



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

PROFESORADO DE MUSICA Y ARTES ESCÉNICAS: FAGOT



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
05944 - 08	0	02/07/2012

POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO



¿CUAL ES SU OBJETIVO?

Garantizar la seguridad y salud del personal a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, adaptando cuantas medidas sean necesarias, integrándolas en el conjunto de sus actividades y decisiones.

¿CUAL ES MI DEBER?

Velar según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud, y por la de aquellas personas que le rodean en su actividad, así como cooperar en el cumplimiento de las medidas que se adopten en ésta materia.

ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN

¿CÓMO ESTA ORGANIZADO?

La Consejería dispone en el edificio administrativo de La Fama, de un **Servicio de Prevención propio**, así mismo y con el fin de facilitar la implementación de la prevención en el centro docente, se ha creado la figura del Coordinador de Prevención de Riesgos laborales.

¿SOBRE QUE COLECTIVO PUEDE ACTUAR?

El Servicio de Prevención de la Consejería realiza las actuaciones relativas a la prevención de riesgos laborales de todo el personal docente y no docente que está destinado en los centros educativos dependientes de esta Consejería.

¿QUÉ FUNCIONES TIENE EL SERVICIO DE PREVENCIÓN?

Asesorar, asistir y apoyar en materia preventiva a las Unidades Administrativas y centros educativos dependientes de ésta Consejería, a los empleados públicos y a sus representantes, así como la vigilancia y el control del absentismo laboral.



EL COORDINADOR DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



¿QUIENES SON LOS COORDINADORES?

Son los funcionarios designados por los Directores de los Centros educativos para coordinar todas las actuaciones de los centros en materia de prevención.

¿MI CENTRO TIENE COORDINADOR?

Dispondrán de Coordinador los centros de educación secundaria, enseñanzas artísticas e idiomas, así como los colegios de educación infantil y primaria con las unidades que se concretan en la orden que establece los procedimientos en materia de Recursos Humanos al inicio de curso. En el resto de casos, las funciones serán asumidas por el equipo directivo.

CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

¿CÓMO PARTICIPAMOS? ¿Y LAS CONSULTAS?

La participación y consultas se canalizan a través del sistema de representación colectiva existente, compuesto por:

- Los Delegados de prevención.
- El Comité de Seguridad y Salud.

El personal podrá efectuarles propuestas dirigidas a la mejora de los niveles de protección.

¿Y SI DETECTO UNA SITUACION DE RIESGO?

Si a su juicio, la situación entraña un riesgo para la seguridad y salud, debe informar de inmediato al equipo directivo o, en su caso, al coordinador de prevención.





¿QUÉ OTRAS OBLIGACIONES TENGO?

Con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de la dirección, deberá en particular:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolles tu actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados y de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad
- Cooperar con el equipo directivo para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

INFORMACION EN MATERIA DE RIESGOS LABORALES



¿QUE INFORMACION SE FACILITA?

- Los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Los riesgos asociados al centro de trabajo donde desempeñe su actividad y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de su centro docente.

RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

Se informara directamente a cada empleado público de los riesgos y medidas asociados a su puesto de trabajo mediante la **Ficha Informativa** específica de su puesto. Se facilitara dicha información a través de los directores de los centros docentes. Las fichas específicas del puesto están a disposición en el enlace de prevención de riesgos laborales de la página www.carm.es/educacion.



RIESGOS ASOCIADOS A CADA CENTRO

Su centro de destino tiene riesgos generales asociados al lugar de trabajo, que pueden afectar a todos los usuarios del mismo. Como usuario del centro, su Director le facilitara la información sobre dichos riesgos.

MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACION

Solicite al Director de su centro o al coordinador de prevención en su caso, la información sobre el Plan de Autoprotección Escolar. Dicho plan recoge las actuaciones que usted debe desarrollar en caso de emergencia, familiarícese con ellas y tenga en cuenta que todos los años durante el primer trimestre del curso escolar se realizará un simulacro para poner en práctica las normas sobre evacuación.



FORMACIÓN PARA EL PERSONAL NO DOCENTE

El personal no docente adscrito a la Consejería de Educación, Formación y Empleo recibirá formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, mediante la participación en cursos sobre Prevención de Riesgos Laborales en el entorno de trabajo. Cursos que vienen siendo organizados con carácter anual por los **Centros de Profesores y Recursos**.



SALUD LABORAL

VIGILANCIA DE LA SALUD



La **vigilancia de la salud** como actividad preventiva va dirigida a proteger la salud de los trabajadores por medio de reconocimientos médicos, estadísticas de accidentes, estudios de absentismo, encuestas de salud, etc., todo lo que aporte información sobre el estado psico-físico de los empleados públicos.

Los **exámenes de salud o reconocimientos médicos** tendrán un carácter voluntario, salvo el de los funcionarios de nuevo ingreso o contratación, cuya obligatoriedad se recoge en distintas normativas.

Las **solicitudes** de reconocimiento se harán a través de la circular que a principio de curso se remite a los centros educativos.

PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE A DETERMINADOS RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Esta Consejería garantizará la protección de los empleados públicos que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados de sus funciones mediante la adaptación personalizada de su puesto de trabajo, si es posible.

Quien pertenezca a este colectivo y precise una adaptación de su puesto deberá solicitarla al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales por medio de una instancia y acompañando la documentación relativa a su estado de salud.

RIESGO EN EL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Se trata de una situación protegida en los supuestos en que, debiendo la mujer trabajadora cambiar de puesto por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.


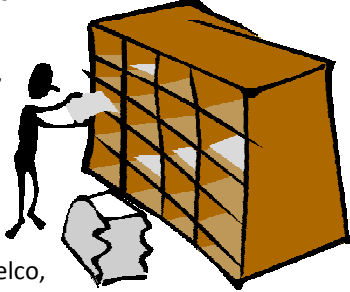

- Si la trabajadora pertenece al **Régimen General de la Seguridad Social** el procedimiento lo inicia su médico de cabecera y finaliza en la Mutua IBERMUTUAMUR, organismo que deniega o concede la prestación económica.
- Si la trabajadora pertenece al **Régimen Especial de MUFACE** y su médico considera que padece riesgo afectando a su embarazo o lactancia, deberá marcar la casilla correspondiente en el parte de baja y adjuntar un informe especificando la situación de riesgo existente (en el caso de riesgo en la lactancia deberá ser el especialista en pediatría).



