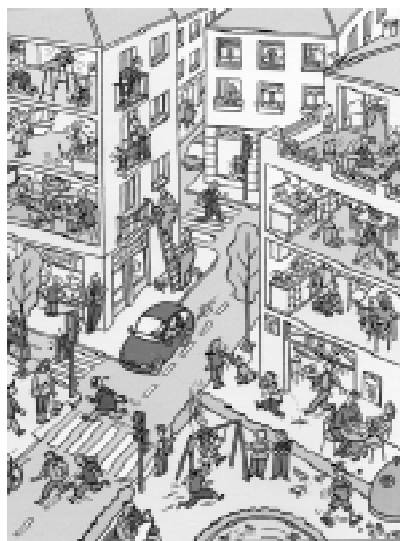


## Fomentar conductas seguras desde la escuela

Las conselleríes de Ensenyament y de Treball de la Generalitat de Catalunya han lanzado una campaña para que, a través de juegos y material didáctico, los escolares catalanes sean conscientes de los riesgos cotidianos que hay en su entorno escolar, doméstico o viario y adquieran actitudes y hábitos seguros que les ayuden a evitarlos.

En una primera fase, la campaña "No badis" está destinada al alumnado de enseñanza primaria de 1.478 centros públicos y 614 privados concertados, cubriendo un total de 348.665 niños y niñas de toda Catalunya, de entre seis y doce años. Este proyecto está pensado para que tenga continuidad y, en una segunda fase, se dirigirá al alumnado de enseñanza Secundaria y Bachillerato.

El material didáctico consta de: tres guías con las orientaciones de las actividades propuestas para cada ciclo; hojas de trabajo para utilizar en el aula (pegatinas, carteles, recortables, etc.); juegos de mesa (dominó y cartas) para identificar peligros y preverlos; un vídeo en el que se simula una evacuación de un centro escolar y otro en el que se refuerza la necesidad de la prevención; un cuento de "Les tres bessones", en el que las mellizas, en compañía de los bomberos, viven una aventura que gira entorno a la seguridad y juegos interactivos accesibles, vía internet, desde el portal educativo: edu365.com.



La campaña se presentó el pasado 17 de enero. Desde esta fecha se han realizado reuniones formativas con los Directores y Jefes de Estudio de los centros para explicar el proyecto, puesto que no se trata de añadir una materia más en el currículo, sino que la prevención de riesgos (defensa del valor salud) pueda incorporarse, transmitirse de forma transversal, a la hora de impartir matemáticas o educación artística, por poner dos ejemplos.

El objetivo de fomentar la cultura de la prevención queda bien definido en la presentación del material que se entrega a las escuelas: "la cultura preventiva pasa por saber que la seguridad no es ni una imposición ni una concesión; es un valor que implica la adquisición de hábitos y actitudes que nos aporten confianza y que han de formar parte de nuestra realidad cotidiana. Esto hay que enseñarlo".

Con esta campaña, apoyada en un atractivo material didáctico y actividades simples y prácticas, Catalunya se suma a las iniciativas de otras comunidades autónomas y a la del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (desde el año 2000, edición de la publicación digital Erga-Primaria Transversal: [www.mtas.es/insht/erga\\_pt.htm](http://www.mtas.es/insht/erga_pt.htm)) en la defensa de que una verdadera "cultura de la prevención" tiene que incluir la enseñanza del valor salud ya desde la escuela.

## Un juez considera el síndrome de "estar quemado" como un accidente laboral de una profesora

Un juez de Barcelona considera que el *burn out* o "estar quemado" es un accidente laboral, por el que ha concedido la invalidez per-

## EDITORIAL

"Cuando yo uso una palabra, dijo Humpty Dumpty, quiere decir exactamente aquello que quiero que signifique, ni más, ni menos.

El problema es, dijo Alicia, si usted puede conseguir que las palabras signifiquen cosas tan diferentes.

El problema, respondió Humpty Dumpty, es saber quien manda. Sin más."

Este interesante diálogo de Alicia en el país de las maravillas (libro que, por cierto, "sirve" para un montón de cosas), sirve, en este caso, para manifestar lo que todos sabemos y a menudo olvidamos (frase que suena a canción romántica de los años 70), las palabras quieren decir muchas cosas y, en el fondo, el significado verdadero de cada palabra lo otorga el que "manda", el que manda en cada situación concreta en la que la palabra en cuestión es utilizada.

