

#02_

Guía de apoyo para el docente

Taller para alumnos de escuelas primarias

#02_

Guía de apoyo para el docente.

Prevención desde la Escuela

Esta guía presenta los lineamientos generales y específicos para el tratamiento de la temática de prevención de riesgos en el aula.

El ámbito escolar

El cuidado de la salud en la escuela es una responsabilidad compartida entre muchos: las distintas jurisdicciones del Estado y de la gestión de escuelas privadas; supervisores, directivos, docentes, padres y también alumnos. La prevención es una tarea de todos.

La escuela, es uno de los ámbitos principales en que los niños y jóvenes desarrollan sus actividades diarias; también es el lugar de trabajo de docentes y no docentes. La adopción de hábitos seguros que propendan a la mejora de las condiciones de seguridad de los establecimientos educativos permitirá evitar accidentes y enfermedades.

Los eventos en la salud no son algo que está determinado por la mala suerte o la casualidad. Tampoco ocurren voluntariamente, ya que nadie desea accidentarse o enfermarse. Son el resultado de una serie de factores y acciones, una cadena de hechos y circunstancias.

Si nos enfocamos en las distintas situaciones a las que comúnmente llamamos accidentes, observamos que en cada una de ellas hubiera sido posible adoptar alguna acción preventiva.

La palabra prevención (pre-vención), significa actuar "antes que venga". Trabajar en prevención implica realizar acciones o tomar medidas de manera anticipada para evitar algún suceso no deseado; es aquello que se hace para evitar un riesgo.

La prevención desde la escuela requiere considerar el medio en el que se desarrollan las actividades escolares, procurando lograr un entorno seguro. Esta responsabilidad está del lado de los adultos que son quienes deben velar por el cumplimiento de las medidas de seguridad en las instalaciones dentro o fuera del perímetro escolar, el estado de conservación edilicio y de los materiales que allí se utilizan. En la escuela podemos encontrar múltiples factores de riesgos, factibles de desencadenar situaciones no deseadas para la población escolar.

Para el docente que quiera trabajar con sus alumnos los temas propuestos en este Programa, se deja a continuación un breve marco conceptual de referencia que servirá para profundizar en los contenidos que se abordan mediante el uso de los materiales propuestos para el desarrollo de la clase.

Los alumnos

La edad escolar es fundamental para promover hábitos de conducta seguros y saludables. La prevención desde la escuela debe incluir también la participación de los alumnos.

Los accidentes son la principal causa de muerte de menores de 14 años en la Argentina. Las características evolutivas propias de la edad como la curiosidad y el alto grado de actividad, así como la poca conciencia del peligro, pueden explicar un gran número de los accidentes de los niños y jóvenes.

Si bien se tiende a identificar el ámbito escolar como un espacio seguro, lamentablemente los accidentes en la escuela son moneda corriente, ocurridos principalmente en:

- Recreos y educación física
- Aulas, baños y escaleras
- Entrada y salida de la escuela

La bibliografía consultada indica que las lesiones más comunes que sufren los alumnos son hemorragias nasales, lesiones en los dientes, cortes en la lengua, o fracturas; como consecuencia de caídas, golpes o choques. El aumento de violencia como patrón de conducta entre los chicos, las malas condiciones edilicias de los establecimientos educativos y la sobrecarga de actividades extraescolares son indicadas como las principales causas del aumento de los accidentes escolares que se vienen registrando en el último tiempo.

Formas de accidente en las escuelas

Caídas

Las caídas en la escuela pueden ser al mismo nivel o a distinto nivel.

Las caídas al mismo nivel, son aquellas que se producen a causa de empujones, resbalones, tropiezos, etc. Por ejemplo: caídas como consecuencia de tropezar con una mochila dejada en un pasillo, de juegos bruscos en recreos, al resbalar en pisos mojados o encerados, al pisar algún objeto tirado.

Las caídas a distinto nivel se producen desde altura. Por ejemplo por resbalar en una escalera, al intentar alcanzar algún elemento ubicado sobre un armario o luego de trepar a mástiles, muebles, árboles, o juegos infantiles en el patio de juegos.

