



POLITÉCNICA

# ESTUDIA CON SEGURIDAD

## MANUAL DE SALUD LABORAL PARA ESTUDIANTES

Universidad Politécnica de Madrid



(Los dibujos incluidos en esta publicación proceden del folleto *Seguridad y salud en el trabajo: un derecho de todos y de todas.*)



## POLITÉCNICA

El estudio, como cualquier actividad humana que suponga esfuerzo, puede hacerse de forma saludable y segura o, por el contrario, puede conllevar riesgos para la salud física y psíquica de las y los estudiantes.

Mientras eres estudiante no te es de aplicación la normativa de **salud laboral**. Esta es de aplicación a los trabajadores por cuenta ajena en situación de dependencia.

### Sin embargo... TU SALUD CUENTA

- ✓ Puedes tener problemas de salud si no adquieres unas prácticas saludables en el aula, ante la mesa de estudio, ante el ordenador...
- ✓ Tú eres el principal responsable de tu salud y debes adquirir hábitos adecuados durante tu etapa de estudiante, debiendo observar las instrucciones pertinentes para la utilización de equipos y maquinarias, la adopción de las adecuadas posturas corporales y cuantas otras estén dirigidas a la preservación de tu salud de hoy y de mañana.
- ✓ Porque tú salud cuenta, la Universidad está comprometida en mejorar progresivamente las condiciones de salud y seguridad en todas sus instalaciones y actividades.

Además...

- ✓ En tu futura actividad profesional, muy probablemente tendrás responsabilidades en la organización y condiciones del trabajo de muchas personas en la empresa, organismo o universidad en la que trabajes. Por tanto lo serás también en gran medida de su salud y seguridad.
- ✓ Como profesional estarás expuesto a riesgos cuya prevención debes conocer desde hoy.

Tú eliges. Puedes estudiar con garantías para tu salud y seguridad o arrostrar riesgos para tu integridad física y psíquica de hoy y de mañana. Y mañana puedes ejercer tu profesión con conocimiento y responsabilidad respecto a la prevención de riesgos o de forma ignorante e irresponsable. Tú decides.



POLITÉCNICA



## PERO...¿QUÉ ES LA SALUD LABORAL?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es el completo bienestar físico, mental y social. **Y no solamente la ausencia de enfermedad.**

La relación entre muchas enfermedades y el trabajo se estableció desde hace más de 2400 años por Hipócrates. El término “salud laboral” hace referencia a la relación existente entre la actividad humana (trabajo) y su incidencia en la salud e integridad física de las personas. La salud laboral depende de la organización del trabajo, de la formación de las y los trabajadores, del tipo de esfuerzos físicos que se realizan, de las sustancias y contaminantes a los que se está expuesto en el proceso productivo, de las medidas de seguridad y gestión de la prevención que adopte la empresa y de una larga lista de cuestiones, entre las que cabe destacar el protagonismo en la prevención de los afectados mediante la participación activa de los trabajadores y sus representantes.

Los accidentes de trabajo y las enfermedades graves asociadas al trabajo son la punta del iceberg del daño laboral. Lo que está en juego, además de nuestra vida, es nuestro derecho a disfrutar de una vida plena.

Salud laboral es apostar porque el trabajo se organice de una forma respetuosa con la vida, la salud y el pleno desarrollo de las personas.



POLITÉCNICA



## SALUD LABORAL, UN RETO PENDIENTE

La protección de la salud de las personas que trabajan sigue siendo un problema sin resolver. España está, desgraciadamente, a la cabeza de la Unión Europea en siniestralidad laboral. Los datos de 2005 facilitados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales son dramáticos.

En España, en 2005 murieron por accidente de trabajo 3 personas al día y más de 4 por cada día laborable. Miles de personas quedaron en situación de incapacidad temporal o permanente por la misma causa. Evidentemente, más allá del coste económico que esto supone, ni las muertes, ni la incapacidad, ni el dolor y el sufrimiento humanos pueden ser tasados económicamente.