En el campo de la prevención resulta curioso el alarde semántico que suelen hacer quienes nos "mandan" (y el mandar a veces quiere decir influir, convencer, persuadir, incluso errar, equivocarse o confundirse no deliberadamente), lo cierto es que dicho alarde genera una confusión importante.

¿Hasta dónde estamos entendiendo, de manera "correctamente" semántica, lo que es un accidente leve o uno grave?, ¿cómo entendemos lo que quiere decir "promoción" o, nada menos, "vigilancia de la salud"?, ¿quién debe decirnos el significado exacto de una formación "suficiente y adecuada"? Determinadas culturas tienen relativamente claro que la "realidad" de las palabras pertenece al sentido común; entienden que "adecuado" significa tener presente la realidad cotidiana, lo "que suele ocurrir normalmente", y sobre esta base se establece la suficiencia, la adecuación, lo bueno o lo malo.

En alguna ocasión hemos citado a Hubert Seillan cuando diferencia entre la "cultura de aplicación" y la "cultura de decisión". Entiende este autor por la primera aquella cultura en la que cada «palabra» requiere estar debidamente definida para que pueda tener sentido en el grupo (cada problema requiere su norma específica), y entiende por la segunda aquella cultura en la que las palabras, las ideas, las opiniones, etc. tienen un valor de decisión personal o colectiva.

Es la semántica de quien "manda" frente a la semántica del sentido común, de la sociedad, de la participación (esto que cita continuamente la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

manente absoluta a una profesora que llevaba 35 años ejerciendo.

Desde 1998, la profesora vivió de forma continuada numerosas bajas laborales por depresión y ansiedad. En enero de 2002, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) declaró a la mujer en situación de incapacidad permanente absoluta, pero la docente quiso que se considerase su problema de salud como un accidente de trabajo, derivado del ejercicio de su profesión, por lo que recurrió a los Tribunales.

La sentencia señala que la mujer desarrollaba una actividad incluida en "los grupos de riesgo" y que le

ha ido provocando "un alto nivel de ansiedad". El fallo afirma que "estar quemado" es una situación semejante al estrés que se manifiesta "en trabajadores que realizan su trabajo en contacto con otras personas".

El juez también señala que la "patología psíquica" de la que está afectada la profesora, que empezó a ejercer en colegios privados en 1966, "se ha ido instaurando a lo largo del tiempo y concretamente en los últimos once o doce años".

Esta información es un resumen de la noticia publicada en el periódico digital "La voz de Galicia" del 29 de enero de 2003.

**ERGA FP**

Formación Profesional

**CONTENIDO**

**1 Editorial**  
Noticias

**2 Opinión**  
La postura sedente  
Publicaciones de interés  
Oferta formativa

**3 Notas prácticas**  
Trabajo en posición sentado  
Medidas Preventivas  
Caso práctico

**4 Actividades de ayuda para el profesorado**  
Legislación

ERGA-FP es una publicación gratuita editada por el INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO, destinada al profesorado de Formación Profesional. Para solicitar ejemplares de este periódico pueden dirigirse, indicando el Centro educativo al que pertenecen, al departamento de Redacción y Administración que figura en el dorso.

## OPINIÓN

### La postura sedente

La postura sentada es una de las más frecuentes en nuestras actividades de aprendizaje, trabajo, ocio y descanso. Los niños y los jóvenes pasan una buena parte del día sentados en la escuela y en casa. La mayoría de adultos trabajamos en tareas sedentarias no sólo en las actividades relacionadas con el trabajo de oficina, sino también en numerosos puestos de trabajo industriales y de transporte.

Centrándonos en las actividades laborales, muchos de los trabajos que se realizan en posición sentada suponen la exposición a un tipo de carga física que afecta a nuestro bienestar y salud. Este tipo de carga postural se caracteriza por la aparición de esfuerzos musculares estáticos asociados a la falta de movimiento y a la adopción de posturas inadecuadas. Por ejemplo, cuando usamos el ordenador con la pantalla mal colocada o no apoyamos los antebrazos sobre la mesa o los reposabrazos de la silla, la musculatura del cuello y de los hombros está sometida a una contracción, ligera pero continuada, que puede originar incomodidad, fatiga y dolor. Este mismo efecto se produce en

la musculatura de la espalda cuando pasamos horas sentados sin movernos. El problema se agudiza si en la tarea se realiza algún tipo de esfuerzo adicional, como la manipulación de cargas o los esfuerzos repetitivos con los brazos, como sucede en los puestos de caja de supermercados o en muchas actividades de montaje en manufacturas, por ejemplo.