Golpes o choques contra objetos o personas

Estos pueden ser móviles o estáticos, por ejemplo choques contra una mesa o algún cajón abierto, contra elementos rígidos del patio como el mástil, canteros o bebederos; contra algún compañero que corre, golpes por el uso de elementos deportivos como pelotas, etc.

Cortes

Pueden producirse por el uso incorrecto de distintos objetos (tijeras, trinchetas, cubiertos), la rotura de vidrios o baldosas, elementos salientes, etc.

Asfixia por cuerpos extraños o atragantamientos

Este tipo de accidentes pueden producirse en el comedor al atragantarse con alimento, por introducción de algún cuerpo extraño en la boca (como por ejemplo el capuchón de una lapicera), etc.

Dolores corporales

Resultado de sobreesfuerzos, por carga excesiva en la mochila, por mover elementos pesados como bancos o mesas centrando el esfuerzo en la espalda y cintura, sobreexigencia en las actividades deportivas, etc.

Contactos eléctricos o electrocuciones

Por ejemplo al utilizar un aparato eléctrico en mal estado, tocar un cable pelado o su conexión en un enchufe roto.

Lesiones por proyección de objetos, partículas y fragmentos,

A consecuencia de la proyección de objetos pueden producirse lesiones en los ojos, como por ejemplo al arrojarse tizas u otros elementos escolares.

Quemaduras

Si bien se dan mucho más frecuentemente en el ámbito hogareño, en la escuela pueden producirse por contacto con agua caliente de un dispenser ubicado en zona de acceso de los niños, la rotura de un termo o taza, el volcado de líquidos o algún alimento caliente como sopa, té, etc.

Las quemaduras también pueden producirse por contacto con la electricidad, productos cáusticos o químicos.

Intoxicaciones

En el ámbito escolar se pueden producir intoxicaciones por el contacto con productos químicos o tóxicos. Estos pueden ingresar al organismo a través de la piel, las vías respiratorias o digestivas y causar importantes daños en la salud.

- Productos de limpieza (detergente, lavandina, amoníaco)
- Pegamentos, pinturas, disolventes
- Insecticidas
- Medicamentos
- Plantas
- Alimentos en mal estado
- Drogas y alcohol

Los accidentes en el ámbito escolar son un problema de todos. Adoptar medidas de salud y seguridad en todos los ámbitos resulta indispensable para evitarlos. La clave es la PREVENCIÓN.

Conceptos de salud y seguridad generales para el docente

*"Mucha gente pequeña
en muchos lugares pequeños
harán cosas pequeñas
que transformarán al mundo."*

Proverbio africano

Bajo la consigna **Prevención desde la Escuela**, en la Superintendencia de Riesgos de Trabajo, dependiente del Ministerio de Producción y Trabajo de la Nación, buscamos llegar a los niños y niñas en edad escolar para brindarles información sobre el ejercicio de la prevención y cómo fomentarla desde la escuela.

Estamos convencidos que la prevención, implica conocer y actuar, se refiere a las acciones y decisiones que podemos tomar antes de que ocurra alguna situación no deseada. Por eso, creemos que es importante identificar ambientes y conductas riesgosas desde la infancia, adoptando hábitos de prevención y conductas responsables.

Trabajar en prevención implica valorar y cuidar a las personas desde la convicción que los accidentes son evitables y que podemos intervenir positivamente sobre las condiciones edilicias y las conductas de la población escolar.

Actuar para el cuidado de la salud es una tarea que tenemos que encarar para nuestro propio beneficio y el de los demás. Entre todos podemos producir grandes cambios.