ACCIDENTE LABORAL O EN ACTO DE SERVICIO

Se trata de toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo. Incluye: los accidentes en el lugar y durante el tiempo de trabajo, accidentes in itinere, accidentes en misión y accidentes de cargos electos de carácter sindical, entre otros.

- Si el accidente laboral afecta a un empleado público dependiente del **Régimen General de la Seguridad Social**, la asistencia médica será dispensada por la Mutua IBERMUTUAMUR, así como su reconocimiento y emisión, si procede, de la baja laboral (que será remitida al Director del Centro).
- Si el accidente en acto de servicio afecta a un empleado público dependiente del **Régimen Especial de MUFACE**, la asistencia médica será dispensada por la entidad privada o pública elegida por el funcionario; y la solicitud de reconocimiento del accidente se realizará según se especifica en la página Web de la Consejería dentro del tema "Prevención de Riesgos Laborales" en el apartado de Riesgos Laborales en Educación, Área de Salud Laboral.

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p> <ul style="list-style-type: none">• Mal estado del suelo, derrames, presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario, instrumentos y atriles.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso (estuches de instrumentos, carteras, cableado, atriles...).• Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso.• Evitar pisar sobre suelos mojados. 
<p>CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</p> <ul style="list-style-type: none">• Mal estado del suelo, presencia de obstáculos en los espacios con desniveles, escaleras fijas, tarimas, escenario del auditorio...	 <ul style="list-style-type: none">• No utilizar el mobiliario, papeleras u otros objetos como escaleras improvisadas.• Utilizar elementos adecuados y estables para subirse a zonas de altura como escalerillas...• No circular por las escaleras con instrumentos u objetos de manera que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza o inestable (tacón)• No circular por el borde del escenario del auditorio.
<p>CHOQUES CONTRA OBJETOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Golpes contra objetos: sillas, atriles, instrumentos... por falta de orden y limpieza• Incorrecta disposición del mobiliario o equipos	<ul style="list-style-type: none">• Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo. Al finalizar el trabajo, recoja todo el material e instrumentos utilizados.• Disponer del espacio necesario entre las mesas y equipos, al menos 80 cm.• Cerrar los cajones y puertas del mobiliario después de utilizarlos.• Las puertas acristaladas deberán estar señalizadas a la altura de los ojos.• Las puertas de emergencia deben estar permanentemente abiertas y señalizadas. Ser de fácil apertura hacia el exterior y estar libres y expeditas de obstáculos, tanto en su acceso como detrás de ellas.
<p>CAIDAS DE OBJETOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Almacenamiento y manipulación inadecuada de objetos e instrumentos.• Deficiencias en las estanterías.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener ancladas las estanterías, para evitar su vuelco.• No cargar en exceso los estantes.• Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.• No almacenar objetos delante de las estanterías. Dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a ellas.• Si una estantería o archivador inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo. 
 <p>MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO</p> <ul style="list-style-type: none">• Discomfort debido a alteraciones en el microclima de trabajo que se crea en el aula y en el auditorio del centro	<p>Se controlarán los factores de riesgo: temperatura, ventilación, humedad, iluminación...</p> <ul style="list-style-type: none">• La Temperatura debe oscilar entre 17°C y 24°C, excepto en periodo estival que estará comprendida entre 23°C y 27°C.• La Humedad relativa entre 30% y el 70%. Tener en cuenta que el uso de calefacción provoca un descenso del nivel de humedad.• Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. Para las tareas realizadas en el aula se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 Lux• Disponer de una buena iluminación sobre el atril para evitar a la larga problemas de visión como vista cansada o miopía. El fagot es una disciplina que requiere de atención y esfuerzo visual sobre la partitura y durante un gran período de tiempo.• Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas situadas frente a los ojos y/o apantallando las fuentes de luz brillante.• Renovación periódica del aire en el aula para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar durante la actividad profesional. Evitar corrientes de aire.



RIESGO	CAUSAS
<p>EXPOSICIÓN A RUIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante la impartición de clases prácticas en aula y auditorio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los profesores de música de un conservatorio pueden estar excesivamente expuestos al ruido, aunque cuenten con instalaciones con una acústica excelente para la práctica y para las actuaciones. <p>A continuación se presentan los niveles sonoros a los que se suelen encontrar los profesores de fagot durante las lecciones prácticas individuales y de grupo. Se deberá tener en cuenta que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El LAeq es el nivel de presión sonora medido cuando hay exposición, es decir cuando los alumnos están tocando, no es el nivel medio a lo largo de una lección. • El LAeq,d es el nivel de exposición diaria, es decir se mide el ruido generado a lo largo del total de horas de trabajo diario. • El tiempo de exposición a un LAeq,d de 80 dB(A) es el tiempo total durante el día que un profesor puede estar expuesto al nivel sonoro medido sin riesgo para su salud auditiva al no superar los 80 dB(A) de exposición diaria. • Algunos profesores podrían alcanzar una exposición peligrosa con una única lección. La exposición diaria aumentará al aumentar los tiempos de escucha e interpretación.

NIVELES DE RUIDO A LOS QUE SE PUEDEN VER EXPUESTOS LOS FAGOTISTAS DURANTE LAS CLASES.

- Las tablas contienen niveles de ruido representativos extraídos de diversas fuentes para los profesores escolares que pueden ayudar a estimar su exposición, identificando el puesto de profesor de fagot como un posible puesto con una exposición rutinaria a niveles sonoros superiores a los valores de exposición que dan lugar a una acción. Sin embargo, el nivel de muchos instrumentos depende de varios aspectos que deberán tenerse en cuenta en su evaluación.