Es importante comprender que el trabajo en postura sentada suele estar ligado a la realización de actividades sobre una mesa de trabajo. Por tanto, el análisis de las condiciones de trabajo sedentarias no debe limitarse a los asientos, sino que debe extenderse al conjunto silla-mesa, que es el que determina, en función de su adecuación al usuario y a la tarea, los niveles de carga postural. De hecho, los problemas que aparecen con mayor frecuencia en las tareas sedentarias se refieren a dolores en el cuello y la cintura escapular, aspectos que dependen de la configuración del puesto y de la forma de desarrollar la tarea y no sólo de las sillas.

A la vista de estas consideraciones, creo importante que se vaya abandonando la visión "ortopédica" de la silla como un mero elemento de soporte corporal estático, cuyo único objetivo es proporcionar una "buena postura"

sin atender suficientemente a otros aspectos funcionales (adaptación a la tarea, adaptación al usuario, facilitar la movilidad y los cambios de postura, facilidad de uso, etc.). En definitiva, debemos sustituir los conceptos estáticos, basados en la antropometría y "la buena postura", por otros dinámicos y funcionales, que busquen la movilidad postural y la adaptación a las necesidades del usuario. En esta línea, los puestos de trabajo sedentarios deberían adaptarse a dos requisitos básicos:

- Permitir su adaptación a las diferencias entre usuarios y a las diferentes tareas que se realizan en el puesto de trabajo. Los ajustes deben ser fáciles de utilizar y el usuario debe conocer la forma de manejarlos.

- Favorecer los cambios de postura y la movilidad. Esto implica disponer de suficiente espacio de trabajo y dotar a los asientos de elementos móviles o flexibles que permitan pequeños movimientos mientras se permanece en una postura.

Además de los requisitos técnicos relacionados con el diseño de equipos, es importante recordar que la mayor parte de los problemas preventivos son, fundamentalmente, una cuestión de gestión, ya que muchos de los factores que determinan las condiciones de trabajo están definidos desde el momento en el que se toman las decisiones sobre el diseño de los

lugares de trabajo, la selección de mobiliario y equipos o la organización de las tareas. Por ello, los responsables de estas decisiones deben disponer de la información o el asesoramiento preciso para buscar las soluciones mejor adaptadas a sus necesidades. En este sentido, hay que señalar el papel que deben jugar los especialistas en Ergonomía de los Servicios de Prevención de la empresa, como responsables técnicos de la evaluación y control de los riesgos en el trabajo.

Otro aspecto fundamental es la formación de los trabajadores, que deben estar perfectamente informados de los riesgos asociados a sus actividades y de la forma de prevenirlos, así como de otras cuestiones, como la forma de organizarse el espacio de trabajo y las tareas, la forma de ajustar los equipos y, en definitiva, aquella información necesaria para sacar el máximo partido a las posibilidades que les ofrecen las soluciones basadas en la Ergonomía. La información elaborada por los propios fabricantes del mobiliario y otros equipos, como primeros interesados en asegurar el uso óptimo de sus productos, puede ser una vía para potenciar esta labor de información.

**Alvaro Page**

*Instituto de Biomecánica de Valencia*



### OFERTA FORMATIVA

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Curso: *Trabajo a turnos*  
CNCT Barcelona, 8-9 de mayo de 2003

Curso: *Ergonomía: Carga física y sobreesfuerzo*  
CNMP Sevilla, 19-23 de mayo de 2003

Curso: *Estrés laboral*  
CNVM Vizcaya, 26-27 de mayo de 2003

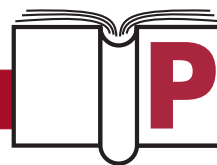
### Otras Actividades

III Congreso de Seguridad y Salud en el Trabajo en Valencia  
Comunidad Valenciana, 2, 3 y 4 de abril de 2003.  
Información: Gabinete de Seguridad e Higiene en el Trabajo, C/ Valencia, 32, 46100 Burjassot (Valencia), Tel. 963866740, Fax 963866742, e-mail: [blasco\\_cargar@gva.es](mailto:blasco_cargar@gva.es), [http://www.gva.es/c\\_economia](http://www.gva.es/c_economia)

Las actividades del INSHT son gratuitas. Al inscribirse en la primera actividad deberá entregarse fotocopia compulsada de la titulación universitaria. Los impresos de inscripción deberán solicitarse al Centro Nacional que organice la actividad formativa. El plazo de admisión de solicitudes finaliza un mes antes del inicio de la actividad (excepto Jornadas Técnicas). El horario es de 9 a 14 horas.