"A través del fomento de la salud y del aprendizaje con todos los medios a su alcance, toda escuela promotora de la salud constituye la base para construir un mundo mejor." Iniciativa mundial de la Salud Escolar, OMS 1996

Medidas preventivas

Generales

- Colocar bandas antideslizantes en las escaleras, las barandas deben estar bien amuradas y a la altura adecuada
- Pisos limpios, sanos, de materiales que no se astillen, sin desniveles
- Las aberturas y cerramientos vidriados deberán ser seguros
- De ser posible elegir mobiliario con puntas redondeadas
- Almacenar los productos tóxicos (limpieza, pintura, pegamento, etc.) fuera del alcance de los niños
- Respetar la prohibición de fumar en todo el establecimiento
- Contar con un botiquín de primeros auxilios para brindar una primera atención ante una urgencia hasta la llegada del servicio médico

Servicios de electricidad, agua potable y gas

- Contar con provisión de agua potable apta para el consumo
- Limpieza de los tanques de almacenamiento de agua al menos una vez al año
- Realizar un análisis semestral bacteriológico y fisicoquímico del agua para consumo humano
- Buena iluminación en áreas de trabajo y de paso
- Contar con un sistema de iluminación de emergencia
- La instalación eléctrica debe poseer un sistema de puesta a tierra, llaves termo magnéticas y disyuntor diferencial
- Vigilar el buen estado de instalación de aparatos eléctricos y de gas
- Si se utilizan garrafas para el suministro de gas, éstas deben ser instaladas fuera del edificio, en una cabina de uso exclusivo

Entrada y salida de la escuela

- Contar con barreras de protección que eviten que los alumnos desciendan a la calzada cuando las veredas son angostas
- Se sugiere organizar turnos de salida a fin de evitar aglomeraciones en la puerta de la escuela y automóviles estacionados en doble fila
- Identificación de paños vidriados

Evacuación

Las emergencias pueden ser de origen:

- **Natural:** son aquellas originadas por la naturaleza tales como sismos, inundaciones, erupciones volcánicas, huracanes, deslizamientos, entre otros
- **Antrópico:** son aquellas producidas por las actividades de las personas. Pueden ser incendios, explosiones, derrames y fugas de sustancias peligrosas

Ante cualquiera de estos eventos puede requerirse el desalojo del lugar para resguardar la vida de los presentes. En estos casos lo ideal es implementar el Plan de Emergencias, el cual incluye al Plan de Evacuación.

Podemos definir al Plan de Emergencias como un conjunto de procedimientos y acciones coordinadas y aplicadas integralmente, que están destinadas a evacuar a las personas que se encuentran en una edificación, instalación y/o zonas donde se genera la emergencia, a fin de proteger su vida e integridad física, mediante su desplazamiento hasta y a través de lugares seguros y de menor riesgo.

¿Por qué es necesario un Plan de Evacuación en la Escuela?

La realización de planes de evacuación y de emergencia, así como también los simulacros, se sitúan en primer lugar en lo que respecta a la formación en la autoprotección y a la mejora de las condiciones de seguridad en cualquier establecimiento. Pero en la Escuela sobre todo, contribuye a adquirir un comportamiento correcto ante situaciones de emergencia dentro y fuera de ella. Se trata de un paso más en la formación integral de una persona.

Los mecanismos de protección ante el riesgo de accidente deben desarrollarse en cada individuo, por lo tanto deben estar muy presentes en el ámbito escolar.

Conseguir que las habilidades de protección se conviertan en un hábito es una de las mejores maneras de evitar, tanto en el presente como en el futuro, accidentes como consecuencia de actitudes imprudentes o bien correr riesgos innecesarios.

La realización de simulacros de evacuación, de los que deben participar alumnos, docentes y personal no docente, brindará herramientas y entrenamiento para enfrentar emergencias de manera segura.

Nociones básicas sobre planes de emergencias para docentes

El armado de un Plan de Emergencias tiene varias instancias: evaluación exterior, evaluación estructural, evaluación y clasificación de riesgos, y organización de los recursos humanos. Las condiciones particulares dependerán de la normativa de cada jurisdicción.

Las acciones incluyen:

- Requerir a la Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART) la realización de un relevamiento de riesgos
- Solicitar la capacitación del personal en evacuación y lucha contra incendios
- Disponer de un plan de evacuación
- Realizar ejercicios de entrenamiento en evacuación con asistencia de personal especializado (bomberos, defensa civil, policía)
- Ubicar el plano de evacuación en lugar visible
- Señalizar las salidas de emergencia de manera visible
- Contar con los elementos para lucha contra incendios en lugares accesibles
- Verificar las fechas de vencimiento de la carga de los matafuegos
- Contar con los datos de contacto en caso de urgencia (policía, bomberos, emergencias médicas, defensa civil, etc. Cerca del teléfono)