FUENTE DE RUIDO	LAeq,d	
Clase en un conservatorio (aprox. 1 hora)	LAeq,d (d=1 hora)	Lpico
Fagot	83 dB(A)	120 dB(C)
Músicos individuales en orquesta	LAeq	Lpico
Oboe (medición a 3 metros)	74-102 dB(A)	116 dB(C)

- Estos valores se corresponden a la exposición durante una clase de una hora en el conservatorio e indican los niveles de ruido típicos que puede producir el instrumento. Estos pueden presentar un amplio rango que dependen de factores como la fuerza con la que se interpreta...
- Al no disponer de una estimación de los niveles de presión sonora para un fagot tipo en una orquesta escolar, usaremos los niveles dados para la estimación de la exposición de un oboe, como punto de referencia inicial.
- Para la caracterización del sonido deberá tenerse en cuenta que el fagot es el instrumento más grave de toda la sección de la madera y a menudo duplica las partes graves de los instrumentos de cuerda.

VALORES LÍMITE DE EXPOSICIÓN Y VALORES DE EXPOSICIÓN QUE DAN LUGAR A UNA ACCIÓN.

A efectos legislativos, los valores límite referidos a los niveles de exposición diaria y a los niveles de pico, se fijan en:

- Valores límite de exposición:** LAeq,d = 87 dB(A) y Lpico = 140 dB (C). No deben superarse en ninguna jornada laboral/semanal y en ningún momento, respectivamente.
- Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción:** LAeq,d = 85 dB(A) y Lpico = 137 dB(C)
- Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción:** LAeq,d = 80 dB(A) y Lpico = 135 dB(C)

Al aplicar los valores límite de exposición, en la determinación de la exposición real del profesor al ruido, se tendrá en cuenta la atenuación que procuran los protectores auditivos individuales utilizados. Para los valores de exposición que dan lugar a una acción no se tendrán en cuenta los efectos producidos por dichos protectores.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PROFESORES DE VIENTO MADERA: FAGOT**Planificación para evitar la sobreexposición**

Los profesores necesitan planificar su trabajo semanal para evitar la sobreexposición. Cualquier exposición al ruido durante la semana, además de la asociada a la música, es acumulativa.

- Conviene revisar la estructura de las lecciones de forma que únicamente ciertos grupos utilicen sus instrumentos al mismo tiempo, mientras el resto se encuentran planificando sus obras. Asimismo, es posible reducir el tiempo de exposición a niveles peligrosos mediante un repertorio con piezas de mayor y menor intensidad.
- También se puede probar a alternar las sesiones de forma que la exposición a ruidos elevados se vea limitada.
- En caso de que se impartan clases particulares de instrumentos deberían mantener un registro de sus niveles de exposición y reajustar sus calendarios de enseñanza, si fuese necesario, también se debe tener en cuenta la exposición durante las prácticas particulares, ensayos y actuaciones y exposición al sonido extralaboral, por ejemplo: reproductores de música personales/de coche, cines, eventos deportivos...

**Medidas de reducción de la exposición para los profesores de instrumentos.**

Entre las formas de reducir la exposición al ruido se incluyen las siguientes:

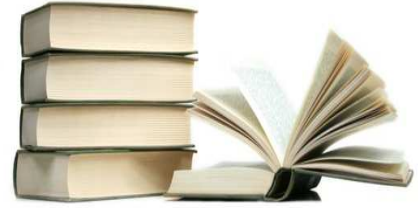
- Se deberían evaluar las *aulas de enseñanza* de forma adecuada en función de su objetivo. El tamaño de las salas es importante: es probable que la enseñanza en un aula de reducidas dimensiones genere unos niveles de exposición mayores que los asociados a una sala de mayor tamaño en la que el profesor puede mantenerse más alejado del sonido que se esté generando. En este sentido se recomiendan al menos 20 m².
- Se deben seleccionar espacios con acústica apropiada, evitando las salas con mucha reverberación; las aulas no se deben escoger en función del tamaño de los instrumentos, sino en función de cómo sean de ruidosos. Los intérpretes de los instrumentos más ruidosos requerirán salas de mayor tamaño, en cualquier caso, sería deseable disponer de un espacio superior a 2 m² por persona.
- *Tratamiento acústico*: utilizar aulas de enseñanza en las que se hayan incluido materiales absorbentes del sonido, como moquetas, paneles acústicos, corcho o cortinas. Tener en cuenta el aislamiento acústico de la puerta
- Elegir una *ubicación adecuada* durante las clases (algunos instrumentos como el fagot son altamente direccionales). Los profesores deberían evitar situarse de pie directamente en la "línea de fuego" durante las lecciones. Cuando sea posible, se puede considerar la colocación de pantallas acústicas entre el alumno y el profesor.
- *Adopción de medidas específicas*: cuando sea posible, se puede considerar la colocación de pantallas acústicas entre el alumno y el profesor.
- Cuando se empleen *dispositivos de refuerzo del sonido*, seleccionar amplificadores de alta calidad y utilizarlos a niveles silenciosos. Escuchar la música grabada a un volumen moderado.
- *Planificar las lecciones*: evitar una acumulación continua de lecciones sin períodos de descanso.
- *Contenido de las lecciones*: Incluir alguna actividad instructiva que no haga necesario tocar el instrumento.
- *Niveles de enseñanza*: pedir a los estudiantes que toquen sus instrumentos a un menor nivel durante las lecciones, en los casos en los que sea posible y evitar tocar junto a los estudiantes para reducir los niveles globales de ruido.



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PROFESORES DE FAGOT

Medidas de formación e información

- Proporcionar a cada trabajador una **información** y, cuando proceda, una **formación** adecuada en relación a:
 - .- La evaluación de su exposición al ruido y los riesgos potenciales para su audición.
 - .- Las medidas preventivas adoptadas, especificando las que tengan que ser ejecutadas por ellos mismos.
 - .- La utilización de los protectores auditivos.
 - .- Los resultados del control médico de su audición.
- Se recomienda impartir charlas sobre “Prevención y Protección Auditiva”
- Los profesores deberán emplear estas recomendaciones para evitar daños auditivos. También sería deseable que transmitieran esta información a sus estudiantes como parte de su educación musical global utilizando ellos mismos protección auditiva, como refuerzo de la información que se les da a los estudiantes, y revisando las prácticas de trabajo en función de los niveles sonoros.