#### Centros Nacionales

C. N. de Condiciones de Trabajo (CNCT): c/ Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona  
Tel.: 932800102 - Fax: 932800042  
C. N. de Medios de Protección (CNMP): Autopista de San Pablo, s/n, 41007 Sevilla  
Tel.: 954514111 - Fax: 954672797  
C. N. de Nuevas Tecnologías (CNNT): c/ Torrelaguna, 73, 28027 Madrid  
Tel.: 914037000 - Fax: 913262886  
C. N. de Verificación de Maquinaria (CNVM): Camino de la Dinamita, s/n, Monte Basatxu-Cruces, 48903 Baracaldo (Vizcaya)  
Tel.: 944990211-4990543 - Fax: 944990678

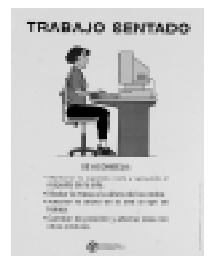


### PUBLICACIONES DE INTERÉS

#### Trabajo sentado (cartel). INSHT

En este cartel se describen situaciones y consejos prácticos sobre cuáles son las mejores posturas para trabajar en posición sentado.

Formato: 34 x 49 cms



#### Gestos espontáneos del cuerpo en las posturas fundamentales y en los cambios de posición (vídeo). INSHT



El cuerpo humano efectúa movimientos espontáneos que, en muchas ocasiones, no son correctamente utilizados en beneficio de nuestra salud corporal. Este vídeo da a conocer cómo podemos movernos, de forma natural, aprovechando estos movimientos para realizar menores esfuerzos en los cambios de posturas.

Duración: 21 minutos.

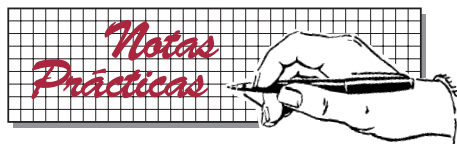
Formato: VHS

Precio: 20,92 € IVA incluido.

Las publicaciones del INSHT pueden solicitarse a: Servicio de Ediciones y Publicaciones. Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tel.: 91 363 41 00 Fax: 91 363 43 27 / Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tel.: 93 280 01 02 Fax: 93 280 36 42 / Librería del BOE. Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tel.: 91 538 22 95 Fax: 91 538 23 49.

El cartel se puede recoger gratuitamente en los cuatro Centros Nacionales del INSHT, cuyas direcciones figuran en el apartado: "Oferta formativa". También pueden obtenerse por correo, previa solicitud al Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (Barcelona). El coste del envío es de 3,61€ (máximo 10 carteles), que deberá ser abonado, preferentemente, en sellos de correo.





En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema del trabajo en posición sentado. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

## TRABAJO EN POSICIÓN SENTADO

La postura sentada es la posición de trabajo más confortable, ya que ayuda a reducir la fatiga corporal, disminuye el gasto de energía e incrementa la estabilidad y la precisión en las acciones desarrolladas. Sin embargo, esta postura también puede resultar perjudicial para la salud si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo, principalmente, la silla y la mesa o el plano de trabajo y si no se dispone de la posibilidad de cambiar de posición de vez en cuando. Las consecuencias de mantener una postura de trabajo sentada inadecuada son: molestias cervicales, abdominales, trastornos en la zona lumbar de la espalda y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso que afectan, principalmente, a las piernas. Tanto en actividades del sector servicios como en el industrial muchas personas realizan su trabajo sentadas, por lo que es conveniente considerar los principales requisitos ergonómicos que deben reunir el asiento y el plano de trabajo, con el fin de lograr posturas confortables durante periodos de tiempo más o menos prolongados. A continuación, hacemos referencia a estas condiciones básicas y recordamos, al mismo tiempo, que aunque la posición sentada es la forma más cómoda de trabajar, mantener esta postura durante mucho tiempo puede llegar a resultar molesto. Por lo tanto, es aconsejable alternar la postura sentada con la de pie y, a ser posible, andar.

### NORMAS BÁSICAS

**1** La altura del asiento de la silla debe ser regulable (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas). La ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. La altura correcta del asiento es muy importante, ya que si ésta es excesiva se produce una compresión en la cara inferior de los muslos; si el asiento es demasiado bajo, el área de contacto se reduce exclusivamente al glúteo (las piernas quedan dobladas hacia arriba cerrando el ángulo formado por los muslos y el cuerpo) provocando compresión vascular y nerviosa.

**2** El respaldo de la silla también debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas). La función del respaldo

es facilitar soporte a la región lumbar de la espalda, por lo que debe disponer de un almohadillado que ayude a mantener la curvatura de la columna vertebral en esta zona. El respaldo conviene que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, debajo de los omoplatos y no debe ser demasiado ancho en su parte superior para no restar movilidad a los brazos.

**3** Las sillas deben ser estables; su base de apoyo estará formada por cinco patas con ruedas. Es importante que las sillas puedan girar y desplazarse, de modo que se pueda acceder con facilidad a los elementos cercanos a la mesa de trabajo y se eviten los esfuerzos innecesarios.

**4** El material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm de espesor, como

mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Así mismo, conviene evitar los materiales deslizantes.

**5** Los mandos que regulan las dimensiones de la silla se deben poder manipular de forma fácil y segura mientras la persona está sentada en ella.

**6** Los reposabrazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.

**7** El asiento de la silla debe tener una superficie casi plana y el borde delantero redondeado para evitar la compresión en la parte inferior de los muslos.

**8** Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.

**9** El uso de reposapiés permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Se recomienda que tenga una profundidad de 33 cm y una anchura de 45 cm.

**10** El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y a las medidas antropométricas de las personas. La altura de la superficie de trabajo debe estar relacionada con la altura del asiento, el espesor de la superficie de trabajo y el grosor del muslo.

### CASO PRÁCTICO

**Descripción:** Arnau es un chico joven, fortachón y no muy alto, que trabaja desde hace un año en una empresa de sinterizado donde realizan recubrimientos metálicos. Su puesto de trabajo está ubicado en el laboratorio de control de calidad y su principal tarea consiste en comprobar las características de los materiales fabricados por medio de un analizador de imágenes: composición, estructura, espesor, etc. Sobre la mesa de trabajo, delante de él, tiene un ordenador y a su izquierda, en un alerón adosado a la mesa, el microscopio electrónico. Arnau realiza una labor que requiere mucha minuciosidad y atención, pero a él, lejos de molestarle, le apasiona. Tanto es así, que "curioseando" por los visores del microscopio o la pantalla del ordenador el tiempo le pasa volando; puede estar sentado en la misma posición sin moverse horas y horas. Sus compañeros le han bautizado como "el post-it".

Es verano y hace mucho calor en el laboratorio. Arnau está sentado frente al ordenador y nota que por debajo de los muslos tiene los pantalones pegados a la piel debido al sudor. ¡Qué incomodidad! ¡Sólo le faltaba esto! Últimamente, se encuentra cansado, como si su cuerpo no le aguantara como antes. Con frecuencia tiene hormigueos en las piernas, molestias en la espalda y la situación le preocupa. Arnau, molesto por este nuevo incidente, decide detenerse unos minutos y reflexionar sobre su puesto de trabajo.

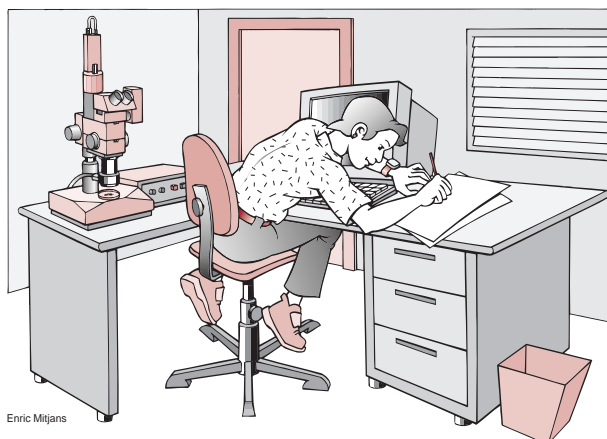
Lo primero que observa es que está sentado