En resumen, en pleno siglo XXI todavía hay personas que enferman y mueren por causa de su trabajo. Esto es inaceptable, más aún cuando **la solución está en nuestras manos.**

Los daños a la salud no son fruto de la casualidad. No se puede admitir que los accidentes o las enfermedades profesionales sean algo *normal* o *habitual* en según qué trabajos u oficios.

Es difícil, por no decir imposible, encontrar situaciones de riesgo que no admitan algún tipo de medida de prevención. En el origen de accidentes y enfermedades profesionales siempre es posible encontrar causas.

La protección de la salud es un derecho de todos, que debe ser garantizado por los empresarios y un compromiso para el Estado. Prevenir los riesgos del



**POLITÉCNICA**

trabajo, es una obligación legal de las empresas e instituciones, pero la prevención no puede ser eficaz ni útil sin la atención permanente a las situaciones de riesgo y el compromiso activo de todas las personas implicadas.

Por ello, es necesario promover la cultura preventiva en nuestra universidad. De tal manera que los estudiantes, el personal docente e investigador, el personal de administración y servicios y los responsables de la Universidad Politécnica se impliquen de manera natural en la construcción de un clima de estudio y de trabajo seguro, donde lo normal sea **hacer las cosas bien**.

Hacer prevención útil supone integrarla en la cultura de nuestra Universidad a todos los niveles.

### **QUEREMOS UNA POLITÉCNICA SEGURA Y SALUDABLE**

En la U.P.M., se matricularon 38.735 estudiantes en el curso 2005-2006, utilizaron y coincidieron en las aulas, instalaciones, laboratorios, bibliotecas, salas de ordenadores, salones de actos, viales, jardines, cafeterías... y compartieron una parte de los riesgos para la salud y la seguridad en los lugares de trabajo con las personas empleadas en la Universidad: 3.326 Personal Docente e Investigador (P.D.I.), 1.048 Personal Funcionario de Administración y Servicios y 1.199 Personal Laboral de Administración y Servicios (P.A.S.), conformando una comunidad universitaria de casi 46.000 personas; cifra que se incrementa hasta casi las 50.000 personas si tenemos en cuenta a los visitantes coyunturales, trabajadores de otras empresas o contratas que prestan sus servicios en dichos recintos y espacios, etc.

Por ello, la Universidad Politécnica está comprometida en el desarrollo de acciones en ejecución de su “**Política de prevención de riesgos laborales**” que abarcan al conjunto de la comunidad universitaria, ya que, aunque tú no seas destinatario directo de esta acción, todas las mejoras que se aporten a los locales, a las instalaciones, a los equipamientos, a los sistemas de emergencia y de seguridad antiincendios, etc. redundan también en beneficio tuyo.

Los programas de prevención demandan grandes recursos económicos, culturales y humanos que exigen un esfuerzo sostenido siempre y en particular durante los próximos años.

Tú puedes beneficiarte de las mejoras en salud y seguridad en la UPM y debes colaborar en los avances. La participación y compromiso de cada estudiante y de la representación estudiantil en la tarea son imprescindibles.



**POLITÉCNICA**

## **POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA UPM**

La Universidad Politécnica de Madrid en la reunión de su Consejo de Gobierno celebrada el día 30 de marzo de 2006, aprobó la siguiente Declaración en materia de Prevención de Riesgos Laborales y que resultará de aplicación en todas sus dependencias:

La **Universidad Politécnica de Madrid** considera que **las personas son su patrimonio más valioso**, por lo que **se compromete** a promover todas aquellas iniciativas orientadas a la **mejora continua de las condiciones de trabajo** y al establecimiento de una verdadera **cultura preventiva** en su seno, de carácter científico, integral, integrado y participativo, con el objetivo de elevar el nivel de protección de la seguridad y salud de sus trabajadores.

