1) NO (0)**

Cúmulo de mucosidad en nariz o garganta. **SÍ (1) NO (0)**

Alergias. **SÍ (1) NO (0)**

Ardores o digestiones pesadas habitualmente. **SÍ (1) NO (0)**

Alteraciones tiroideas. **SÍ (1) NO (0)**

Anemia crónica. **SÍ (1) NO (0)**

Diabetes. **SÍ (1) NO (0)**

Hipertensión arterial. **SÍ (1) NO (0)**

Problemas de circulación (varices, retención de líquidos). **SÍ (1) NO (0)**

Artrosis. **SÍ (1) NO (0)**

Alteraciones de hormonas sexuales. **SÍ (1) NO (0)**

Insomnio habitual. **SÍ (1) NO (0)**

¿Ha tenido algún traumatismo en cabeza o cuello?. **SÍ (1) NO (0)**

Resultado:

Si las respuestas suman **más de 8 puntos**, debería considerar que está sometido a numerosos factores de riesgo vocal. Quizás sería interesante consultar con un médico especialista en voz para conocer el estado funcional de su sistema fonatorio y decidir si necesita algún tipo de tratamiento. De todos modos, en caso de no

requerirlo o de obtener más de cinco puntos, sería recomendable que buscara asesoramiento y entrenamiento sobre el uso de la voz profesional, ello le mejoraría el nivel de satisfacción personal con su voz.

Lugar: SAN JUAN **Dpto:**.....

Fecha:

Hora:.....

ESTABLECIMIENTO:

.....
.....

Datos del Trabajador:

Nombre:.....

Sexo: M F

Fecha de nacimiento:/...../.....

Edad:

Puesto de

Trabajo:.....

.....

Antigüedad en la

docencia:.....

Docente: Titular/ Suplente

Carga Horaria:.....

Nivel educativo donde trabaja:

Inicial

Primario

Secundario

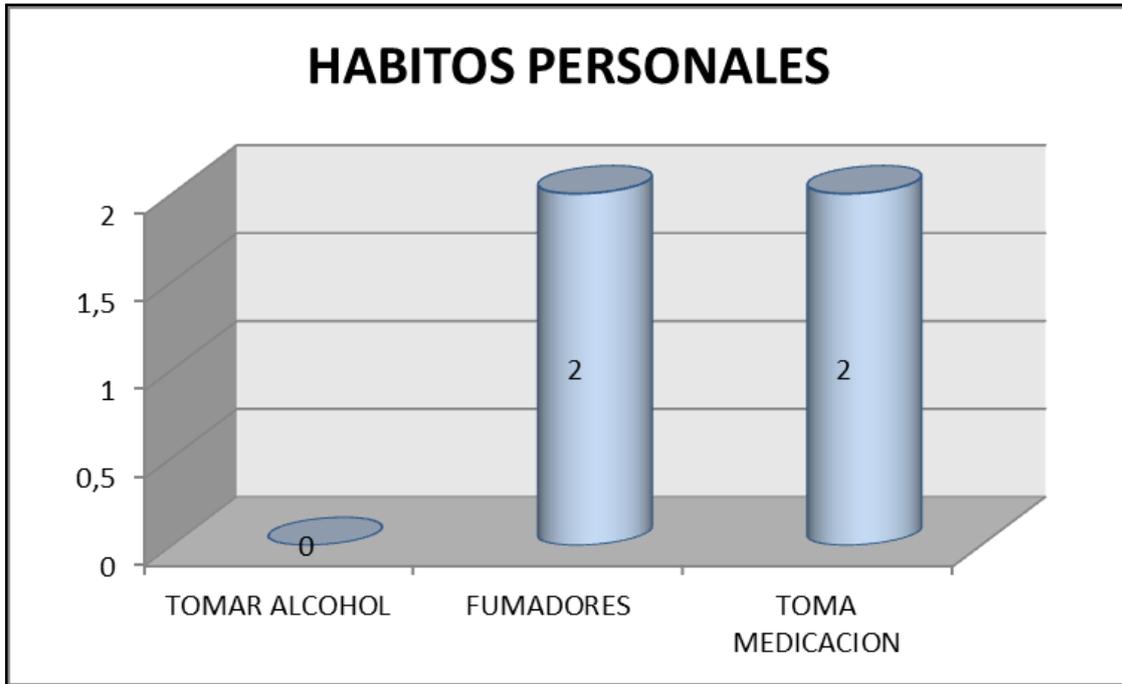
Terciario

Universitario

Cantidad de alumnos:.....