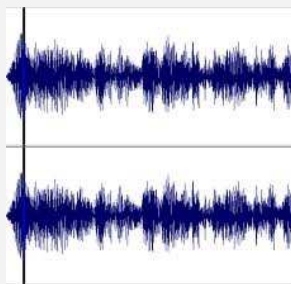
Vigilancia de la salud

- Se realizará un **control médico** inicial de la audición de los trabajadores expuestos a niveles sonoros elevados, así como posteriores controles periódicos, con la periodicidad que se determine resultado de la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo y según el protocolo de vigilancia de la salud de la CEFE.

Protección Individual:



A fin de prevenir los problemas auditivos se recomienda el uso de protección individual auditiva especializada para los músicos de Conservatorios tanto para profesores, como para alumnos durante las lecciones “ruidosas”: se utilizará solo cuando sea necesario y como último recurso frente a la exposición a niveles sonoros elevados.

- Se seleccionarán modelos con filtros acústicos de curva de atenuación plana de todas las frecuencias proporcionando así una audición sin distorsiones y deben seleccionarse acorde con el instrumento de ejecución y los distintos ambientes musicales.
- Los protectores estarán fabricados preferentemente en silicona blanda, serán hipoalergénicos, cómodos e irrompibles y cumplirán con los estándares de calidad del mercado CE. Norma EN 352-2: 2002 basado en las normativas legales vigentes (Real Decreto 286/2006 y Directiva 2003/10/CE).



Cada centro debe identificar sus responsabilidades para el control de riesgos para ello se realizará una evaluación de la exposición al ruido de los puestos de trabajo de docente de Conservatorio y, en su caso, se coordinarán la aplicación de medidas preventivas con el área de Vigilancia de la Salud.

En todo caso, se recomienda que los profesores involucrados propongan ideas para el control y la reducción del ruido, que podrían probarse y adoptarse en caso de considerarse apropiadas.

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
 <p>CONTACTO ELÉCTRICO</p> <ul style="list-style-type: none">• Contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado• Uso de máquinas o equipos con aislamiento defectuoso p. ej.,: cables pelados o estropeados, interruptores sin clavija de conexión a la red o estropeados,• Manipulación de cuadros eléctricos, manipulación de equipos electrónicos como portátiles, equipos de música, amplificadores...	<ul style="list-style-type: none">• Si alguna máquina o equipo de trabajo tiene el interruptor estropeado, no tiene clavija o presenta cables estropeados o con defectos en su aislamiento comunicar a la Dirección del Centro para su reparación.• Ante la duda considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión.• Antes de su uso, asegurarse del buen estado de los aparatos eléctricos. No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos o estén defectuosos. Desechar cables estropeados, quemados o semidesnudos.• Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.• No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.• No sobrecargar los enchufes abusando de ladrones o regletas, no utilizar regletas en cascada, ni conectar a las bases de enchufe aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en conjunto suponga una potencia superior, tampoco se realizaran empalmes o conexiones.• Comprobar que la toma de corriente es adecuada al equipo que queremos conectar, de forma que si el equipo requiere toma de tierra, el enchufe disponga de conector de tierra. Si la clavija del aparato tiene unas pletinas metálicas en el lateral, también debe tenerlas el enchufe al que la conectemos.• No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.• No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.• Recordar que la reparación y mantenimiento es única y exclusivamente competencia del personal formado y cualificado del instalador autorizado en Baja Tensión contratado para el mantenimiento en el centro docente. 
<p>CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ</p> <ul style="list-style-type: none">• Esfuerzo mantenido por la voz, condiciones ambientales, hablar demasiado fuerte y rápido, acústica inadecuada...	<ul style="list-style-type: none">• Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como la inhalación de partículas de polvo en el ambiente que son factores irritantes de las cuerdas vocales.• No se dirija a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.• Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.• Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.• Es recomendable la formación específica para todos los docentes sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que deben adoptar, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.• Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.• Realizar los reconocimientos médicos de forma periódica. 

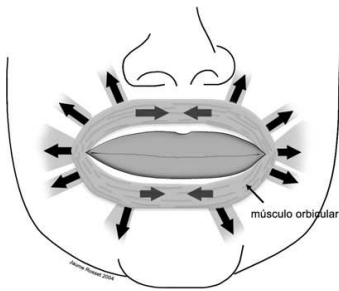
RIESGO**CARGA FÍSICA BUCAL: POSTURAS FORZADAS; ESFUERZO; REPETITIVIDAD**

- Problemas situados en la embocadura por la práctica musical con instrumentos de viento madera. En el Fagot influye especialmente el peso del instrumento.

CAUSAS

- A pesar de que este colectivo de músicos es el más concienciado de la necesidad de acondicionar físicamente esta zona, las altas exigencias, el gran volumen de repeticiones y la dificultad de adaptación del músico al instrumento, problema incrementado en el músico de viento madera por la marcada desproporción entre las capacidades naturales de la zona de la embocadura y el grado de esfuerzo a que se someten estas estructuras durante la producción del sonido, condiciona que sea una zona especialmente vulnerable.

- **Anatomía del problema:**



La piel y la mucosa a nivel de los labios, además de ejercer una función protectora y humidificante, son las estructuras que, junto con el tejido graso del margen del labio, producen el sonido en los instrumentos de viento.

La musculatura de la cara será la encargada del sellado de la embocadura, de la contención del aire y de ejercer presión sobre la doble lengüeta.

Dicha musculatura está constituida por extremadamente delgadas y delicadas haces de fibras musculares, sin puntos de anclaje sólidos sobre los huesos, que se interconectan unos con otros conformando una red muscular que confluye en el

orbicular de los labios. Es el músculo que circunda el orificio bucal y que provoca el fruncimiento de los labios.