La Universidad Politécnica de Madrid, **integrará la prevención de riesgos laborales** en el conjunto de sus actividades, ya sean docentes, investigadoras o administrativas, así como en todos los niveles jerárquicos de su estructura organizativa, mediante la implantación y aplicación del **Plan de Prevención de Riesgos Laborales** de la Universidad.

La Universidad Politécnica de Madrid garantizará la **consulta y participación de sus trabajadores**, bien directamente o a través de sus representantes, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, creando y manteniendo cauces de comunicación eficaces.

La Universidad Politécnica de Madrid, como Institución docente, promoverá y garantizará la **formación continua** de sus trabajadores sobre los medios, medidas y conductas seguras a adoptar para la correcta prevención de los riesgos inherentes a cada puesto de trabajo, aportando a cada trabajador toda la **información** existente, que sea precisa, para las actividades que éste desarrolle.

Para alcanzar todos estos objetivos, la Universidad Politécnica de Madrid, **programará y asignará los recursos que resulten necesarios** para la implantación y aplicación de su Plan de Prevención de Riesgos Laborales.



**POLITÉCNICA**

## LA CULTURA PREVENTIVA EN LA POLITÉCNICA

Proteger la salud es también mejorar la calidad ambiental. Por esta razón y por convicción, la Politécnica está comprometida con la protección de la naturaleza y adopta el criterio de sostenibilidad en todas sus actividades.

Por ello promueve que sus estudiantes valoren la importancia de la prevención y la sostenibilidad y adquieran durante sus estudios las habilidades prácticas para aplicarlos en su quehacer profesional futuro.

El trabajo (y el estudio) seguro y saludable forma parte de una nueva generación de derechos y obligaciones sociales y cívicos. Lograrlo es una prioridad política y social de primer orden. Hoy tenemos conocimientos y medios científicos y técnicos suficientes para conseguirlo.

Adquirir, impulsar y desarrollar la Cultura de la Prevención forma parte de la formación académica y profesional del siglo XXI.





**POLITÉCNICA**

## **PONTE EL CHIP DE LA SEGURIDAD...**

Empieza a familiarizarte con la prevención de los riesgos laborales porque:

- ✓ Es importante que tus actuaciones dentro de la Universidad no entorpezcan el desarrollo de la acción preventiva, por lo que tienes que seguir las pautas que se establezcan en este sentido.
- ✓ Sigue escrupulosamente toda la normativa de uso de los laboratorios y las indicaciones de la persona responsable.

Participa de forma activa y responsable en la prevención de riesgos observando las siguientes recomendaciones:

1. Informa a tus profesores o al personal de tu Centro de aquellos problemas o riesgos que detectes.
2. Conoce y respeta las señales y advertencias de seguridad: los avisos de carga máxima, carteles de área restringida, señales de peligro y prohibición de entrada, alertas luminosas o alarmas sonoras y similares se han instalado tras una consideración cuidadosa. Su mensaje no debe ser ignorado.
3. Memoriza y cumple todas las instrucciones de seguridad, tanto verbales como escritas. Por ejemplo, no has de entrar a un laboratorio o a un almacén en ausencia de la persona responsable correspondiente a menos que tengas autorización específica. El uso inadecuado de aparatos y de maquinaria puede tener resultados fatales. No utilices ningún material o instalación sin obtener previamente instrucciones específicas de un profesor o supervisor acerca de las operaciones que deben ser realizadas y las precauciones que se adoptarán.
4. Comunica a la persona responsable (personal académico o técnico) cualquier equipo que falle o esté dañado. No intentes repararlo por tu cuenta. Los aparatos que manipules no deben ser modificados sin el permiso de tu responsable.



POLITÉCNICA



5. Debes mantener tu área de trabajo ordenada y en condiciones seguras. Al final de la actividad diaria deja el área en condiciones adecuadas. Al final de un experimento o de un proyecto, limpia todo el material que has utilizado de modo que no queden restos de sustancias que puedan crear un peligro potencial para otros usuarios.