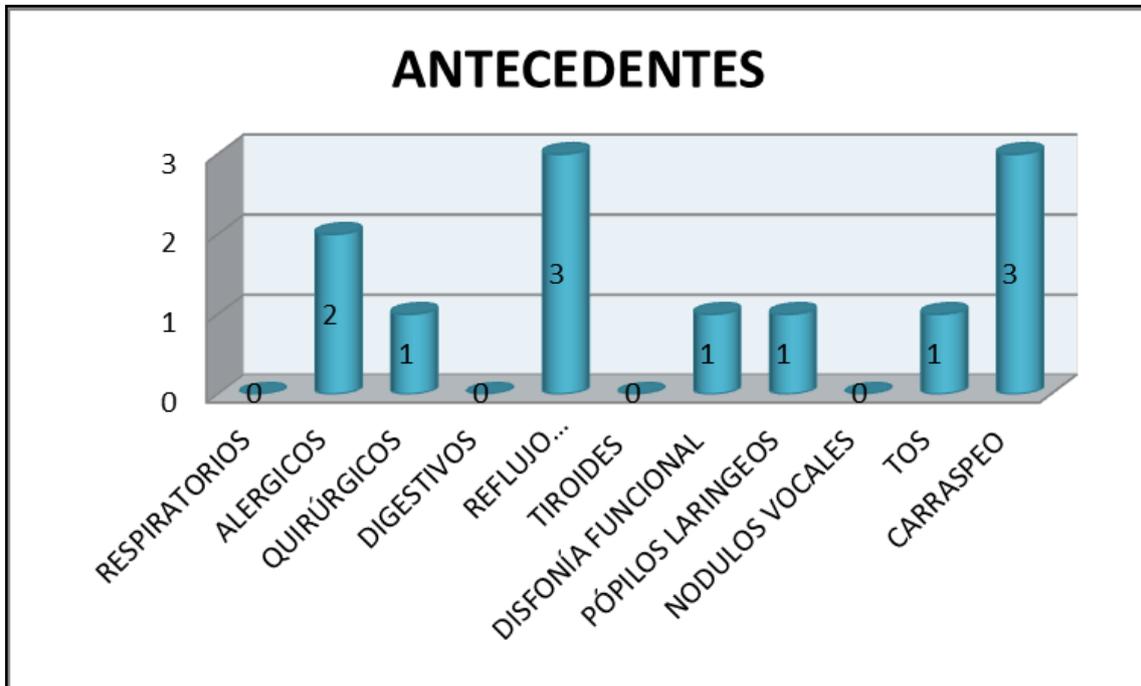
HÁBITOS PERSONALES.

Toma alcohol	SI	NO	Otras actividades c/esfuerzo de voz:	SI	NO
Fuma	SI	NO	Cuántos.....	Desde.....	
Toma Medicación			SI		NO