- La contracción de esta red muscular es imprescindible para obtener la tensión necesaria en la embocadura. Por ello, para evitar lesiones, la contracción de los numerosos músculos que conectan con el músculo orbicular debe ser coordinada y sobretodo, lo más simétrica posible.

AFECCIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS**AFECCIONES COMUNES**

- Las lesiones o problemas en la embocadura que son comunes en la población general pueden resultar altamente limitantes para los músicos de viento. Como ejemplo un simple herpes o una fisura labial.
- Además de más molestos, son mucho más frecuentes en este colectivo debido al factor irritante de la embocadura y de los mecanismos implicados en la producción del sonido. Los factores más destacados son:

1.- El aumento necesario del flujo respiratorio hace que el músico deba inspirar forzosamente por la boca ya que la nariz ofrece una mayor resistencia, evitando el componente de filtraje, calentamiento y humidificación que realiza la cavidad nasal y convertirá el aire inspirado en mucho más irritante.

2.- La presión a que se somete la cavidad bucal y las vías respiratorias superiores puede provocar distensión en el cuello y la cara y afectación de las glándulas salivales por entrada de aire y bacterias de la cavidad bucal en la glándula.

3.- La Irritación provocada por la saliva o el propio roce, presión o vibración en la zona del labio conlleva una respuesta del organismo que puede ser adaptativa (mayor grosor de la piel o la mucosa) o no adaptativa (la piel se irrita, enrojece o fisura). Esto se hace especialmente patente en el fagot y el oboe, pues su ejecución precisa ejercer una presión de apoyo que afecta a la mucosa labial inferior produciendo dolor, ulceración o hiperpigmentación.



4.- Reacción alérgica provocada por componentes del instrumento: La solución definitiva del problema es relativamente "fácil" y pasa por identificar cual es la sustancia que provoca la alergia (el fabricante debe facilitarnos el listado de materiales que contiene el instrumento y el dermatólogo debe realizar las pertinentes pruebas alérgicas que lo confirmen) y conseguir un instrumento que no contenga esa sustancia.

AFECCIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS**PROBLEMAS ESPECÍFICOS:**

• No existe ninguna otra actividad profesional en la que las cargas de trabajo en esta zona sean tan elevadas y características. Eso las hace especialmente desconocidas, tanto para los músicos como para los profesionales de la salud no vinculados con la medicina del arte. Entre estos problemas se destacan:

1.- Excesiva tensión: La musculatura de la embocadura realiza una importante tensión para sellar los labios, presionar las cañas o tensar la zona de vibración. Es por ello que si esos músculos se tensan de una forma desproporcionada o, sobretodo, desequilibrada, tenderán a concentrar tensiones excesivas en zonas determinadas. Ello puede producir:

- *Distensión muscular:* provoca sensación de dolor al soportar una mayor carga de trabajo. Por lo general, el reposo elimina los síntomas pero puede persistir una sensación de debilidad, o incluso dolor, si la tensión es elevada.
- *Rotura de alguna de las fibras también llamado Síndrome de Satchmo:* provoca un dolor punzante, bien localizado, que obliga al músico a tener que dejar de tocar de inmediato y que reaparece cada vez que la tensión en la zona sea de una cierta intensidad.



- Por todo ello es esencial que, cuando se produce una ruptura muscular se cese inmediatamente la práctica instrumental, se apliquen medidas antiinflamatorias (básicamente utilizando hielo de cinco a diez minutos protegiendo la piel con un paño y comprimir la zona afectada durante unos minutos), se realice un diagnóstico correcto de la lesión y se establezca, con ello, un plan de reposo adecuado y de reincorporación al instrumento.

- Tras la lesión la solución suele pasar por la potenciación muscular. Si la ruptura es poco importante, unos simples ejercicios de acondicionamiento físico de la musculatura como los que se adjuntan en esta ficha suelen ser suficientes.

2.- Fatiga crónica de la embocadura o sobreuso muscular del labio: Afecta a la capacidad de vibración del labio y aunque es más frecuente en los músicos de viento metal, también se presenta en los instrumentistas de viento madera.

- Produce una sensación de fatiga progresiva en la embocadura que se mantiene un día tras otro y no se desvanece con el reposo, incluso de varias semanas. Esto se traduce en una limitación en el tiempo que se puede tocar en plenas condiciones e, incluso, en una pérdida de una parte del registro agudo a medida que se va tocando.

Si el músico intenta seguir tocando sobreponiéndose a la fatiga puede aparecer dolor, pinchazos, pequeñas lesiones en la piel o la mucosa del labio o inflamación de esta zona.



- Aunque no está totalmente esclarecido todavía, parece que el problema radica en una mala adaptación de los músculos implicados en la embocadura, sobretodo el orbicular de los labios, a las cargas de trabajo sobre el instrumento. Si las repeticiones son excesivas, si los cambios son demasiados bruscos, si el volumen de trabajo total es demasiado alto o si no existe un ritmo de trabajo adecuado el músculo no se adaptará a las cargas.

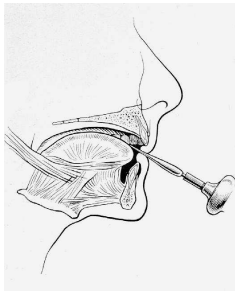
- Lo mejor sería evitar que el problema apareciese realizando el trabajo bajo unas condiciones favorables:

Buena rutina de trabajo con pausas cada 25-30 minutos que permita al músculo adaptarse, carga progresivamente mayor, no realizar incrementos bruscos de actividad, realizar calentamiento y enfriamiento...

- Si se presenta el problema se deberá corregir la respuesta inflamatoria y reentrenarse el músculo afectado. Este proceso de recuperación puede requerir meses, suele ser incompatible con una actividad instrumental normal y debe estar guiado por un correcto diagnóstico médico.

AFECCIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

3.- Lesiones que afectan a los nervios de la embocadura: La presión excesiva o repetida del instrumento que aprisiona el nervio contra alguna superficie dura como el hueso o los dientes, puede alterar la estructura del nervio y provocar problemas en su conducción eléctrica.



- En ello tendrá una influencia muy importante la constitución del individuo (recorrido de los nervios, cantidad de tejido graso, dientes...) y de cómo toca (configuración de la embocadura, tensión que ejerce contra la boca...).
- Existen otras causas que pueden provocar una lesión nerviosa, aunque sea cual sea la actitud a tomar es la siguiente:
 - 1- Evitar una nueva agresión en la zona afectada para evitar que empeore la lesión.
 - 2- Si la alteración no desaparece en 24 horas, acudir a un neurólogo para iniciar un tratamiento lo más precoz posible.

3- Hay que asegurar que la afectación evoluciona adecuadamente mediante un seguimiento médico.

4- No volver a tocar hasta que la lesión esté completamente recuperada; aunque requiera semanas. No sólo evitará empeorar si no que, sobretodo, no permitirá tocar sin una correcta percepción de la embocadura o con defectos de movilidad pudiendo generar gestos compensadores o respuestas automáticas indeseadas por parte del cerebro.

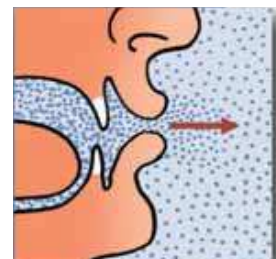
4.- Disonía focal o alteración del control de los movimientos: Suele presentarse en las manos, pero, en los músicos de viento, puede también afectar la zona de la embocadura.

- A veces se percibe como un bloqueo; algo que antes salía sin esfuerzo ni concentración y ahora no sale bien ni prestándole toda la atención posible. Otras veces, comporta la aparición de temblor o tensión. En algunos casos, la imposibilidad de realizar ataques precisos o emitir ciertos registros.
- El origen está en como el cerebro se organiza para resolver una tarea y no en la existencia de una lesión, por lo que se supone que esta disonía puede “corregirse”. De forma general, se aconseja evitar la repetición de lo que no sale bien pues, con ello, sólo conseguimos grabarlo con más fuerza y generar e incorporar gestos compensadores dañinos.
- Los cambios técnicos, trucos compensadores o estrategias de evitación, aunque en algunos casos aporten buenos resultados a corto/medio plazo, conllevan, en una alta proporción de músicos, a una reaparición futura del problema.
- Siempre que sea posible, uno debe intentar reeducar los movimientos o gestos técnicos alterados, aunque ello suponga, en algunos casos, “partir de cero”. Si el propio músico no puede detectar donde está el “error” o no sabe como subsanarlo, será necesario acudir a centros con experiencia en reeducación de este tipo. Hay que corregir el problema de base analizándolo todo, sin olvidar aspectos como la respiración, la posición global o la relajación.

5.- Problemas de dentición y alteración de la Articulación Temporomandibular (ATM)

• La función de colocar los labios en la embocadura de un instrumento para insuflar el aire puede provocar movimientos dentarios anteriores, maloclusiones (dientes mal colocados) y alteraciones en la articulación Temporomandibular (ATM)

En la figura se puede apreciar como en la embocadura de los instrumentos de viento, y en el caso del fagot, la lengua y la posición de los propios labios que es en donde se apoya la doble caña, o mejor dicho, ésta es sostenida o sujeta por los labios ejercen fuerzas que se aplican sobre las piezas dentales.



• La sintomatología y su prevención es la siguiente:

1- La alteración de la ATM puede provocar dolor que se irradia a la cabeza y a los dientes con sensación de chasquido, acúfenos (pitos en el oído) y disfunción que puede llegar a luxar la articulación, siendo el tratamiento rehabilitador ayudado por una férula de descarga y, si se precisa de tratamiento odontológico.

2- Si debido a una maloclusión una persona no puede encajar los dientes, es difícil que pueda tocar bien el fagot. Hoy en día gracias a la ortodoncia los problemas de maloclusión se tratan con gran éxito y resultados estéticos realmente notables. Para el cierre de diastemas (espacios entre los dientes), también podemos usar carillas de porcelana o bien cerrarlos con composites. A veces, es conveniente cambiar la embocadura para evitar la maloclusión.

3- En caso de fractura en los dientes, una buena solución para evitar lesiones en los labios es la fabricación y colocación de una prótesis de protección de material plástico o la colocación de carillas de porcelana.

EJERCICIOS PARA EL LABIO

- Además de realizar un correcto calentamiento y enfriamiento del labio e incorporar pausas de unos 5' cada 20'-25' de ensayo, los siguientes ejercicios pueden contribuir a mantener los labios en condiciones óptimas para tocar:

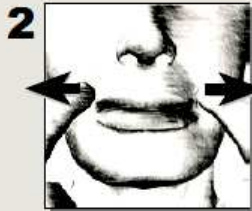
ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos tienen dos funciones principales. Por un lado preparan el músculo para el esfuerzo. Por otro contribuyen a restituir el estado de equilibrio después de la actividad. Por éste motivo se aconseja que se realicen, como mínimo, antes y después de tocar y, si es necesario, en las pausas que se realizan durante la actividad.



Ya que los músculos están adheridos a la piel simplemente alargando ésta ya los ponemos en tensión.

Primero lo hacemos en una mitad del labio superior, después en el otro lado y repetimos el proceso para el inferior.

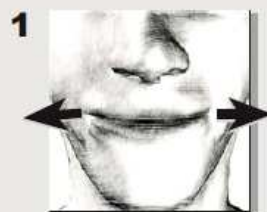


Se debe hacer después también el estiramiento de todo el músculo conjuntamente. Para ello colocaremos los dedos por encima de las comisuras labiales para estirar el labio superior y lo repetiremos colocando los dedos por debajo de las comisuras para estirar el inferior.

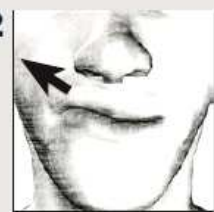
Debe estirarse cada una de las zonas unos 20-30 segundos provocando sensación de tensión pero nunca dolor.

TONIFICACIÓN

- Estos ejercicios se realizan fuera del instrumento, unas 5 veces cada uno manteniendo la contracción entre 3 y 5 segundos con 10" de descanso. Lo deseable es realizarlo de tres a cinco días por semana. Si pretendemos incrementar la fuerza del labio, con el paso de los días, deberemos aumentar lentamente el tiempo de contracción.



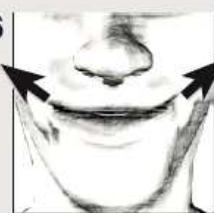
1- Con la boca en línea recta, intentar tirar las comisuras labiales hacia los lados (resignación).
2- Intentar llevar todo el labio hacia un lado, como si realizáramos una burla. Repetirlo hacia el otro lado.



3- Aproximamos las comisuras labiales como si quisiéramos dar un beso.
4- Con los dientes apretados, realizar una tracción lateral de la comisura labial con un descenso simultáneo del labio inferior (desprecio).



5- Dirigir el labio inferior y el ángulo de la boca hacia abajo afuera tensando la piel del cuello (escalofrío).
6- Levantar las comisuras labiales como hacemos al reír.



RIESGOS Y PATOLOGIAS

CARGA FÍSICA CORPORAL: POSTURAS FORZADAS; ESFUERZO; REPETITIVIDAD

• El fagot se toca normalmente sentado debido a su elevado peso y a su longitud. Por tanto, a continuación analizaremos los riesgos generados exclusivamente por la interpretación musical desde esta posición.



• Las patologías más comunes de los instrumentistas son, en general, aquellas de carácter músculo esquelético, en particular en las extremidades superiores, zona cervical y la zona dorsal de la espalda. En concreto en los instrumentos de viento con lengüeta doble, al que pertenece el fagot, el dolor cervical es el más elevado, siendo relacionado en muchas ocasiones con dolor de espalda en la parte superior. También, entre las patologías más frecuentes en la práctica de este instrumento se encuentran la tendinitis en la mano derecha, el sobreuso muscular, y en menor medida otras patologías como la tendinitis de Quervein, el síndrome del túnel carpiano, la distonía focal, dolor en el antebrazo y en la muñeca.

• Respecto a las extremidades superiores en la práctica del fagot, el peso del instrumento recae sobre el pulgar derecho que se encuentra en el punto de apoyo de la parte inferior del instrumento de nominado "mariposa". El pulgar es el elemento más afectado, junto con la mano derecha y todo el brazo derecho, en general, más que el izquierdo.

CAUSAS

• Respecto a las causas de las anteriores patologías descritas, podemos destacar como las consideradas más importantes para los fagotistas las relacionadas con:

- La adopción de una mala posición corporal y posturas forzadas e inadecuadas en el momento de tocar por la posición de la espalda y los brazos o mantenimiento de una misma posición tocando durante mucho tiempo. Si además añadimos que en la práctica la postura no es estática sino que se está en continuo movimiento, encontramos una posición de estrés sumada a un movimiento de vaivén microtraumático.
- También por el elevado peso del instrumento, un fagot pesa aproximadamente 3,5 kilos, si no se sostiene en la posición correcta puede ocasionar distintas lesiones. Tradicionalmente ese peso queda colgado del cuello, y al ser el fagot tan pesado, el brazo y hombro izquierdos quedan sobrecargados. Las consecuencias de ello son: dolor de cabeza, problemas de cuello, hombro y espalda. Idéntica situación se produce durante su transporte.
- Asimismo el peso del propio instrumento puede ser causa del dolor en la mano y especialmente en el pulgar de la mano derecha que es el que soporta el fagot.
- Aumento brusco en el tiempo de estudio respecto a periodos de aprendizaje anteriores, y un incremento en la dificultad de las obras a interpretar.
- Repeticiones constantes de movimiento durante el tiempo de práctica.
- influyen notablemente en la práctica musical el **estado de ánimo y descanso** que tenga en ese momento el fagotista: El músico ha de estar concentrado en los movimientos que realiza, y ser consciente de qué manera los realiza. El estrés, la ansiedad o la falta de descanso reparador dificulta esta tarea, al igual que la de mantener una postura adecuada durante toda la práctica, y facilita que poco a poco desde una buena posición se acabe en molestas variantes, que con el tiempo se adoptan como posturas viciosas y "mas cómodas" siendo totalmente antifisiológicas e incorrectas mecánicamente para el cuerpo.
- Estos condicionantes, junto a otros que comparten con los demás músicos, hacen de los fagotistas una población claramente en riesgo de sufrir problemas músculo esquelético provocados por su actividad y, seguramente, agravadas por la vida cotidiana, y que se encuentran de forma destacada a nivel del cuello, espalda y extremidades superiores (manos, muñeca, hombros, antebrazo).

PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS

- La base de una buena salud está en la prevención. Así, se deben adoptar pautas saludables tanto en la relación con el instrumento como con las actividades que se desarrollen diariamente y que de manera semejante pueden influir en la actividad principal que es la música. Para ello se deberán llevar a cabo las siguientes acciones:
- Encontrar una mejoría o acomodación a la interpretación musical mediante la adopción de posturas más óptimas a la hora de tocar y una adecuada carga de trabajo que facilite la adaptación muscular.
- Hacer las pausas necesarias y mejorar la concentración y relajación mediante el empleo de una respiración rítmica.
- Realizar estiramientos de los grupos musculares implicados en la práctica musical de manera activa, antes y después de tocar, y practicar escalas musicales para calentar antes de tocar.
- Se recomienda profundizar en la formación e información sobre reeducación postural y práctica del calentamiento y estiramientos, para que el propio fagotista pueda realizar una buena prevención de los factores ergonómicos.
- Asimismo, los profesores de fagot llevan toda una carrera de experiencia musical, y además tienen la experiencia pedagógica por lo que ellos mismos son los mejores transmisores de la educación postural al alumno. Para la necesaria prevención de estos factores es fundamental impartir una adecuada enseñanza desde los inicios, así el profesorado deberá atender al correcto estudio musical, pero sin dejar en un segundo plano la posición corporal que adopta el alumnado en el momento de tocar y el calentamiento previo antes de abordar el grueso de la clase.