6. Las puertas de seguridad deben permanecer cerradas. No pongas cuñas ni intentes sujetarlas de otra manera para que queden abiertas. En caso de que no cerraran solas comunícaselo a un miembro del personal.

7. Los pasillos y escaleras deben permitir la circulación segura y el uso de las rutas de evacuación ante emergencias. No deben ser utilizados como almacenes o como vestuarios improvisados.

8. El acceso a los equipos de extinción de incendios no se debe obstruir, dificultar o impedir. Nunca utilices los equipos para otros fines que no sean los de apagar un fuego.

9. En las instalaciones, pasillos, laboratorios y recintos no corras, no lances objetos, ni hagas cualquier movimiento que pueda desestabilizar o dañar a un tercero. Incluso en una emergencia, es generalmente más seguro caminar rápidamente que correr.

10. Para evitar caídas y deslizamientos, ten cuidado ante desniveles, pasos y escaleras y ante actividades de limpieza. Cualquier líquido derramado en el suelo se debe absorber inmediatamente.

11. Fuera de la jornada normal no debes trabajar en edificios del campus sin el permiso correspondiente, excepto en bibliotecas o salas de ordenadores. Si tienes permiso, no debes trabajar en solitario o emprender ningún trabajo



## POLITÉCNICA

experimental a menos que sea supervisado por un miembro del personal de la Universidad.

12. No realices actividades experimentales fuera del edificio o espacio habitual dedicado a tal efecto sin obtener permiso de tu profesor o profesora. Debes conocer las medidas de emergencia de esa área. Las prácticas en empresas y las salidas de estudio estarán sujetas a esta misma norma.

13. Antes de participar en una actividad nueva, deberás recibir información sobre los riesgos que pueda comportar.

La U.P.M. desarrolla programas específicos para la mejora progresiva de la prevención de riesgos y la seguridad de todos, pero tú puedes contribuir con los profesores y personal de administración y servicios a hacer un mundo más seguro.



### ESTUDIA CON CABEZA

1. Pide información sobre las **medidas a adoptar en caso de Emergencia** de las instalaciones que uses, documéntate sobre **los riesgos** de las actividades que realices. Demanda los **folletos sobre prevención de riesgos en los laboratorios** que en breve van a publicarse. Te serán de gran utilidad práctica para prevenir los riesgos mecánicos, eléctricos y químicos.

2. Procura las condiciones óptimas de tu entorno personal o familiar de estudio y observa las **buenas prácticas**:

- ✓ La estancia tenga una buena renovación de aire y una temperatura agradable.
- ✓ La iluminación debe ser suficiente. Siempre que sea posible elige la luz natural. Tanto la artificial como la natural deben utilizarse de forma indirecta, no deben incidir directamente en los ojos y deben provenir del lado contrario

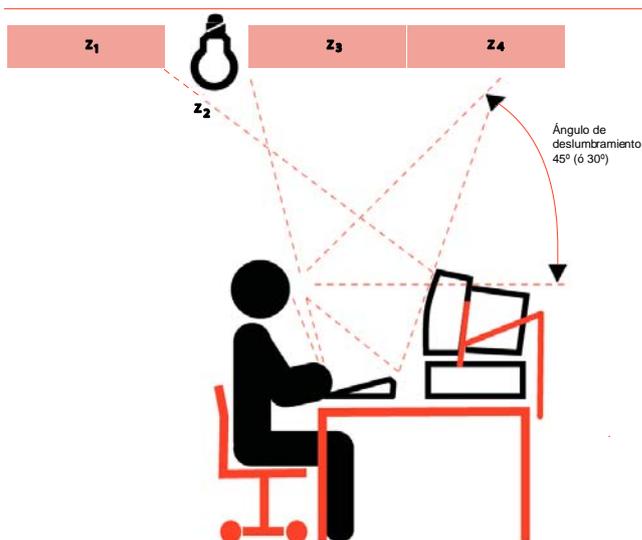


## POLITÉCNICA

de la mano con la que escribes (por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos).

- ✓ La mesa debe ser de tamaño suficiente para colocar el material que necesites tener a mano para que la superficie de trabajo sea amplia y cómoda.
- ✓ Apoya la parte inferior de la espalda en el respaldo de la silla y procura mantener la posición de los muslos formando ángulo recto con el pecho.

Zonas de reflexión  
y deslumbramiento:



**Z<sub>1</sub>**: Zona donde las fuentes de luz se reflejan sobre la pantalla o el documento.

**Z<sub>2</sub>**: Zona donde es posible emplazar las fuentes de luz sin problemas de reflejos.

**Z<sub>3</sub>**: Zona donde las fuentes de luz pueden provocar reflejos sobre el teclado.

**Z<sub>4</sub>**: Zona donde las fuentes de luz pueden provocar deslumbramiento.



## POLITÉCNICA

3. Cuando utilices **ordenadores o pantallas de visualización de datos (PVD)**, ten en cuenta que su uso inadecuado puede producirte dolores de espalda, lesiones por movimientos repetidos u otras lesiones músculo-esqueléticas. Si no se adoptan medidas preventivas, estos problemas de salud se agravan. Su causa puede ser el deficiente diseño del equipamiento asociado -como las sillas-, el espacio insuficiente, la falta de formación o el no introducir pausas regulares en el trabajo con pantallas. El trabajo con pantallas no daña los ojos de forma permanente, sin embargo muchas personas que trabajan con PVD manifiestan tener vista cansada o tensión en los ojos. La prevención básica consiste en:

- ✓ Usa mobiliario adecuado: silla con respaldo, superficie de trabajo amplia y cómoda, iluminación suficiente. Apoya los antebrazos en la mesa al usar los periféricos.
- ✓ Procura situar la pantalla del ordenador a una distancia de los ojos mayor de 40 cms.
- ✓ Organiza el trabajo de manera flexible: interrumpe el trabajo con PVD de forma periódica y alternarlo con otras tareas. Todo ello facilita el control de ritmos, posturas y tiempos por tu parte.

Infórmate, aumenta tus conocimientos, experimenta e investiga las posibles mejoras para estudiar de forma saludable y segura.





**POLITÉCNICA**

## **UNA FORMACIÓN INDISPENSABLE EN CUALQUIER PROFESIÓN**

Pronto trabajarás en una empresa u organismo y pondrás en práctica lo que estás aprendiendo en la Escuela.

En tu futuro profesional tendrás derecho a ser destinatario de una adecuada protección de tu salud. Además, es muy posible de que seas responsable en mayor o menor grado de garantizar la prevención de riesgos de otras personas. Muchas de tus decisiones tendrán repercusiones en la salud y la seguridad de quienes trabajen contigo.

La sociedad, los trabajadores, los sindicatos, las administraciones y las empresas exigen de forma creciente analizar las condiciones de trabajo para detectar los riesgos para la salud que generan, impulsar y coordinar el proceso participativo de la prevención, estudiar y proponer medidas de eliminación de los riesgos. Lo que supone nuevas capacidades profesionales que el mercado exige cada vez más de los profesionales universitarios. Por ello debes formarte en la prevención de riesgos laborales.

Hoy la prevención de riesgos laborales constituye un área de investigación por la que se interesan un creciente número de profesionales.

### **DATOS DE CONTACTO**

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, dependiente de la Gerencia:  
Edificio A del Rectorado  
Teléfono de contacto: 91 336 38 12  
Fax: 91 336 38 16  
[prevencion.riesgoslaborales@upm.es](mailto:prevencion.riesgoslaborales@upm.es)