

Direcciones y teléfonos de UGT CCAA

ANDALUCÍA
c/ Antonio Salado, 10-12, Bº
41002 - Sevilla
Teléf. 95/491.51.01

ARAGÓN
c/ Costa, 1
50001 - Zaragoza
Teléf. 976/70.01.17/
61-62-63-64

ASTURIAS
Pza. General Ordóñez, 1 - 7º
33007 - Oviedo
Teléf. 98/523.52.75/19.58

BALEARES
c/ Arquitecto Bennasez, 69
07004 - Palma de Mallorca
Teléf. 971/76.00.72/75.45.50

CANARIAS
c/ Méndez Núñez, 84- 3º
38001- Santa Cruz de Tenerife
Teléf. 922/ 53. 20. 45

CANTABRIA
c/ Rualasal, 8- 5º
39001 - Santander
Teléf. 942/22.77.43

CASTILLA LA MANCHA
c/ Cuesta de Carlos V, 1 - 2º D
45001 - Toledo
Teléf. 925/26.88.36

CASTILLA Y LEÓN
c/ Gamazo, 13 - 4º
47004 - Valladolid
Teléf. 983/32.98.72-73

CATALUÑA
Vía Laietana, 18 - 7º
08003 - Barcelona
Teléf. 93/295.61.00-06

CEUTA
c/ Alcalde Fructuoso Miaja, 1 - 3º
51001 - Ceuta
Teléf. 956/51.57.16/51.03.47

EUSKADI
c/ Colón de Larreategui, 46 Bis
48011 - Bilbao (Vizcaya)
Teléf. 94/423.71.86/18.73

EXTREMADURA
c/ Marquesa de Pinares, 36
06800 - Mérida (Badajoz)
Teléf. 924/30.33.03

GALICIA
c/ Miguel Ferro Caaveiro, 12 - 1º
15707 - Santiago de Compostela
(A Coruña)
Teléf. 981/57.36.34
Fax 981/57.50.33

LA RIOJA
c/ Milicias, 1 Bis
26003 - Logroño
Teléf. 941/24.00.22

MADRID
Avda. de América, 25 - 3º
28002 - Madrid
Teléf. 91/589.73.83/77-81

MELILLA
Pza. Primero de Mayo, s/n
52003 - Melilla
Teléf. 95/267.26.02/85.23

MURCIA
c/Santa Teresa, 10 - 6º
30005 - Murcia
Teléf. 968/28.23.84-35

NAVARRA
Avda. Zaragoza, 12 - 3º
31003 - Pamplona (Navarra)
Teléf. 948/29.11.80/29.12.92

PAÍS VALENCIANO
c/ Arquitecto Mora, 7 - 5º
46010 - Valencia
Teléf. 96/388.40.69 (centralita)

Infórmate

Conoce tus derechos en relación a la Salud y
Prevención de Riesgos Laborales.

Conoce a tu delegado/a de Prevención.

Infórmale de:

Las deficiencias en el Centro

Los problemas de Seguridad

Los riesgos para la Salud

“Esta publicación, se realiza en el marco del
Convenio de Colaboración suscrito con
el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo,
al amparo de la Resolución de Encomienda de Gestión de
7 de abril de 2008, de la Secretaría de Estado de la Seguridad
Social, para el desarrollo de actividades de prevención”



www.ugt.es

Tu salud es lo primero



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) tienen una gran incidencia en el sector educativo.

Se producen, principalmente, por las siguientes causas:

1. Aspectos físicos del trabajo

- ✓ Mantenimiento continuado de la misma postura.
- ✓ Posturas de trabajo incorrectas.
- ✓ Movimientos repetitivos.
- ✓ Levantamiento manual de cargas de forma incorrecta o con peso excesivo.

2. Entorno laboral y organización del trabajo

- ✓ Ritmo de trabajo excesivo.
- ✓ Trabajo repetitivo.
- ✓ Horarios de trabajo.
- ✓ Trabajo monótono.
- ✓ Factores psicosociales del trabajo.

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- Dolores de espalda, en brazos y piernas, dolor o fatiga general.
- Hinchazón de las piernas y de los pies, varices.
- Tendinitis y artrosis en el caso de movimientos repetitivos.

OBLIGACIONES

La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)** obliga, a **Empresarios** –para el caso de Centros Concertados y Privados- y a la **Administración Pública** respecto a los centros Públicos, a:

- Evitar los riesgos derivados del trabajo, entre los que se encuentran los relacionados con trastornos musculoesqueléticos.
- Evaluar los riesgos que no puedan ser evitados y tomar las medidas preventivas adecuadas.
- Informar y formar a los trabajadores respecto a los riesgos de su puesto de trabajo y las medidas preventivas a adoptar.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cumplir la normativa en PRL.
- Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a:
 - ✓ La concepción de los puestos de trabajo.
 - ✓ La elección de los equipos de trabajo y los métodos de trabajo y de producción.

Para atenuar el trabajo monótono y repetitivo.

- Tener en cuenta la **innovación tecnológica** en equipos de trabajo y herramientas.

- Planificar la prevención, teniendo en cuenta la organización del trabajo.

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

El R.D. 487/1997, regula la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos para la salud de los trabajadores.

El Empresario y la **Administración Pública** respecto al personal a su servicio, deberán adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de las cargas de sus empleados, facilitando la utilización de equipos para su manejo mecánico.

TECNICA DE LEVANTAMIENTO DE CARGA

1. Planificar el levantamiento.
2. Colocar los pies abiertos a la anchura de los hombros.
3. Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, sin girar el tronco.
4. Levantamiento suave, sin dar tirones bruscos.
5. Evitar giros.
6. Carga pegada al cuerpo.