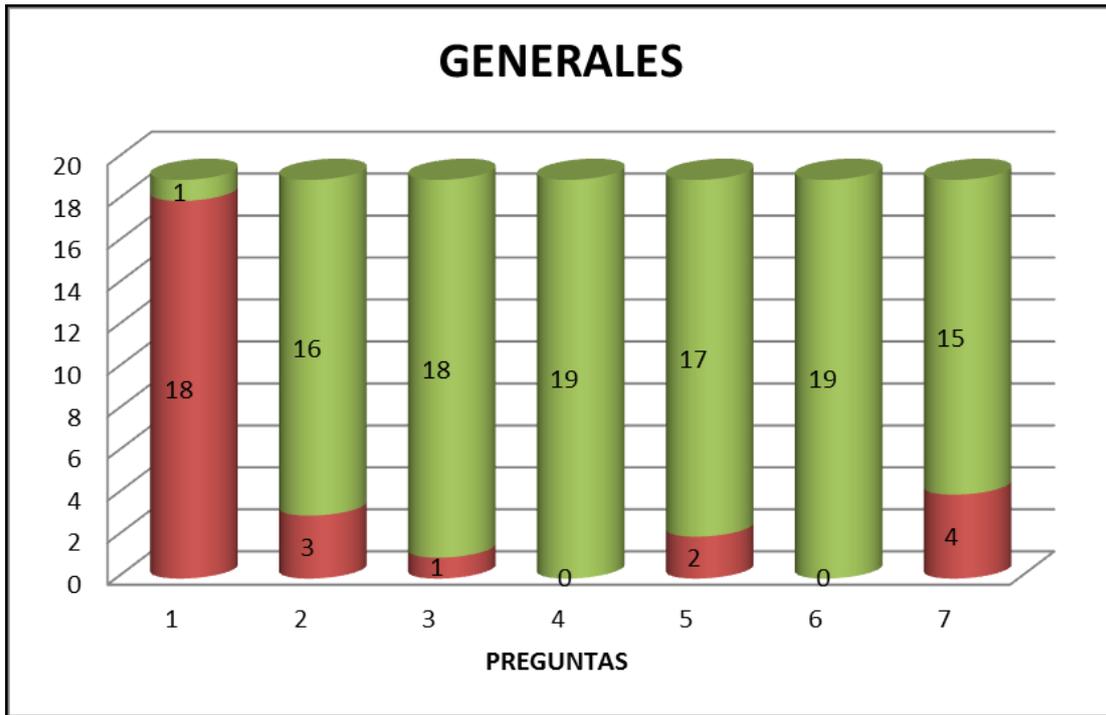


HABITOS PERSONALES	RESPUESTAS
TOMAR ALCOHOL	0
FUMADORES	2
TOMA MEDICACION	2

Gráficos



ANTECEDENTES	RESPUESTAS
RESPIRATORIOS	0
ALERGICOS	2
QUIRÚRGICOS	1
DIGESTIVOS	0
REFLUJO GASTROESOGÁGICO	3
TIROIDES	0
DISFONÍA FUNCIONAL	1
PÓPILOS LARINGEOS	1
NODULOS VOCALES	0
TOS	1
CARRASPEO	3



PREGUNTAS	SI	NO
1	18	1
2	3	16
3	1	18
4	0	19
5	2	17
6	0	19
7	4	15

Registro Diario de la Fatiga Vocal.

Si desea analizar el cansancio vocal que experimenta a lo largo de la semana puede utilizar el siguiente gráfico.

Llevar esta especie de diario puede ayudarle a comprender mejor el rendimiento de su voz y las razones que pueden estar relacionadas con ello. Después de realizar todos los registros de la semana, puede unir los puntos de cada día con una línea en dirección vertical, así obtendrá una representación gráfica de la evolución que ha seguido su voz.

1. Apunte el grado de dificultad que le ha supuesto mantener su voz a lo largo de cada día:

	0= Nada de esfuerzo				Máximo esfuerzo =10						
Día	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											

Día

7 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Apunte los acontecimientos que usted crea que han podido influir sobre su voz cada día. A modo de ejemplo se podría citar: pasar frío, haber gritado demasiado, haber hablado mucho, una salida nocturna, el aire acondicionado, mucho rato de teléfono, la visita de un amigo, un disgusto, una caída, un malestar físico:

Día 1: * _____
* _____
* _____

Día 2: * _____
* _____
* _____

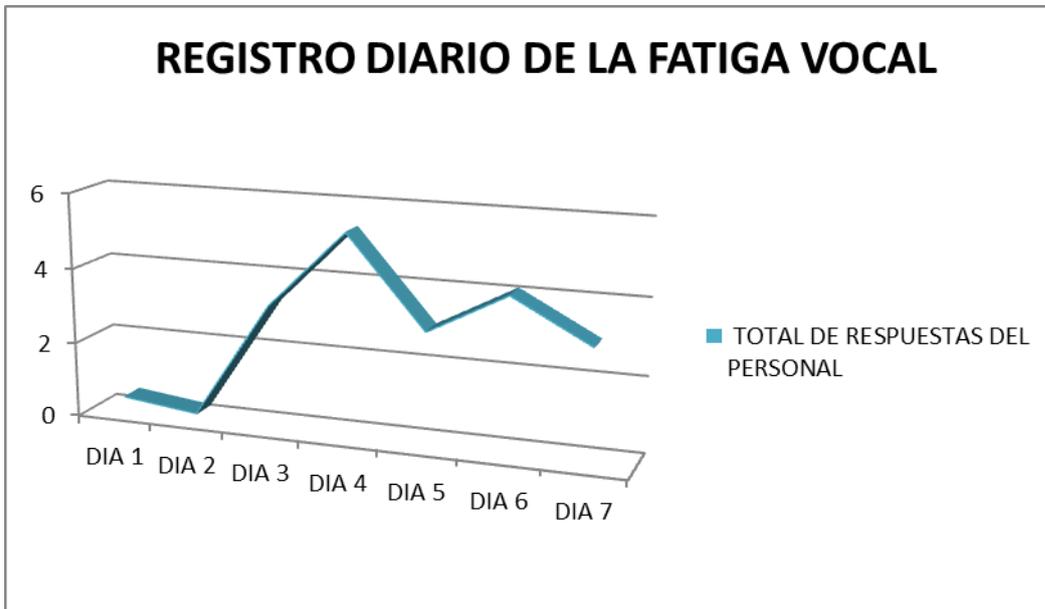
Día 3: * _____
* _____
* _____

Día 4: * _____
* _____
* _____

Día 5: * _____
* _____
* _____

Día 6: * _____
* _____
* _____

Día 7: * _____
* _____
* _____



DIAS	TOTAL DE RESPUESTAS DEL PERSONAL
DIA 1	0,45
DIA 2	0,21
DIA 3	3,31
DIA 4	5,36
DIA 5	3
DIA 6	4,1
DIA 7	3

DIA 1

8 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

11 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 0

DIA2

15 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 0

4 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

DIA3

10 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 4

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 3

4 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 2

DIA4

12 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 6

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 5

1 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 4

1 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

DIA5

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 2

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 6

4 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 3

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

DIA6

2 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 6

5 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 4

3 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 2

4 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 5

DIA7

3 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 3

4 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 1

9 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 6

2 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 2

1 Maestras apuntaron grado de esfuerzo: 4

Según las docentes de la escuela ENI N°3 JULIETA SARMIENTO, respondieron entre 1y 6 grado de dificultad, apuntando algunas de ellas que las causas fueron elevar las voz y frio.



Registro de capacitación

PLANILLA DE CAPACITACION		
Se deja constancia que los abajo firmantes asistieron a la actividad de Capacitación detallada precedentemente y declaran haber comprendido el contenido y alcance del temario desarrollado, comprometiéndose la aplicación de los conocimientos, acciones y actitudes para minimizar los riesgos, prevenir y evitar accidentes de trabajo.		
TEMA: CONSERVACIÓN Y CUIDADO DE LA UOZ		
FECHA: 09/11/2015		LUGAR: ESCUELA JULIETA SARRIENTO ENL N°3
DNI	APELLIDO Y NOMBRE	FIRMA
28.035.251	Fernández Viviana Mariacela	
16.392.095	De Giovannini Rosana Patricia	
24.464.232	VILA, G. SUSANA	
22.868.257	Ortega, Silvana	
30.839.368	Ma del Valle Sirena	
20.444.577	GUERRERO, Rosana Mari	
30.296.710	Reil, Natalia	
22.988.300	Molina, Claudia Ester	
22.004.584	Verón, Claudia Isabel	
20.130.572	Bravo, Carolina Beatriz	
20.245.362	Sanchez Ariza Sandra	
30.932.883	Gómez, Cecilia del Valle	
22.003.434	Molina, Maria Isabel	
22.705.601	Borcosque, Ana Beatriz	
20.130.152	RUIZ, Liliana Nancy	
26.510.021	Claud, Laura Tomás	
Dictado por:		
 MARIA BELEN CHAVES Tec. Sup. e-fig. y Sec. en el Trabajo		



PLANILLA DE CAPACITACION

Se deja constancia que los abajo firmantes asistieron a la actividad de Capacitación detallada precedentemente y declaran haber comprendido el contenido y alcance del temario desarrollado, comprometiendo la aplicación de los conocimientos, acciones y actitudes para minimizar los riesgos, prevenir y evitar accidentes de trabajo.

TEMA:

USO DE EXTINTORES MANUALES

FECHA:

LUGAR:

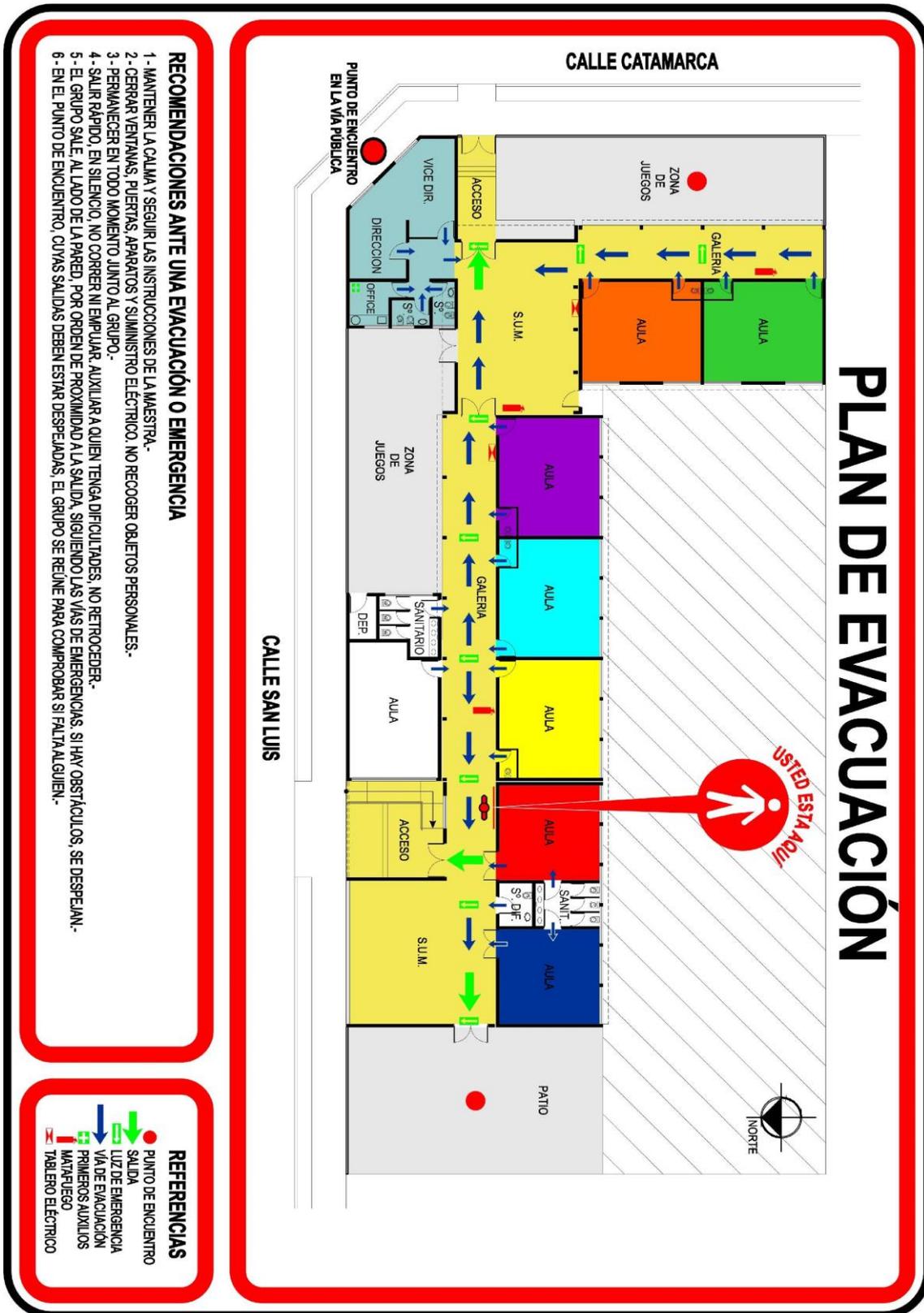
ESCUELA JULIETA SARMIENTO PAUL Nº3

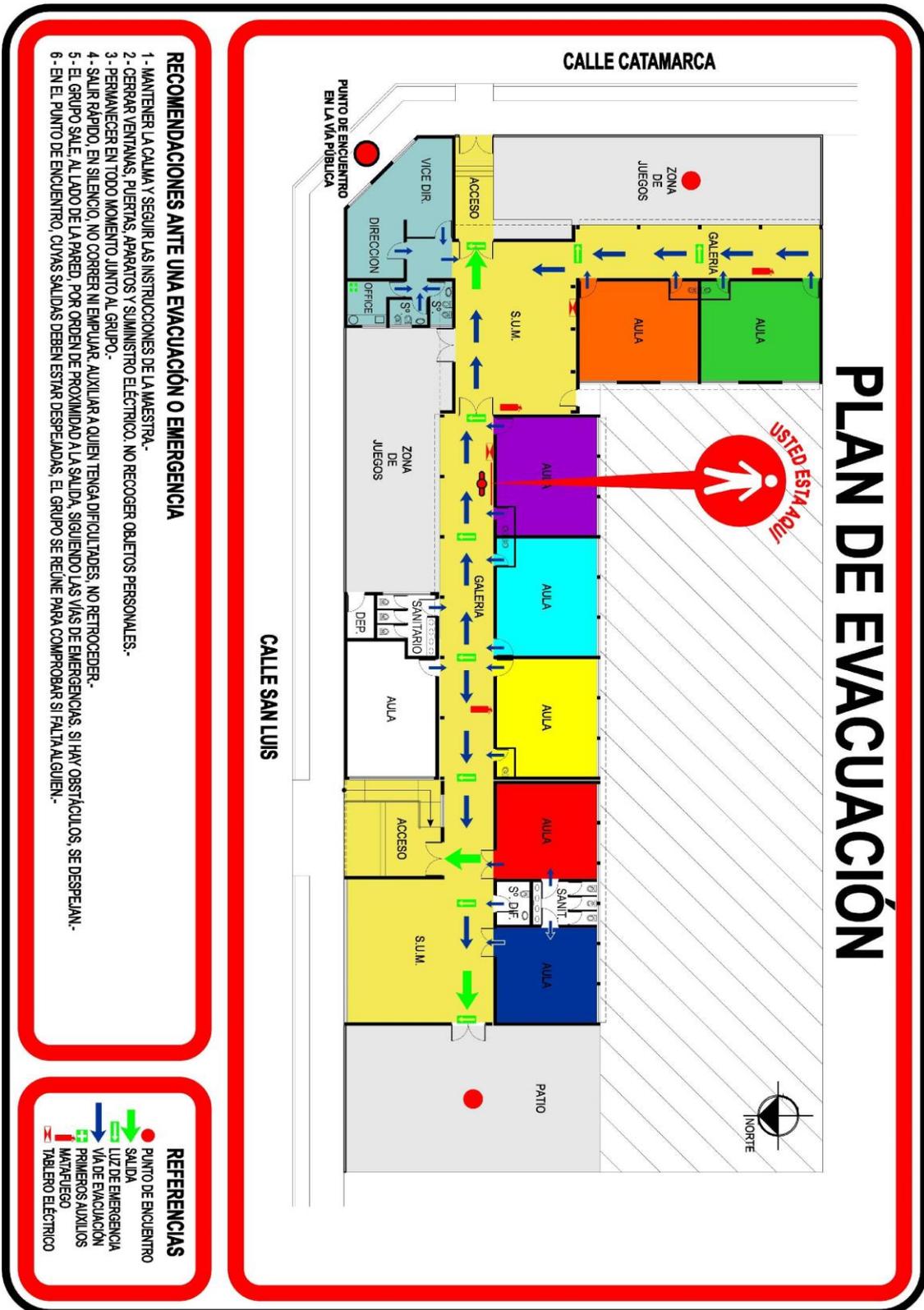
DNI	APELLIDO Y NOMBRE	FIRMA
25.005.251	Fernández Viviana Mariacela	
16.332.095	De Giovannini Rosana Patricia	
22.998.300	Molina, Claude Ester	
24.464.232	VILA, Et. Susana	
22.668.257	Ortega, Silvana	
30.246.710	PERIL, Natalia	
20.444.574	Garcera, Rosana	
22.064.584	Vera, Claudisabel	
20.130.772	Bravo, Carolina Beatriz	
30.932.868	Gómez, Cecilia del Valle	
22.003.434	Molina, Marisa Isabel	
22.405.601	Boucosque, Ana Beatriz	
20.130.158	RUIZ, Lilitiana Nancy	
26.510.021	Clavel, Laura Conesa	
20.275.362	Sanchez Ariza, Sandra	
30.839.368	Ma del valle Sirena	

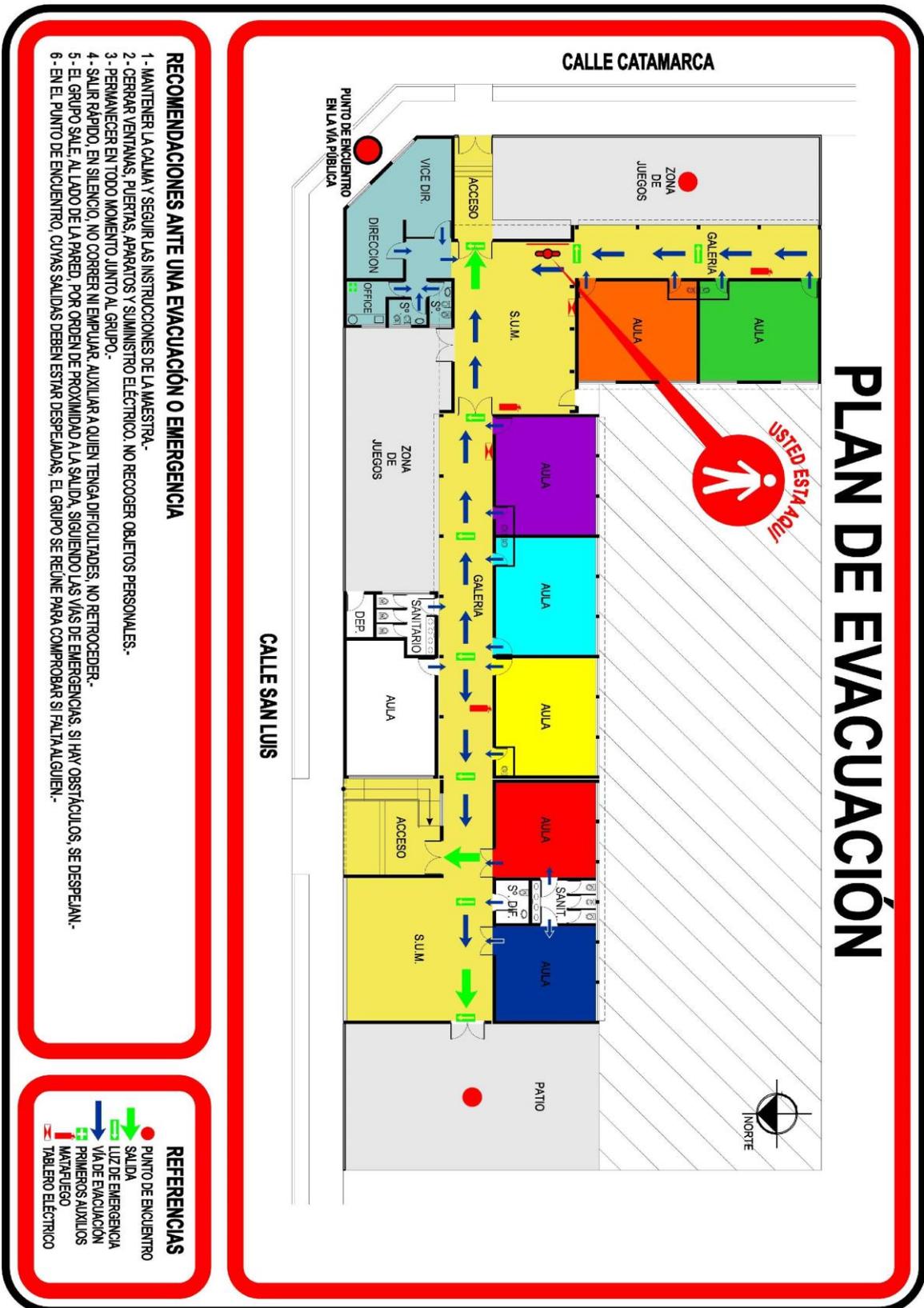
Dictado por:

MARIA BELEN CHAVES
Tec. Sup. en Hig. y Seg. en el Trabajo

PLAN DE EVACUACION- UBICACIONES-







AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme llegar a este logro tan especial en mi vida.

A mis padres por tener el constante apoyo de su parte, por sus consejos y valores que me formaron como persona.

A mis hermanos por su incondicional compañía y aliento.

A mi compañero de vida por creer en mí y por ser mi motivación de toda la carrera, por su paciencia, comprensión, apoyo y fuerza. Por un triunfo más que logramos juntos.

A la "UNIVERSIDAD FASTA DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACION SANTO TOMAS DE AQUINO" por brindarme la oportunidad para realizar mis estudios de la carrera Licenciatura en higiene y seguridad y por el apoyo y enseñanza de sus Profesores,

Principalmente al profesor titular de la cátedra Ing. Carlos D. Nisenbaum.

BIBLIOGRAFÍA

1. Patricia G. Farías Ejercicios para restaurar la función vocal Ed. Akadia 2007, Argentina
2. Zubizarreta, Marcelo "Clínica Foniátrica" Editorial Ursino 1988, Argentina
3. Boone, D. (1987). La voz y el tratamiento de sus alteraciones. Barcelona. España. Editorial Médica Panamericana.
4. Morrison, Murray y Rammage, Linda 5. Bureau International D'audiophonologie. BIAP. Recomendación biap 09/10-4. Inteligibilidad de la Palabra en las Aulas. (s/f). Recuperada el 22 de septiembre de 2008 en la web <http://www.biap.org>
5. Casas, S; Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. Revista Latino-americana 14(1): 136-141.
6. Escalona, E. (2012). Programa para la preservación de la voz en docentes de educación básica. Revista Salud de los trabajadores. Volumen 14. Número 1.
7. Listado de enfermedades profesionales Dto. 658/96.
8. Tabla de evaluación de incapacidades laborales Decreto N° 659/96
9. Pazo T. Rojas A., Álvarez, A. El arte de educar la voz y la dicción. La Habana Editora Adagio, 2004(en prensa)
10. Peyrone Ma. Cristina. La voz profesional. Rev. Fonoaudiológica argentina.2000. Manual de Prevención Sísmica INPRES Manual de Adiestramientos para Emergencia Escolar en Caso de Terremoto. Provincia de San Juan
11. <http://www.insht.es>
12. <http://www.tecnicoagricola.es/planificacion-de-prevencion-de-riesgos-laborales-ohsas-18001>
13. <http://www.redproteger.com.ar>