en una posición incómoda. Los pies no los apoya bien en el suelo, los tiene como colgando, porque el asiento de la silla lo tiene alto para poder trabajar bien con el microscopio. Sin embargo, cuando se gira y utiliza el ordenador, no tiene necesidad de mantener esta medida. En función de la tarea, Arnau debería variar la altura de la silla, pero el mando que sirve para hacerlo va fatal. Para subir o bajar el asiento, debe levantarse de la silla y accionar el mando; luego, manteniendo esta posición, tiene que apretar o elevar el asiento hasta conseguir ajustarlo a la medida. Todo esto representa para él un esfuerzo adicional y un montón de interrupciones, por lo cual... nunca lo hace.

Igualmente, el chico piensa en las "posturitas" que adopta cuando tiene que escribir. Se lo imagina y sonríe. El espacio que queda libre de la mesa está a su derecha. Arnau, por no levantarse ni mover la silla, cuando tiene necesidad de escribir, ladea el cuerpo hacia allí e inclinado sobre el tablero realiza sus anotaciones.

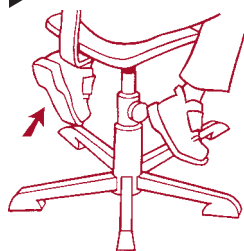
Arnau continua la "inspección" (evaluación). Intuyendo ya el origen de los problemas, observa con detenimiento su silla. Además del mando que está estropeado, el asiento es muy duro, está forrado de plástico y tiene todos los bordes rectilíneos; no dispone de ruedas ni tampoco de reposabrazos que le ayuden a levantarse, a sentarse o a cambiar de postura.

¡Será posible!, concluye Arnau. El principal culpable de todo el "desaguisado" es, simplemente, la silla.



Enric Mitjans

## Caso práctico. Factores de riesgo



Trabajar en posición sentado sin ajustar la altura de la silla a la medida adecuada, con respecto a la mesa de trabajo, en cada una de las tareas que se realiza.

Norma básica 1

No disponer de reposabrazos en la silla que faciliten el descanso y el cambio de posturas.

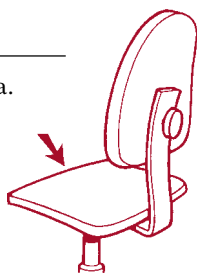
Norma básica 6

El borde delantero de la silla no tiene forma redondeada.

Norma básica 7

El asiento de la silla es duro y está recubierto de un material que no es transpirable.

Norma básica 4



Ausencia de ruedas en la silla que permitan los desplazamientos cortos de la misma y el acceso a los distintos lugares de la mesa o cercanos a ella.

Norma básica 3

Mantener de forma prolongada y seguida posturas incorrectas de trabajo.

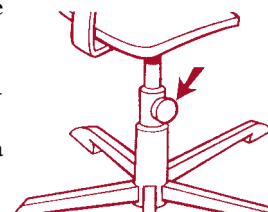
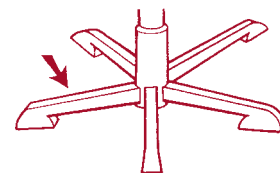
Norma básica 8

La mesa de trabajo no es regulable y tampoco se dispone de reposapiés.

Normas básicas 9 y 10

Poca funcionalidad del dispositivo que sirve para variar la altura de la silla.

Norma básica 5



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

**1** A partir del caso práctico expuesto, tratar de identificar las situaciones incorrectas basadas en la posición sentado que se describen en la historia y también las causas que las han propiciado, con el objetivo de conocer los beneficios que aportan a la salud las buenas posturas y el diseño ergonómico del puesto de trabajo.

**Propuesta:** A partir de la lectura del caso práctico y una previa explicación del tema por parte del profesorado, los alumnos deberán escribir, individualmente, cuáles son las situaciones incorrectas que se describen en la historia, en relación con una postura saludable de trabajo, y cuáles son las causas que las provocan. Una vez terminada esta tarea, el profesorado escribirá en la pizarra las aportaciones del alumnado para, después, llegar a un consenso entre todos. El alumnado también deberá proponer situaciones de mejora en función de las causas que se hayan determinado.

**2** Realizar un listado de las cuestiones que se deben considerar y las que no en relación con los aspectos ergonómicos del puesto de trabajo en posición sentado, tanto del asiento como del plano de trabajo.

**Propuesta:** La clase se dividirá en pequeños grupos de 4 o 5 personas. Éstos deberán realizar un "brainstorming" sobre por qué unas posturas son más adecuadas que otras cuando se trabaja en posición sentado. Mientras tanto, el profesorado dividirá la pizarra en dos columnas y cada grupo, a través de un portavoz elegido entre sus miembros, deberá escribir en ellas lo comentado por cada grupo (en un lado de la pizarra las cuestiones que favorecen las buenas posturas y, en el otro, las que no). Finalizado esto, se iniciará un debate para llegar a concluir cuáles son los principales requi-

sitos de carácter ergonómico que deben reunir tanto el asiento como el plano de trabajo (altura de asiento y respaldo regulable, base de apoyo de cinco patas con ruedas, reposabrazos recomendables, posición de trabajo con el tronco erguido, cajones accesibles, etc.).

**3** Analizar diferentes imágenes de los propios alumnos sentados en distintas posturas, identificando los aspectos correctos e incorrectos de cada fotografía.

**Propuesta:** El alumnado podrá mantener los mismos grupos de la actividad anterior. Cada grupo pensará distintas posturas que quiera representar.

**Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.**

Después, con una cámara instantánea realizarán entre ellos unas cinco o seis fotografías con las distintas posiciones sentadas que, anteriormente, han pensado. A continuación, intercambiarán las fotografías entre los grupos, de tal manera que cada uno tenga cinco fotografías de distintas posiciones de sus compañeros. Después, deberán analizar cada imagen, comentando y escribiendo todo lo que se observe sobre esta posición. Las valoraciones las expondrán en la clase, enseñando las fotografías y el análisis de éstas. Entre todo el grupo-clase se valorará el trabajo de cada grupo y se llegará a las conclusiones pertinentes. Finalmente, el grupo-clase decidirá la fotografía que represente la mejor imagen

de la posición sentada y la peor para, posteriormente, colgarlas en la pared de la clase.

**4** Realizar un coloquio sobre las posibles enfermedades o lesiones que se pueden ocasionar en las personas por unas deficientes condiciones ergonómicas del puesto de trabajo. El alumnado podrá concienciarse de la importancia que tiene adaptar el puesto de trabajo a la persona y a la tarea que realiza (en nuestro caso: el trabajo en posición sentado) y el adoptar posturas saludables de trabajo.

**Propuesta:** El alumnado se organizará en grupos de 3 y 4 personas para investigar e informarse sobre posibles enfermedades o lesiones producidas por una incorrecta posición sentada (molestias cervicales, molestias abdominales, trastornos lumbares, compresión venosa y nerviosa, etc.) y poder así realizar un coloquio grupal. Tendrán dos semanas para recoger información (revistas especializadas en ciencias de la salud, dolencias de espalda, ergonomía, etc.). Todo esto lo podrán encontrar en las bibliotecas de las instituciones especializadas (centros del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, centros de fisioterapia, mutuas de trabajo, etc.). El alumnado deberá recoger la mayor cantidad de información posible (folletos, carteles, etc.) relacionados con molestias de la espalda y posibles medidas preventivas.

Después de dos semanas de investigación, se podrá realizar el coloquio, el cual estará dividido en dos partes: en la primera, cada grupo explicará a sus compañeros qué tipo de información han encontrado y las entidades que han podido visitar, explicando cómo los recibieron, si les dieron mucha información o poca, etc. En la segunda parte, se iniciará el coloquio propiamente dicho, destacando las dolencias más comunes y proponiendo algunas normas básicas que ayuden a prevenirlas.



## LEGISLACIÓN

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995).

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997).

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad

y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril. Pantallas de visualización. (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE 7.8.1997).

**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034 Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02 - Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 - **Internet:** <http://www.mtas.es/insht/> - **e-mail:** [cnctinsht@mtas.es](mailto:cnctinsht@mtas.es)

**Director de la Publicación:** Juan Guasch. **Redacción:** Rosa M<sup>ª</sup> Banchs, Andrea de Llanos, Pilar González, Jaime Llacuna. **Diseño gráfico:** Enric Mitjans. **Composición:** M<sup>ª</sup> Carmen Rusiñol. **Impresión:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo