

SEGURIDAD EN LA ESCUELA:

Prevenir dolores 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.

Información obtenida del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

<http://www.mtas.es/insht/>