Pautas para actuar frente una emergencia

Tener en cuenta el orden de salida de acuerdo a la disposición del establecimiento

Conocer los tipos de amenaza más recurrentes en la zona

- Corroborar la veracidad del evento
- Activar el sistema de alarma pre establecido en el protocolo

- Corte de los suministros básicos
 - No perder tiempo recogiendo objetos personales
 - Caminar hacia la salida asignada
 - Bajar las escaleras caminando, en silencio, sin gritar ni correr, respirando por la nariz
 - No correr ni utilizar ascensores y/o montacargas
 - No regresar por ningún motivo
 - Colaborar si hay personas con discapacidad o que necesitan apoyo
 - Si hay humo, desplazarse agachados
 - Al salir de recintos cerrados, cerrar las puertas sin seguro
 - Verificar la lista de las personas de la institución en el punto de encuentro
-

El cuidado de la salud del docente. Prevención de disfonías

La voz es el medio fundamental de comunicación y puede alterarse por efecto de factores laborales y personales. Si un docente sufre de disfonía crónica debe consultar con un especialista. La disfonía por edema, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales es una enfermedad profesional reconocida por La Ley de Riesgos del Trabajo. Las ART deben brindar tratamiento médico, farmacéutico y fonoaudiológico para la rehabilitación.

¿Cómo se transforma una voz normal en una voz disfónica?

Síntomas de alteración de la voz para un diagnóstico precoz

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

Es importante saber que:

- El fumar es la causa de muchas enfermedades, también afecta las cuerdas vocales
- El consumo excesivo de café, gaseosas, mate, pueden afectar severamente la voz y predisponer a la formación de nódulos o lesiones en la laringe
- Los antihistamínicos, que se toman para combatir los resfríos o alergias, producen deshidratación de las cuerdas vocales

Sugerencias para cuidar diariamente la voz:

- Tomar abundante agua durante y después de usar la voz. El agua es el lubricante ideal para las cuerdas vocales
- Ante irritaciones de garganta, sequedad, ronquera o picazón, consumir caramelos de sabor cítrico, de miel, de limón. Evitar caramelos de menta
- Hablar lento y abriendo la articulación vocal.
- No utilizar la voz para llamar la atención de tus alumnos. Las palmas, silencios, gestos o cambio de entonación pueden ser recursos que ayuden a restablecer el clima de trabajo sin forzar su voz.
- Realizar ejercicios de calentamiento vocal antes de usar intensivamente la voz.
- Inspirar por boca el vapor de la ducha, esto mantiene la humedad de la mucosa de las cuerdas vocales.

Prevención en el aula

- La tiza es un agente nocivo, especialmente para personas alérgicas. Si es posible, optar por las pizarras acrílicas y los marcadores. En caso de ser necesario el uso de la tiza, se recomienda borrar el pizarrón de arriba hacia abajo, para disminuir la dispersión del polvo. Utilizar borradores húmedos
- Mantener las aulas ventiladas y a una temperatura confortable
- Aprovechar los momentos de mayor ruido exterior para la realización de actividades por parte de los alumnos. Y los más calmos para dar explicaciones. No se recomienda competir con el ruido ambiental
- Comprometer a los estudiantes en mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo

La disfonía por edema, pólipos o nódulos en las cuerdas vocales es una enfermedad profesional.

Si la ART no brinda la asistencia médica, farmacéutica o de rehabilitación que indica la Ley, se debe dar intervención a la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.

Participación de los alumnos

Una escuela promotora del cuidado de la salud y seguridad desarrolla actitudes y valores que influirán en las acciones presentes y futuras de los alumnos, que traspasando las fronteras de la escuela marcarán el camino de la prevención como actitud de vida.

La participación activa de los alumnos en tareas de identificación de situaciones de riesgo y la reflexión sobre sus medidas preventivas, puede ser el punto de partida para el establecimiento de una cultura que tenga como eje el tema de la prevención. Así, luego de identificar las causas y lugares en los que se producen los accidentes, se buscará fomentar hábitos y pautas de conducta responsables para el cuidado de la salud individual y colectiva.

Dado que las lesiones más frecuentes de los niños y niñas se producen fundamentalmente en sus ámbitos cotidianos, les brindamos algunas recomendaciones y pautas de conducta para abordar con los alumnos tendientes a crecer con seguridad.

El objetivo de implicar a los alumnos en la prevención desde la escuela es provocarles un cambio en el saber, en la actitud y en el comportamiento tendiente a evitar situaciones no deseadas. Es importante trabajar para evitar las conductas impulsivas de los alumnos, resaltando que todas las acciones que realizamos tienen consecuencias.

Pautas de prevención

En el aula

- No gritar, controlar el nivel del ruido
- Mantener los pisos limpios y libres de objetos como mochilas, carpetas, bolsas
- Cerrar los cajones, ventanas y puertas para evitar golpes
- Almacenar adecuadamente los materiales y útiles escolares
- Utilizar los elementos cortantes como tijeras, engrapadoras o trinchetas con precaución y guardarlas luego de su uso. Preferir tijeras de punta redondeada
- No arrojar objetos (tizas, lápices, gomas, etc.)
- No correr dentro del aula, ni subirse a los muebles
- Abrir y cerrar las puertas con cuidado, no bruscamente
- Mantener los bancos y sillas ordenados para permitir caminar libremente por los pasillos
- No colocar papeles, camperas o mochilas cerca de las estufas
- Evitar apoyarse en objetos inestables

En los recreos

- Salir a los recreos de manera tranquila
- Elegir juegos tranquilos y participar de manera ordenada
- No caminar o correr con chupetines o lápices en la boca
- Tener cuidado con elementos duros o rígidos que se encuentren en el patio
- No apoyarse ni empujar vidrios, puertas o ventanas
- Siempre arrojar los residuos en los cestos

En clases de educación física

- Evitar movimientos bruscos
- Al levantar pesos utilizar la fuerza de las piernas, no de la cintura. Transportarlos lo más cerca posible al cuerpo
- Controlar que las colchonetas tengan el grosor suficiente para evitar daños al caer
- Evitar la competencia y sobreexigencia física
- Realizar ejercicios siguiendo las indicaciones de los docentes

En las escaleras

- Mantenerlas libres de obstáculos
- Tomarse de la baranda
- No correr ni empujarse
- Subir y bajar los escalones uno a uno
- No treparse a las barandas

En los baños

- Cuidar la higiene y limpieza del lugar
- No dejar abiertas las canillas o derramar líquidos en el piso
- Lavarse siempre las manos
- No trepar a los inodoros

En el comedor

- Controlar el nivel de ruido
- No tirar envoltorios o restos de comida al piso
- Limpiar inmediatamente cualquier derrame de líquido o comida
- Comprobar la temperatura de los alimentos antes de ingerirlos
- Ser prudentes en el uso de cubiertos
- Comer lentamente y masticar bien la comida

Uso de mochilas y carritos

- Guardar en la mochila sólo lo necesario para el día
- La carga de la mochila no debe superar el 10% del peso del alumno
- Utilizar preferentemente carritos con ruedas adecuados a la talla del niño
- Elegir mochilas con bandas regulables, tiras anchas y acolchadas. También es aconsejable la banda de ajuste a la altura de la cintura ya que permite distribuir el peso
- Usarla colgada sobre ambos hombros, ubicando los objetos más pesados lo más cerca posible de la espalda

Uso de computadoras

- Ubicar correctamente los monitores evitando reflejos. Cerrar cortinas o persianas puede ser una solución
 - Sentarse con la espalda recta, el brazo y antebrazo apoyados en la mesa o escritorio
 - Ajustar la altura de pantallas y periféricos a la contextura de los niños y niñas (la pantalla a una distancia no menos de 40 cm y a la altura de los ojos)
 - Ajustar el equipo evitando giros de cabeza o torsiones del tronco
 - Si se trata de computadoras móviles adoptar una buena postura al utilizarlas
-

Guía de apoyo para el docente

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

www.argentina.gob.ar/srt

 SRTArgentina  @SRTArgentina  Superintendencia de Riesgos del Trabajo  SRTArgentina

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires