



Número 3/2001



/ ¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

CONTENIDO

/ Editorial

Universalizar la prevención para modificar actitudes

/ Se trata de...

Levantamiento y transporte de cargas

/ Seguridad en la escuela

Prevenir el dolor de espalda

/ Ejercicios prácticos

Primer ciclo
Segundo ciclo
Tercer ciclo

/ Caso práctico transversal

Manos a la obra
Actividades de ayuda para el profesorado

/ Opinión

Prevención del riesgo musculoesquelético en el niño y en el adolescente

/ Legislación

/ Noticias

Las mochilas
Responsabilidad y compañerismo
Semana de prevención de incendios en Barcelona
Premios escolares "Paz y Cooperación 2001"
Prevención de trastornos alimentarios entre los escolares
Soluciones contra la violencia escolar.

/ Informaciones útiles

/ Publicaciones de interés

¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas. Para facilitar este trabajo, se ha incorporado en el menú del ERGA-Primaria un apartado de *descarga en formato RTF* que permite al usuario obtener y manipular cualquier texto o dibujo que le interese de la publicación.

Las referencias sobre los aspectos legales que correspondan a cada tema se podrán encontrar entrando en el apartado de "Legislación" de la página principal del INSHT.

Se publicarán tres números al año, coincidiendo con cada uno de los trimestres escolares.

/ EDITORIAL

Universalizar la prevención para modificar actitudes

Durante mucho tiempo hemos insistido en que "Cultura" (con mayúsculas) sólo existe una. Lo mismo ocurre con términos a los que estamos acostumbrados a hallar constantemente adjetivados ("salud laboral", por ejemplo).

Salud y Cultura son términos genéricos en sí mismos, términos que hacen referencia a una sola realidad, otra cosa es que dichos términos se adjetiven al "especializar" los aspectos concretos en los que puede perderse (la salud) o aspectos determinantes de algunas manifestaciones (cultura preventiva). Cuando hablamos en términos específicos, estamos hablando "para entendernos" refiriéndonos a particularidades específicas de cada término general.

El carácter "general" del término es el que nos permite "sumar" situaciones concretas dirigiéndolas al mismo fin. De esta manera, podemos entender una "cultura" abordable de manera dinámica, dependiente de numerosos factores y no encallada en una única variable. En concreto, cuando hablamos de "cultura de prevención" estamos hablando de un sinfín de circunstancias, actividades humanas tanto sociales como personales, relacionadas con la parte genérica que corresponde al mantenimiento de la salud en el trabajo.

Pero el "Trabajo" también resulta un término genérico, entendiéndose no únicamente la definición que correspondería a los aspectos básicamente económicos (el trabajo como fuerza productiva remunerada), sino también a un conjunto de actividades ("Acción", lo denominaba Alain Touraine), que pertenecen al ámbito no remunerado de los comportamientos sociales y que inciden directamente en un posible deterioro de la salud. Tal vez, circular en coche durante unas vacaciones no sea "trabajar" en el sentido estricto, tal

vez no sea ni siquiera "actuar" (sumamente discutible), lo que está claro es que puede incidir, y lamentablemente incide, en la salud de los conductores. Una modificación contextual, de base normativa, convierte el accidente de tránsito "normal" en un accidente de trabajo o en un accidente "in itinere"; sólo depende de la situación normativa en la que se produzca el hecho.

Culturalmente, si es que podemos hablar así, nada diferencia la actuación insegura en la conducción "profesional" de la conducción insegura en el "ocio", la realidad es la misma, sometida a variables diferentes, pero determinantes todas ellas de la situación final, de manera que el accidente se produce siempre por conducir "imprudentemente" (no únicamente el

afectado), por no haber establecido las oportunas normas o por alteración de un aspecto material que intervenga en la situación. Las consecuencias son las mismas. Ello quiere decir que el conjunto de factores que intervienen en una conducción “correcta” son los mismos, sea la situación que sea. La Cultura (y seguimos con mayúsculas) determina, a todos los niveles, la manera de comportarse (individual y socialmente).

Cuando transmitimos el “valor salud” en las escuelas, la familia, el ocio o el trabajo, lo que estamos haciendo es transmitir el valor genérico “salud” y mantenimiento de la misma. Estamos transmitiendo el valor tanto en el “trabajo” como en la “acción”, por seguir utilizando la matización de Touraine.

Un ejemplo bien claro de lo dicho, especialmente relacionado con las fechas en las que escribimos el presente comentario (Semana Santa), son los famosos “costaleros” de las procesiones religiosas. ¿Trabajan o no trabajan cuando soportan 50 kilos de peso a lo largo de 10 horas? Es evidente que no trabajan, en el sentido economicista del término, pero también es evidente que la carga pesa lo mismo se haga por deber o por devoción. Si un costalero recibiera una paga por mover una imagen, estaría trabajando. Es interesante el fenómeno. Y es más interesante que los profesionales de la salud “laboral” se hayan interesado este año por estas “acciones”. En un sentido muy “cultural” de la prevención, los técnicos prevencionistas han abordado los problemas “laborales” de quienes mueven con precisión y esfuerzo las imágenes devocionales. Así, es frecuente hallar indicaciones específicas para estas personas: diarios, revistas de divulgación general, radio, etc. se han encargado de dar las instrucciones precisas para hacer una verdadera prevención del “trabajo” de costalero. Consejos para evitar las sobrecargas musculares, atenciones a las lesiones producidas por posturas incorrectas, indicaciones para evitar la deshidratación, etc. han sido relativamente cotidianas a lo largo de esta Semana Santa.

Esto es intervenir directamente sobre la “Cultura”, a través de la particularidad “cultura de prevención”. Nos parece un acto muy acertado, especialmente porque no ha sido planificado y ha partido de una concepción “natural” de la sociedad. La integración de las diversas actuaciones humanas en la óptica prevencionista, universalizar la prevención, es la única fórmula para modificar una “actitud” (de todos y en todas las jerarquías sociales). Es el único mecanismo de dinamizar una verdadera Cultura.

/ SE TRATA DE Levantamiento y transporte de cargas

Cada número de ERGA-Primaria estará dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, etc. En este apartado se expondrán los conceptos teóricos más básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación.

El levantamiento, manejo y transporte de cargas está asociado a una alta incidencia de trastornos musculoesqueléticos de las personas como son las alteraciones de los músculos, los tendones, los nervios o las articulaciones de cualquier zona del cuerpo, siendo las más comunes las que afectan al cuello, la espalda y las extremidades superiores. Muchos de estos problemas se deben a causas relacionadas con las condiciones de trabajo. Informes recientes de instituciones especializadas señalan que los trastornos musculoesqueléticos suponen entre un 40% y un 50% de todas las dolencias de origen laboral que se producen en la Comunidad Europea y que afectan a más de 40 millones de personas que trabajan.

La espalda está soportada por la columna vertebral y la musculatura que la envuelve. Un número importante de las lesiones que sufre la espalda se deben a un uso indebido o excesivo de estos músculos y de los ligamentos. En este sentido, la manipulación de cargas, al igual que otros factores físicos o relacionados con la organización del trabajo como son las malas posturas, los movimientos manuales energéticos, los horarios y el ritmo de trabajo, el trabajo repetitivo, etc., puede actuar de forma perjudicial sobre la espalda.

Para hallar una solución efectiva a estos problemas, hay que analizar cada actividad concreta en la que se manipulan cargas (evaluación de riesgos), puesto que los factores de riesgo serán de mayor o menor importancia en función del peso, de la forma de la carga, del tiempo ocupado en la tarea de la manipulación de la carga, de las características personales de la persona que la transporta, etc. Por ejemplo, un niño que tiene que transportar cuatro veces al día una mochila cargada con diez kilos de peso tiene más probabilidades de sufrir algún tipo de lesión de espalda que otro niño, de similares características físicas, que sólo tiene que transportar ese peso una vez por semana. Del mismo modo, es muy importante tener en cuenta que la información y el adiestramiento de las personas en las técnicas de manipulación de cargas es una cuestión fundamental para la prevención de las dolencias musculoesqueléticas y que si esta formación se inicia en edad escolar, es mucho más efectiva.

A continuación, expondremos un conjunto de “buenas prácticas” que pueden ayudar a realizar operaciones de manipulación de cargas de la forma más correcta posible, y evitar de este modo posibles lesiones en la espalda. Estas normas se pueden aplicar tanto en trabajos específicos como en cualquier otra actividad en que las tareas cotidianas impliquen, con mayor o menor frecuencia, transportar, levantar o manipular cargas, como puede ser el caso de los escolares y también del profesorado.

Técnicas de manipulación de cargas

Tomando como referencia a las personas adultas, se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de tres kilos puede entrañar un potencial riesgo para la espalda, en especial cuando la carga es demasiado grande o voluminosa, cuando está en equilibrio inestable o cuando el esfuerzo que debemos realizar es importante o debemos adoptar posturas de flexión o torsión de tronco.

Para manipular de forma segura una carga, en primer lugar hay que examinarla con atención con el fin de localizar las zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de cogerla: aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc. Después, hay que planificar el levantamiento y decidir los puntos de sujeción más adecuados y el lugar donde hay que dejar la carga. Igualmente, hay que comprobar que en el trayecto no hayan elementos que puedan interferir el transporte y, en el caso de que sea así, apartarlos.

En el momento de levantar la carga, hay que procurar seguir cinco reglas básicas: separar los pies hasta conseguir una postura estable, aproximadamente la separación entre las caderas, colocando un pie un poco más adelantado que el otro; **agacharse** doblando las rodillas y **manteniendo la espalda recta**; acercar al máximo el peso hacia el cuerpo; levantar el peso gradualmente extendiendo las piernas, manteniendo la espalda derecha y evitando los movimientos bruscos; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga; es preferible girar los pies para colocarse en la posición deseada.

También hay que tener presente que si el peso que hay que mover es excesivo, hay que procurar dividirlo en varias partes que sean más manejables, o bien buscar ayuda para transportarlo. En el caso de que la carga, aunque no sea muy pesada, tenga unas dimensiones que dificulten su manipulación (objetos muy largos o voluminosos), también hay que recurrir a la ayuda de otras personas para manejarla.

SEGURIDAD EN LA ESCUELA

Prevenir el dolor de espalda

Cargar peso, dejarlo en el suelo, transportarlo, empujarlo y acercarlo son acciones que pueden favorecer la aparición de lesiones en la espalda. Dentro del ámbito escolar podemos distinguir diversas actividades, protagonizadas tanto por los escolares como por el profesorado o por personal no docente, que tienen relación con la manipulación de cargas. Una típica muestra de ello es lo que acostumbra a suceder en el gimnasio donde los niños y los monitores, en cada sesión deportiva, tienen que desplazar o amontonar colchonetas, cambiar de lugar los bancos de madera, montar y desmontar los cajones del plinto o trasladar material deportivo de un lugar a otro. Del mismo modo, en otros lugares de la escuela como las aulas, la biblioteca o los talleres, se deben mover por necesidad cosas que en ocasiones suelen ser pesadas e incómodas de transportar. Imaginemos, por ejemplo, a un profesor que sostiene una caja repleta de botes de medio litro de pintura plástica que tiene que repartir entre los veinticinco alumnos de una clase, o a la atareada profesora trasladando montones de libros por los pasillos, o bien al siempre reclamado ordenanza del centro escolar cargado con el proyector de diapositivas, la pantalla de proyección y otros enseres que se precisan para la realización de una clase, sin olvidar los frecuentes movimientos de sillas y mesas que los profesores y los alumnos tienen que hacer diariamente en las aulas para conseguir mantener un cierto orden en ellas.

Aunque muchas de estas actividades no puedan considerarse como especialmente peligrosas, hay que tener en cuenta que pueden favorecer, como hemos explicado al comienzo de esta sección, la aparición de fatiga física o de dolencias musculoesqueléticas. En el ámbito escolar, al igual que en otro tipo de empresas, se debe tener siempre presente que existen estos riesgos y procurar implantar soluciones.

Una forma muy sencilla de prevenir las dolencias de la espalda que pueden originar la manipulación de cargas consiste en utilizar ayudas mecánicas, siempre que sea posible. El uso de un simple carrito móvil de transporte puede facilitar el traslado de muchos materiales. Por otro lado, cuando de forma inevitable haya que manipular cargas, la mejor medida preventiva es la de aplicar siempre las técnicas de la manipulación de cargas descritas en el apartado de "Se trata de...". En este sentido, la formación de los escolares en las prácticas de coger, levantar y mover correctamente pesos, a través de actividades concretas en la escuela, constituye una de las mejores maneras de que aprendan a valorar su salud.

El uso de las mochilas

En relación con el transporte de cargas, merece una consideración especial la utilización de las mochilas por parte de los escolares. La mayoría de los niños y las niñas acuden al colegio transportando un exceso de carga. El transporte diario de este sobrepeso puede ocasionar en la población infantil lesiones importantes en el cuello, hombros y espalda. Según las recomendaciones que hacen los especialistas sobre este tema, el peso de la mochila no debe sobrepasar el 10% de lo que pesa un niño, cuando en realidad acostumbran a transportar una carga que alcanza hasta un 30% de su masa corporal.

Desde las escuelas se puede ayudar a disminuir este problema, favoreciendo la instalación de taquillas o de cajones en los pupitres de los colegios, de modo que se pueda guardar en ellos el material escolar, o bien reduciendo los numerosos libros u otros enseres que los estudiantes deben trasladar cada día hasta la escuela.

¿Cómo debe ser y cómo debe llevarse la mochila?

Para muchos especialistas, tampoco las mochilas con ruedas son la mejor solución, puesto que también pueden causar problemas de tracción en la muñeca y en el hombro y apuestan por una mochila que se adapte a la estructura de la espalda. Sin embargo, las mochilas escolares no responden al diseño ergonómico ideal. Las más recomendables son las similares a las utilizadas por los deportistas de montaña, que tengan el respaldo duro y ejes laterales. Los tirantes deben de ser regulables y adaptarse a la altura

del niño para que el peso se centre sobre la espalda, no sobre las nalgas, porque entonces todo el peso recae sobre la zona dorsolumbar y perjudica la columna vertebral.

Igualmente, para prevenir problemas en la espalda deben seguirse las siguientes normas al cargar la mochila y al colocarla en la espalda: deben llevarse bien ajustadas sobre los dos hombros, nunca sobre uno como si fuera un bolso y con la carga repartida simétricamente; el peso no debe sobrepasar el 10% del peso corporal del niño o niña que la lleva; los objetos más pesados deberán colocarse en posición vertical y lo más cerca posible de la espalda, mientras que los más ligeros deben ponerse más alejados de la columna; la mochila debe colocarse centrada en la espalda.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, en el que se presenta un ejercicio cuyo objetivo es analizar si el alumno –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Estos ejercicios se basan en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.

Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

Simular el puesto de frutas de un mercado en la clase y representar escenas en las que se manipulen cargas, como levantar y descargar cajas, transportarlas, colocar las frutas, venderlas, etc. Cinco alumnos harán de actores: uno de ellos será el vendedor, otro el transportista y el resto serán los compradores. Los demás alumnos observarán a sus compañeros y, por indicación del profesorado, prestarán especial atención a las posturas que adoptan cuando realizan las distintas tareas: desde el transportista que carga y descarga cajas de fruta, al vendedor que puntualmente repone los productos, hasta los clientes que recogen la carga y la colocan en los medios de transporte (bolsa de plástico, cestos, carrito, etc.).

El profesor puede explicar antes, durante o al final de la representación, las reglas principales de la manipulación de cargas.

Objetivos de conocimientos

- Conocer diferentes profesiones en las que se manipulen cargas.
- Aprender las distintas formas, tamaños y pesos que puede tener una carga.

Objetivos de procedimientos

- Distinguir entre cargas ligeras y pesadas.
- Aplicar las técnicas de levantamiento de cargas, según el peso de las mismas.
- Realizar un ejercicio práctico para cada una de las cargas.

Objetivos de actitudes

- Comprender la necesidad de utilizar las técnicas de manipulación de cargas para prevenir posibles lesiones musculoesqueléticas.
- Reconocer cuáles son los errores de posturas y de movimientos que se cometen al manipular cargas.

Ejes transversales relacionados

- Educación para el consumo / Educación para la salud / Educación moral y cívica.

Áreas

- Conocimiento del medio / Educación Artística

EVALUACIÓN

Los alumnos realizarán un dibujo sobre una experiencia que hayan vivido en un mercado, en el que se vean personas cargando o descargando material de un camión, o vendedores arrastrando cajas de productos, o mujeres cargadas con bolsas de la compra, etc. El profesor utilizará los dibujos para preguntar sobre las cuestiones que él previamente ha explicado, haciendo hincapié en cómo manipular el peso. Se pretende conseguir que el alumno identifique las posibles lesiones musculoesqueléticas que pueden sufrir las personas que trabajan manipulando cargas o las personas que compran en el mercado.

ACTIVIDAD 2

Los alumnos que hayan comprado fruta en la anterior actividad, u otros distintos, tendrán que llevarse la mercancía de algún modo y deberán realizar ejercicios sobre ello. El profesor dará a conocer los diferentes utensilios que nos sirven para transportar las compras (bolsas de plástico, cestos, carritos, etc.), la mejor forma de utilizarlos y cómo distribuir la carga dentro de los mismos. El profesor presentará las normas que hay que tener en cuenta para transportar cargas, como por ejemplo: cuando son muy pesadas y las ha de llevar una sola persona, hay que procurar dividir las cargas en menos pesadas; en caso de utilizar un carrito de la compra, explicar que es mejor empujarlo que tirar de él, o que hay que solicitar ayuda cuando se necesite.

Objetivos de conocimientos

- Conocer los distintos medios de transporte que se pueden utilizar para llevar las compras.
- Saber utilizar el carrito de la compra u otros medios de transporte de cargas.

Objetivos de procedimientos

- Empujar correctamente el carrito de la compra en diferentes situaciones: rampas y plano horizontal.
- Repartir correctamente el peso que se tenga que transportar.
- Distribuir las cargas de la forma adecuada en los cestos, carritos, bolsas, etc.
- Reconocer cuáles son las posturas correctas para la manipulación de cargas.

Objetivos de actitudes

- Comprender la importancia del uso correcto y adecuado del transporte de cargas, adoptando la postura ideal en cada situación.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud / Educación para el consumo.

Áreas

- Educación física / Conocimiento del medio

EVALUACIÓN

Los alumnos transportarán diferentes cargas: ligeras, medias y pesadas, utilizando distintos recursos (bolsa de plástico, cestos, carritos, mochilas, etc.), con el fin de experimentar cuáles son los riesgos que comporta la manipulación de cargas y que pueden afectar a la salud corporal. Mediante este ejemplo, ellos mismos podrán evaluar cuál es la forma idónea de transporte de cargas. A continuación, se preguntará a los alumnos sobre situaciones parecidas que hayan vivido. Sería óptimo que las cargas estuvieran relacionadas con el ámbito educativo (libros, material escolar, etc.).

SEGUNDO CICLO

ACTIVIDAD 1

Cada alumno deberá observar a uno de sus compañeros en algunas actividades que realice en la escuela, prestando especial atención a todas aquellas posturas que adopta al levantar alguna carga (libros, mochilas, sillas, etc.), y anotará las situaciones que más le llamen la atención a este respecto. El profesor se encargará de disponer los dúos de observador/observado (no tienen por qué ser grupos de trabajo recíprocos). Los alumnos realizarán esta actividad durante una semana. Este tiempo se dispone así para que la actividad resulte lo más efectiva posible. Es muy probable que, ante esta situación, los alumnos se

muestren de forma poco natural y procuren realizar lo más correctamente posible diferentes levantamientos de cargas. Con el paso de los días, la tensión disminuirá y los sujetos no se sentirán condicionados por la observación de sus compañeros. Todos se manifestarán con normalidad y lo observado será más real.

Simultáneamente, el profesor deberá ayudar al alumnado, sin excederse en explicaciones, presentando alguna "pista" referente al correcto levantamiento de cargas. Puede prestarles apoyo con algún comentario o colgando algún cartel sobre prevención de lesiones de espalda, pero siempre de forma discreta, puesto que es una actividad de observación, búsqueda e investigación que deben realizar los alumnos por sí solos. La asistencia del profesor debe pasar desapercibida, pero siempre intentando guiar la actividad del alumnado hacia el objetivo propuesto.

Objetivos de conocimientos

- Saber identificar cuáles son las posturas y los movimientos que se han de corregir al manipular peso.
- Conocer las partes del cuerpo que se pueden lesionar por la mala manipulación de cargas.

Objetivos de procedimientos

- Identificar, mediante el proceso de observación y análisis del compañero, los errores cometidos en la manipulación y levantamiento de cargas.
- Aprender a manipular cargas teniendo en cuenta las posturas y los movimientos correctos.

Objetivos de actitudes

- Reconocer cuáles son las posturas incorrectas y mejorarlas aplicando las técnicas de manipulación de cargas.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud

Áreas

- Educación Física / Lengua

EVALUACIÓN

Se realizará una puesta en común de todas las observaciones realizadas por cada alumno a lo largo de la semana. Se organizará en la clase una representación en la que por medio de mímica, cada alumno imitará al compañero observado, manteniendo su identidad en el anonimato. El profesor debe ser el encargado de evitar una situación incómoda entre los alumnos (posibles ridiculizaciones por parte de algún alumno o comentarios fuera de lugar) y por ello se valorará si es necesario identificar a las personas imitadas. También se podrán extrapolar las situaciones incorrectas y que cada individuo corrija lo que crea necesario. La evaluación podrá realizarse nuevamente, transcurrido algún tiempo.

ACTIVIDAD 2

Los alumnos crearán un circuito de obstáculos con el material disponible en el gimnasio. La actividad consistirá en realizar el recorrido con la carga de un balón medicinal (2 o 3 kilos o peso similar) comprobando la dificultad que supone coordinar la orientación con el equilibrio y el peso.

Antes de iniciar la tarea, el profesor deberá explicar con ejemplos visuales la mejor forma de levantar y cargar el peso. Podrá preguntar al alumnado cuáles creen que son las formas más adecuadas de realizar la actividad y por qué. A continuación, los alumnos realizarán el circuito con la carga asignada.

Recordar, con la ayuda del profesor, diferentes situaciones cotidianas (en casa, en clase, en la calle, etc.) donde se puedan producir riesgos de lesiones por causa de la manipulación de cargas.

Objetivos de conocimientos

- Saber adoptar las posturas y los movimientos correctos en la manipulación de cargas.
- Identificar cuáles son las partes del cuerpo que nos pueden "ayudar" en el levantamiento de cargas (por ejemplo, las piernas).
- Comprobar la dificultad de coordinar la orientación, el equilibrio y el peso

Objetivos de procedimientos

- Realizar ejercicios para mejorar la postura corporal al manipular cargas.
- Identificar aquellas situaciones cotidianas que pueden causarnos algún tipo de lesión en la espalda.
- Buscar la solución más idónea para evitar lesiones.

Objetivos de actitudes

- Reflexionar sobre los beneficios que implica para la salud el adquirir buenos hábitos en la manipulación de cargas.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud

Áreas

- Conocimiento del medio / Educación Física / Lengua

EVALUACIÓN

El alumnado deberá explicar por escrito de dos a cinco ejercicios gimnásticos que se puedan aplicar en la vida diaria y que sirvan para prevenir los dolores musculoesqueléticos.

Los alumnos deberán realizar una prueba de manipulación de cargas, que será evaluada por el profesor de educación física, para comprobar si se han interiorizado las posturas correctas propuestas.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

Realizar un debate en torno a una situación exagerada de transporte de cargas que puede ser representada por el propio profesorado. Por ejemplo: el profesor o profesora puede entrar en clase sujetando un par de bolsas voluminosas y dos libros en una mano y con una mochila colgada por una sola asa en el hombro contrario. A continuación, el profesor simulará una lesión y se quejará al respecto. Aprovechando la situación, se iniciará un debate con los alumnos sobre la forma correcta de llevar cargas. El profesor hará de moderador para enriquecer el debate y se estimulará a los alumnos mediante preguntas como: ¿Has notado alguna vez dolor de espalda al llevar la mochila?, ¿a qué puede ser debido?, etc. Durante el debate el profesor irá ofreciendo información sobre la mejor manera de manipular cargas.

Objetivos de conocimientos

- Conocer las normas correctas para la manipulación de cargas.
- Conocer los riesgos que puede producir la incorrecta manipulación de cargas.
- Aprender a obtener información útil de un debate.

Objetivos de procedimientos

- Ampliar los conocimientos que proporciona el profesor, documentándose en bibliotecas o en Internet sobre manipulación y transporte de cargas.
- Elaborar un decálogo de formas correctas de manipulación de cargas partiendo de las conclusiones obtenidas de un debate.

Objetivos de actitudes

- Reconocer las situaciones posturales incorrectas.
- Concienciarse de la importancia de los buenos hábitos posturales.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud

Áreas

- Lengua / Matemáticas

EVALUACIÓN

Se elaborará una serie de conclusiones a partir del debate del caso práctico. Se recogerán las aportaciones de los alumnos enriqueciéndolas con la información adquirida por otros medios (revistas especializadas, Internet, etc.), haciendo hincapié en aquellos puntos que se consideran fundamentales para crear conciencia sobre el cuidado de la salud. La actividad finalizará con la realización de un decálogo, en cuanto a formas correctas de manipulación de cargas. (Podrá incluir dibujos).

ACTIVIDAD 2

Visita a una empresa en la que se desempeñen actividades relacionadas con la manipulación de cargas (mercados, lonjas, supermercados, etc.). Se deberán observar y analizar los distintos puestos de trabajo y valorar la correcta o incorrecta manipulación de cargas, obteniendo así la información suficiente para realizar una redacción en clase.

Objetivos de conocimientos

- Conocer los riesgos de lesiones musculoesqueléticas a que están expuestas las personas que trabajan manipulando cargas.
- Saber identificar los movimientos o el tipo de posturas que pueden ser perjudiciales para la espalda.

Objetivos de procedimientos

- Observar y analizar la correcta o incorrecta manipulación de cargas.

Objetivos de actitudes

- Reconocer que cualquier persona puede realizar de forma adecuada o inadecuada la manipulación de cargas en función de la información que tenga sobre los riesgos que este trabajo implica para su salud.

Ejes transversales relacionados

- Educación para la salud.

Áreas

- Lengua / Conocimiento del medio.

EVALUACIÓN

Una vez realizada la visita al centro de trabajo elegido, se elaborará una redacción donde los alumnos expondrán las actuaciones incorrectas de manipulación de cargas que hayan observado y facilitarán soluciones para prevenir posibles lesiones.

/ CASO PRÁCTICO TRANSVERSAL

Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se tratará un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, el trabajo y la salud.

Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la convivencia en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de “Actividades de ayuda para el profesorado”, en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades será, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionarán otros valores básicos para la convivencia, como son la educación para la paz, para la igualdad de oportunidades entre los sexos, ambiental, sexual, del consumidor y vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.

Manos a la obra

Las alumnas de la clase de 4º de Primaria salen alborotadas al patio del colegio dispuestas a disfrutar de una clase extraescolar de patinaje.

Elena y Ana son las primeras en llegar a la pista y descubren, disgustadas, que hay que retirar las colchonetas y otros materiales de deporte que han utilizado antes los alumnos de 3º en su clase de Educación Física.

El profesor de patinaje les dice a las niñas que hablará con la profesora de gimnasia y con los alumnos de 3º para que esta situación no vuelva a repetirse; pero, de momento, tienen que ayudarle a despejar la pista.

El profesor retira una colchoneta pesada y apila unos aros de colores en un rincón del patio.

Mientras, Elena, de cara a la colchoneta y manteniendo los pies bastante juntos y la espalda inclinada, arrastra haciendo un gran esfuerzo con los brazos otra colchoneta de grandes dimensiones hacia un extremo de la pista. Cuando está a punto de conseguirlo, tropieza con un aro que no había visto y se cae de lado como un fardo.

Ana arrastra también otra colchoneta más pequeña, con los pies muy separados y las rodillas rectas. En plena “faena” ve pasar a su hermano Carlos, de 6º, que sale del colegio para irse a su casa. Carlos lleva una mochila roja, de forma horizontal, colgada de un solo hombro que le llega a la altura de las nalgas; la

mochila debe llevar bastante peso porque Carlos camina ladeado. En una mano lleva una bolsa de deporte, pues hoy le ha tocado hacer piscina. Cuando lo ve, Ana quiere saludarlo, por lo que gira el tronco en dirección a Carlos mientras levanta la colchoneta; en ese mismo instante siente un fuerte dolor en la espalda.



ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

1

Objetivo: Identificar los riesgos que originan lesiones musculares y diferenciarlos

Propuesta: El grupo de alumnos deberá identificar en el Caso Práctico cuáles son los riesgos susceptibles de producir lesiones. Aportando vivencias propias o situaciones similares, el grupo de alumnos analizará y cuestionará el grado de peligro que entraña para la salud la realización de acciones de cierto riesgo. Con ello se pretende provocar en los alumnos una autorreflexión en cuanto a actuaciones parecidas. Deberán distinguir entre los distintos tipos de riesgo, según se trate de lesiones en muñecas, espalda, torsiones, etc. y comentarán las posibles soluciones a cada caso de una forma breve y analítica, mostrando, más que el diseño de una actividad, la sugerencia de una idea que más adelante desarrollarán.

(Educación para la Salud).

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua, Lengua Extranjera y Educación Física.

2

Objetivo: Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de adquirir un buen hábito postural, sobre todo en la manipulación y transporte de cargas para evitar posibles lesiones de espalda, brazos, muñecas, etc.

Propuesta: A partir de las incorrecciones posturales de las protagonistas del Caso Práctico, los alumnos deberán elaborar una serie de medidas preventivas para transportar de forma correcta el material de gimnasia.

Con la ayuda de los profesores de Educación Física, los alumnos realizarán una serie de ejercicios físicos que tendrán como objetivo hacerles reflexionar sobre sus hábitos incorrectos ante situaciones de transporte similares a las protagonistas del caso. También será importante que el profesor haga referencia a la fase de precalentamiento y a la fase posterior a los ejercicios. Con esta premisa, el profesorado tiene una buena excusa para explicar el comportamiento de los músculos, su función y su mantenimiento. Enseñará a trabajar con la carga partiendo de tres aspectos:

- Conocer y preparar el recorrido.
- Adoptar una correcta postura del cuerpo en el momento del transporte de la carga.
- Adaptar la carga al individuo.

Se pueden realizar estos ejercicios con pelotas medicinales, aprovechando los desplazamientos de cochonetas, repartiendo correctamente el peso entre varios alumnos, etc.

(Educación para la Salud).

Educación Física, Matemáticas y Ciencias Naturales.

3

Objetivo: Fomentar una actitud positiva frente a la adquisición de un buen hábito postural.

Propuesta: Los alumnos deben escenificar delante de la clase cómo preparan la mochila en casa.

¿Qué tipo de mochila utilizan? (Mochila de asas o mochila "carrito"...).

¿Qué material colocan en ella?

¿Es todo el material necesario? (Estuches, libretas, libros etc.).

¿Qué orden siguen para colocar las cargas? (La carga más pesada cerca de la espalda y la más ligera alejada de la columna).

¿Cómo se colocan la mochila a la espalda? (Adaptando la mochila al cuerpo, dependiendo del tipo de mochila que se utilice). Analizar la situación escenificada teniendo en cuenta los posibles riesgos a los que los alumnos pueden estar expuestos. Describiendo cada una de las acciones anteriores, podemos realizar los siguientes ejercicios:

- Pesar la carga que transportamos en una balanza de casa, ello hará más conscientes a los alumnos de la necesidad de cuidar su espalda, aligerando el peso de sus mochilas.
- Valorar la necesidad de la carga que transportamos (libretas innecesarias). Para que esto no ocurra, el alumno debería repasar el horario escolar cada día para llevar menos carga.
- Identificar cuáles suelen ser las incorrecciones efectuadas al colocarnos la mochila sobre la espalda (medidas diferentes de asas, falta de equilibrio entre ambas, mala localización en la espalda, exceso de altura de la misma, etc.) o, en su caso, cómo agarramos y manipulamos el "carrito" (trabajo forzado de brazos y muñecas).

Una vez hecha la identificación, el grupo de alumnos expondrá posibles soluciones verbalmente y luego las transcribirá (en grupos de cuatro) como un decálogo de normas básicas para la prevención de lesiones de espalda, brazos, muñecas, etc. También es viable la elaboración de varios carteles (de un alumno con una mochila mal cargada y otro con una mochila bien cargada o un alumno con la mochila colgada sólo de un hombro y a una altura de la espalda demasiado baja, indicando

dónde suele aparecer el daño o la molestia), que podrán colocar en un lugar visible dentro de la escuela.

(Educación para la Salud)

Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Matemáticas y Educación Artística.

4

Objetivo: Potenciar el ejercicio físico para el buen funcionamiento del organismo y, sobre todo, fomentar las buenas formas posturales

Propuesta: El grupo de alumnos podrá observar en la clase de gimnasia cuáles son las partes del cuerpo que pueden verse afectadas por la incorrecta manipulación y levantamiento de cargas. Es imprescindible que los alumnos identifiquen la clasificación de las fases que componen una tabla de gimnasia:

Calentamiento; ejercicios de fortalecimiento de piernas y de espalda; y ejercicios de relajación muscular.

A partir de las explicaciones anatómicas que aporte el profesor de Educación Física sobre los músculos, los estiramientos y la puesta en práctica de los mismos, el alumno podrá concienciarse de la importancia que tiene la realización del precalentamiento. Se pueden trasladar estas actuaciones a los movimientos que se realizan a diario.

(Educación para la Salud).

Educación Física, Matemáticas y Ciencias Naturales.

5

Objetivo: Identificar una situación incorrecta de manipulación y transporte de cargas y ofrecer soluciones posturales para evitar lesiones musculoesqueléticas.

Propuesta: Identificar en el dibujo cuáles son las posturas incorrectas que adoptan las protagonistas de la viñeta.

¿Observas en el dibujo algún otro personaje que realice un incorrecto levantamiento y transporte de cargas?

A partir del sentido común, los alumnos deberán elaborar un diagnóstico de la situación y una posible corrección. Tras una puesta en común (individual o grupal), el profesor reforzará sus conocimientos con la explicación de las normas básicas para adoptar una postura corporal correcta. Los alumnos (esta vez en grupos de cuatro o cinco componentes) redactarán un informe donde plasmarán las correcciones de las distintas posturas, procurando no olvidar ninguna. Además, el profesor deberá hacer hincapié en los aspectos que influyen en la incorrecta adopción de las posturas y analizarlas (ir más deprisa, falta de información, etc.) y hacerles reflexionar sobre la necesidad de adoptar una buena postura. Se aprovechará también esta actividad para iniciar un debate sobre la importancia que tiene la prevención en las lesiones musculoesqueléticas.

(Educación para la Salud).

Educación Física y Educación Artística.

/ OPINIÓN

Prevención del riesgo musculoesquelético en el niño y en el adolescente

En estos momentos en los que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales parece ir consolidándose en nuestro país, creo que debe estar especialmente presente en la mente de la Administración y en la de los Técnicos de Prevención, la extraordinaria importancia de su implantación desde la edad escolar.

Esta aseveración es doblemente digna de ser considerada al referirnos a los niños y las niñas. Según diversos estudios epidemiológicos realizados especialmente en Francia, se afirma que tres de cada cuatro niños padecen afecciones musculoesqueléticas a los trece años. A esta edad se van consolidando hábitos posturales nocivos que predisponen al adulto a padecer dolor de espalda. Y esta alteración es considerada por los propios trabajadores como uno de los mayores problemas de salud con el que van a tener que convivir a lo largo de su vida laboral.

Al igual que en el adulto, el dolor de espalda en el niño es de origen multifactorial.

La utilización de mochilas excesivamente pesadas es uno de los factores que más preocupan a los padres. Lo aconsejable en este aspecto es que la carga que debe transportar el niño no supere el 10% de su propio peso corporal. Una solución ergonómica de organización sería la planificación adecuada de las actividades que debe realizar en casa y la posibilidad de disponer de armarios o taquillas para guardar el material escolar en la propia escuela.

Han de ser tenidos en cuenta otros factores de riesgo, como son, por ejemplo, la alimentación inadecuada (el exceso de bollería aumenta el colesterol y produce mayor fatiga).

Otro aspecto que se debe considerar es la deficiente ergonomía del material escolar, que no suele tener en cuenta factores como las diferencias de estatura entre los niños, por lo que todos utilizan el mismo tipo de mobiliario escolar.

Finalmente, el uso precoz del ordenador, los videojuegos o la actividad deportiva favorecen la adopción de malas posturas y la sobreutilización del aparato locomotor.

Por todo ello, consideramos absolutamente prioritaria la implantación de normativas específicas, junto con la adecuada formación en todo el entorno del niño sobre la prevención del riesgo musculoesquelético. No desaprovechemos la gran capacidad de aprendizaje del niño para la integración de hábitos saludables.

Francesc Balagué Vives

Director del Centre de Salut de la Columna Vertebral
Barcelona.

/ LEGISLACIÓN

La reciente Guía Técnica: www.mtas.es/insht/legislation/guiaspr.htm, elaborada por el INSHT proporciona criterios y recomendaciones para la interpretación y aplicación del Real Decreto 487/1997: www.tas.es/inhst/legislatio/tl_erg.htm#cargas, de 14 de abril (BOE 23 de abril) sobre manipulación manual de cargas. También establece que, respecto a los menores trabajadores, sigue vigente el Decreto de 26/7/1957 (BB.OO. E 26 de agosto, rect. 5 sept.) hasta que el Gobierno desarrolle las previsiones contenidas en el apartado 2 del artículo 27 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95). (El Decreto de 26/7/57 fija los trabajos prohibidos y entre ellos las cargas máximas para distintos modos de transporte realizados por menores en función de su sexo y edad. Para el trabajo concreto de transporte a brazo, se permite un peso máximo de 15 Kg en el caso de varones menores de 16 años).

La Guía del INSHT recomienda en condiciones ideales de levantamiento y para trabajadores, de forma **general**, una carga **máxima** de **25 Kg**. En el caso de trabajadores sanos, entrenados y en situaciones aisladas, aconseja no superar los 40 Kg y, en el caso de mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no sobrepasar los 15 Kg.

Esta legislación es aplicable exclusivamente a trabajadores y nunca debe aplicarse de forma general a la población infantil.

/ NOTICIAS

➤ **Las mochilas**

Una gran parte de los jóvenes que acuden a diario al colegio llevan en sus mochilas un peso en libros y material escolar que llega al 30 por ciento de su peso corporal, cuando los expertos aconsejan que no sea superior al 10 por ciento del mismo. Esto se debe a que en los últimos años se han duplicado los útiles necesarios para afrontar las clases. Una carga equivalente al 10% del peso corporal del alumno implica una inclinación de la zona media de la columna vertebral (zona dorsal). Las mochilas con un 20% del peso corporal provocan una curvatura de la zona media inferior (lumbo-sacra), mientras que cuando el peso es mayor al 20% se produce un desplazamiento de los hombros hacia adelante. Diversos estudios internacionales confirman estos datos y sus consecuencias. La sobrecarga, junto a factores como la cantidad de tiempo que el alumno lleva la mochila a la espalda, la colocación de los tirantes de la misma e, incluso, cómo esté distribuido el peso dentro de ellas, pueden desencadenar problemas de espalda, así como trastornos en las caderas y en los pies de los menores. Por todo ello, la Fundación Kovacs (www.webdelaespalda.org/asp_kovacs/default.asp) ya organizó el pasado año "El Día de la Espalda", una campaña impartida en los colegios, para tratar de prevenir el dolor de espalda entre los más jóvenes. Por otro lado, la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatológica (SECOT) alerta a las familias sobre la necesidad de vigilar las posturas y el crecimiento de los niños, especialmente cuando rondan la pubertad entre los 9 y los 11 años.

OCU-Salud (revista de la Organización de Consumidores y Usuarios) nº14/97, abctusalud.com: 19 de julio de 2000 y diariomedico.com: 12 de diciembre de 2000.

➤ **Responsabilidad y compañerismo**

Unos 40.000 escolares de los cuatro primeros cursos de educación primaria en Aragón no tendrán que comprar libros de texto a partir del próximo año. Los libros permanecerán en el centro durante cuatro

años, con lo que se pretende fomentar entre los alumnos valores como la responsabilidad y el compañerismo, entre otros. La medida se aplica de forma paulatina en la comunidad y es uno de los acuerdos firmados en el Pacto de la Educación, suscrito el pasado verano por padres, patronal y sindicatos de la enseñanza con la Consejería de Educación.

El País: 5 de marzo de 2001

➤ **Semana de Prevención de Incendios en Barcelona**

Los pasados días 5 a 11 de marzo se celebró en Barcelona la *Semana de la Prevención*, organizada por los Bomberos del Ayuntamiento de Barcelona con el patrocinio de Mutua de Propietarios. Durante la misma se celebraron distintas acciones entre las que destacan: actividades informativas que llevaron a cabo sobre prevención en el hogar y autoprotección en distintos centros docentes municipales; presencia en la radio para difundir la prevención; demostración en cada distrito del uso de extintores; simulacro de una operación de salvamento y extinción de incendios; reparto de 35.000 dípticos sobre medidas de prevención de incendios en el hogar y de 5.000 imanes con el teléfono 080 de los bomberos y lanzamiento de 1.500 globos también con el teléfono 080.

➤ **Premios escolares “Paz y Cooperación 2001”**

Bajo el lema “Todos juntos podemos”, Paz y Cooperación, y con la colaboración de *Airline Ambassadors*, se convocan a escolares y educadores de todo el mundo a “convertirse en voluntarios para lograr otra Humanidad en el tercer milenio”, con motivo de la declaración por Naciones Unidas del año 2001 como Año Internacional de los Voluntarios, Paz y Cooperación.

El certamen contempla la participación en seis modalidades distintas: dibujo, poesía, proyectos (problemas específicos o propuestas de trabajo, abiertos al formato cómic), reportajes, vídeos, y carteles y lemas, en función de las edades. Los trabajos deberán enviarse antes del 1 de julio por correo ordinario o electrónico a: Paz y Cooperación, C/ Meléndez Valdés, nº 68, 4º izq., 28015 Madrid, Tel. 915496156, Fax 915435282, e-mail: pazycoop@eurosur.org

El día 30 de enero de 2002, Día Escolar de la Paz y la No Violencia (aniversario de la muerte de Ghandi), se celebrará en Madrid el acto público de entrega de los Premios Escolares “Paz y Cooperación 2001”, que contemplan la concesión de cuatro diplomas por categoría, de cinco premios de 200 dólares (o su equivalente en material escolar) y de dos viajes ofrecidos por *Airline Ambassadors*.

Comunidad Escolar, nº 674

➤ **Prevención de trastornos alimentarios entre los escolares**

Los Ministerios de Sanidad, Educación e Interior han elaborado un Manual, del que se distribuirán 15.000 ejemplares en centros educativos, mediante el que se ofrece al profesorado de Enseñanza Primaria y Secundaria información sobre nutrición saludable, una guía para padres y propuestas de actividades de aula. La primera parte de la guía se estructura en torno a seis grandes temas: hábitos alimentarios y sus posibilidades educativas; alimentación saludable; diseño y planificación de dietas saludables; conservación y preparación de alimentos; educación y protección del consumidor y la alimentación y el desarrollo emocional, que contempla la prevención de los trastornos de la alimentación. La segunda parte del documento contiene propuestas de actividades para desarrollar en el aula, con el fin de modificar actitudes y conductas, como la anorexia y la bulimia.

Comunidad Escolar nº 670

Por otro lado, el Instituto Municipal de Salud Pública de Barcelona ha llevado a cabo en 52 centros de enseñanza secundaria durante cuatro meses el programa piloto “Canvis” sobre adquisición de buenos hábitos en la alimentación y valoración del cuerpo y la personalidad de los adolescentes, en el que han participado 2.827 alumnos de segundo de ESO de 13 años, con resultados muy positivos. El programa está a disposición de otras escuelas interesadas.

Barcelona Informació, nº 42, marzo 2001

➤ **Soluciones contra la violencia escolar**

El aumento de incidentes de violencia escolar en Francia justificó la celebración de una conferencia internacional en París, por iniciativa del Ministerio de Educación y de la Unesco y que, bajo el lema “La violen-

cia escolar y la política pública”, reunió a primeros de marzo a 400 expertos de 28 países. Solamente en Francia en los últimos dos años, el 70% de los centros escolares ha sufrido algún incidente violento. El año pasado, medio millón de escolares fueron víctimas o protagonistas de este tipo de incidentes, lo que sitúa a Francia a la cabeza de los países europeos con un mayor índice de violencia escolar. Según Eric Debarbieux, fundador del Observatorio Europeo de la Violencia Escolar, la problemática está relacionada, aunque no exclusivamente, con las diferencias de clases o el entorno del centro; en su opinión, los centros con menor grado de violencia son los que tienen un proyecto pedagógico claro y definido y un equipo docente y de dirección de calidad.

En Gran Bretaña, casi un 34% de los jóvenes cree que las sanciones que imponen los profesores son justas, mientras que en Francia sólo un 19%.

La última concentración contra la violencia escolar en España tuvo lugar el pasado día 6 de marzo por unos mil profesores de la provincia de Málaga para exigir a la Junta de Andalucía que “salga de forma más decidida en defensa de cualquier profesor que sufra una agresión y se persone jurídicamente en los casos”.

T.E. (Trabajadores/as de la Enseñanza) CC.OO. nº 222, abril 2001

/ INFORMACIONES ÚTILES

Catálogo de material didáctico de salud escolar

La Escuela Andaluza de Salud Pública, con el apoyo económico de la Comisión Europea, ha reunido una colección de material didáctico sobre promoción de la salud escolar, constituida por carteles, pegatinas, folletos, tarjetas, revistas, láminas, vídeos, diapositivas, etc. Su finalidad es ayudar a aquellos usuarios que deseen realizar campañas de promoción de la salud o servir de apoyo para las actividades docentes. La base de datos se actualiza continuamente y está disponible en la página web del centro: www.easp.es

El Catálogo de material didáctico de salud escolar. Escuela Andaluza de Salud Pública. 2000, se puede solicitar a la Unidad de Publicaciones de:

Escuela Andaluza de Salud Pública

Campus Universitario de Cartuja

Apartado de Correos 2070

18080 Granada. Tfno. Escuela: 958027400. Tfno. directo: 958027474. Correo electrónico: publicaciones@easp.es

Precio: 1.500 ptas.

Vídeo sobre Educación para la salud. 1

Este vídeo está destinado a escolares a partir de 10 años. Incluye dos películas: “El Cigar-Ratón”, sobre el consumo del tabaco en jóvenes y “Cuestiones de posición” sobre la prevención de dolores de espalda en los jóvenes.

Sus características son: Vídeo VHS. Barcelona. Serveis de Cultura Popular. 1996. En catalán y en castellano. Duración: 18 m. Precio: 5.000 ptas. + IVA en castellano y 2.900 ptas. en catalán.

Para adquirirlo se pueden dirigir a: Distribuidora Áncora Audiovisual (en castellano). Avda. S. Antonio M^a Claret, 231-233. 08041 Barcelona. Tfno.: 934551694 o a la Fundación Serveis de Cultura Popular (en catalán). Provenza, 324. 08037 Barcelona. Tfno.: 934583004.

Monográficos sobre estrés y multiculturalidad

Educaweb.com es un portal especializado en educación y formación que ofrece información y orientación académica y profesional on-line dirigida a estudiantes y profesores.

Permite acceder a 35.000 recursos como estudios, becas, cursos, centros y otros temas.

Entre la información que ofrece destacamos los *monográficos* de interés para el profesorado, especialmente el nº 3: “Escuela y multiculturalidad” y el nº 13: “Estrés laboral”.

Ambos incluyen artículos sobre el tema, entrevistas, publicaciones, enlaces, etc.

La dirección es: www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/

Salud de la columna vertebral

El Centre de Salut de la Columna Vertebral dispone de una página web en Internet: www.drbalague.com, en la que se puede encontrar diversa información respecto al dolor de espalda, así como soluciones válidas para el mismo.

Entre sus servicios destacamos la ayuda que ofrece a las empresas para identificar y evaluar el riesgo de carga física y carga mental, así como la oferta formativa que incluye cursos para trabajos en pantallas de visualización de datos, manipulación de cargas, gestión del estrés, etc.

Calculadora de carga en Internet

El portal de Internet Canal-Salud ofrece una sencilla calculadora, basada en los criterios de la “Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas”, del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Esta calculadora permite obtener de forma automática “el peso máximo admisible para la manipulación manual de cargas”, una vez se han introducido los datos sobre la operación que se pretende evaluar (posición, agarre, desplazamiento vertical, etc.). La dirección es: www.mejorprevenir.com/salud_laboral/calcargaxx_e.htm

La Fundación Kovacs

Es una Institución especializada en las dolencias de la espalda, sin ánimo de lucro y dedicada a la investigación científica y a la asistencia sanitaria. Su uso es gratuito y no tiene fines comerciales. Posee amplia información clasificada en dos áreas: una divulgativa y otra científica. La dirección de Internet es: www.webdelaespalda.org/asp_Kovacs/cuerpo.asp

Coeducación en las aulas

La Federación de Enseñanza de CC.OO. presentó el pasado 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer Trabajadora, unos materiales didácticos sobre coeducación en las aulas, destinados al profesorado de todos los niveles, para que no se discrimine a los alumnos por razones de sexo. También se va a editar un CD-Rom que contiene un curso de formación dividido en módulos referentes a lenguaje, contenidos curriculares, libros de texto, organización escolar, actitudes y valores, y orientación y tutoría, “con objeto de que el profesorado reflexione sobre la actividad diaria, ya que la mayoría de los docentes piensan que la discriminación ya no existe en las aulas, pero la realidad es que todavía no se educa en igualdad”.

/ PUBLICACIONES DE INTERÉS

- **Prevención de riesgos laborales. Curso básico para trabajadores**
CD-Rom para formación básica de trabajadores
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
Precio: 5.800 (IVA incluido)
- **Colección de carteles sobre prevención del dolor de espalda**
Nº 29 Mantenimiento manual de cargas
Nº 39 Tu espalda decide por ti
Nº 41 Estructura de la espalda
Nº 42 Prevención de lesiones de espalda
Nº 43 Normas básicas en el levantamiento de cargas
Nº 44 Trabajo de pie
Nº 45 Trabajo en posturas forzadas
Nº 46 Trabajo sentado
Nº 47 Ejercicios de fortalecimiento muscular
Nº 48 Ejercicios de relajación muscular
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Precio: Gratuito

- **Vídeos sobre prevención del dolor de espalda**
V.024 Prevención del dolor de espalda en el cuidado de enfermos
V.029 Manejo manual de cargas
Formato: VHS
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Precio: 3.480 ptas. (IVA incluido)
- **Folleto divulgativo**
Dolor lumbar
¡Da la espalda a los trastornos musculoesqueléticos!
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Precio: Gratuito
- **Tu espalda es tuya, "cuídala" DD.016**
Documento divulgativo
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Precio: 572 ptas. (IVA incluido)
- **Manipulación manual de cargas LN.105**
Reproducción íntegra del texto legal relacionado con el tema
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
Precio: 100 ptas. (IVA incluido)
- **Manipulación de cargas GT.105**
Guía Técnica de evaluación, según establece el Real Decreto 39/1997 de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención
Precio: 520 ptas. (IVA incluido)
- **Estudio sobre accidentes infantiles de 10 a 14 años**
T. Serrano Méndez
Granada, Ed. Alhulia, 1998
- **Los derechos de los niños y niñas**
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Madrid, 1998