Para facilitar la aplicación de estas medidas se acompaña información específica sobre la postura para tocar de pie y consejos básicos durante la práctica musical y el estudio diario, así como recomendaciones para el transporte del instrumento, las pausas, la adaptación muscular y ejecución de ejercicios.

POSTURA PARA TOCAR EL FAGOT: EXTREMIDADES SUPERIORES



- La colocación del cuerpo debe ser la más correcta posible especialmente en el caso de las extremidades superiores, ya que de ello depende la sujeción del fagot y la posición correcta de los dedos en el momento de tocar.
- Respecto a estos últimos, las situaciones más comunes con relación a la postura **que se deben evitar son:**
 - Apoyar los dedos o parte de la mano en el eje, especialmente la mano derecha.
 - Levantar en exceso los dedos, especialmente de la mano izquierda: El movimiento de éstos debe hacerse desde su raíz y no solamente de la falange o la punta del mismo
- Tocar con la punta de los dedos y no con las yemas
- Tensiones de los dedos que están en reposo o que no están actuando.
- Doblar las falanges: Los dedos deben permanecer ligeramente curvos, observando que no haya tensión en la muñeca y que permita movilidad.
- Dificultad para mantener el equilibrio del instrumento, por el cansancio del pulgar de la mano derecha que es el que lo sostiene. Para facilitar esta tarea el peso del fagot debe estar bien distribuido para no sobrecargar el pulgar o el cuello y estable para tocar el instrumento sin problemas. Las distintas soluciones pasan por alguna de las siguientes alternativas:
 - El fagot está equipado con una anilla al extremo del tubo en "u", a la cual amarra un cordón o cinta de cuello ancha y blanda que el fagotista lleva al cuello, o un arnés lo que permite al intérprete tener las manos libres para asir las llaves.
 - Una cinta sobre la que se sienta el instrumentista para tocar sentado.
 - Algunos fagotistas se ponen abajo un accesorio llamado muletilla (apoya mano) que sirve para separar la mano del instrumento y tener los dedos más libres.
- Un soporte de pierna que sostiene el peso del fagot y se apoya sobre el suelo.
- La elección de uno u otro sistema dependerá de las preferencias y adaptación de cada intérprete.



PUNTOS BÁSICOS DE UNA BUENA POSTURA GENERAL AL TOCAR SENTADO



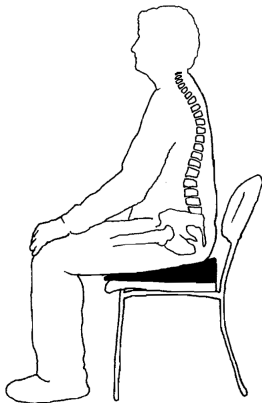
- Respecto a la conexión entre los brazos y el cuerpo: para el fagotista es importante que toda la zona del trapecio esté lo menos tensa posible ya que, por la posición corporal que se adopta, se tiende a elevar los hombros produciendo tensión en toda la zona superior de la espalda y por lo tanto una mala costumbre postural. Así, **debe evitarse**:
 - La tensión general del cuerpo, por querer adoptar posturas forzadas o postizas. No se puede perder la idea de la naturalidad en la postura, especialmente de la parte de la cabeza, cuello y hombros.
 - Bajar excesivamente la cabeza hasta pegar el mentón con el pecho.
 - Marcar el pulso con el pie de forma ruidosa.

• Respecto a la actitud corporal en general: El fagot se toca normalmente sentado. El instrumento se sujeta en el lado derecho del intérprete. La mano izquierda se pone en las llaves de arriba y la derecha en las de abajo dando estabilidad y sujeción al instrumento.

• La relajación es el secreto para lograr los propósitos dirigidos a la adquisición de una técnica eficaz y saludable para tocar el fagot. La cabeza y el cuello deben estar libres. Para esto es necesario que el peso del fagot caiga sobre el cordel. Esto dará como resultado que la cabeza, cuello y espalda estén en posición adecuada para tocar.

• Se adjuntan unas pautas básicas para los instrumentos de viento madera sobre la forma correcta de sedestación:

• La estructura del cuerpo exige sentarse sobre los huesos de "sustentación": las piezas óseas redondeadas situadas en el borde inferior de la pelvis. Al hacerlo así, la pelvis se mantiene recta, centrada y puede sostener la columna, el cuello y la cabeza, así como la totalidad del peso del tronco.



- Con la pelvis centrada, la columna puede estirarse y alargarse en lugar de hundirse y derrumbarse agudizando sus curvas. Se reduce la presión ejercida sobre las vértebras, sobre todo sobre la 3 y 5 vértebra lumbar, y toda la columna queda protegida.
- La columna con los muslos deben estar en situación mayor de 90° , al igual que las rodillas alineadas verticalmente con los pies y a más de 90° con las caderas.
- Al estar sentados debemos mantener la espalda recta sin alterar en ningún momento las curvas de la espalda. Para practicar la posición se recomienda un ejercicio muy simple: imaginemos la sensación de que una cuerda que perpendicularmente al suelo nos estira desde la cabeza, a la vez que mantenemos la posición de 90° con los muslos.
- Los pies han de estar firmemente apoyados en el suelo, el pie derecho hacia delante y el izquierdo un poco más atrás y los muslos deben descansar sobre la banqueta.
- Debe sentarse en la mitad delantera de la banqueta o taburete. De este modo la

espalda podrá permanecer recta.

La silla: Las recomendaciones generales son:

- Es recomendable el uso de una silla que permita que las caderas estén más altas que las rodillas. Por ello es útil el uso de buen cojín en forma de cuña cuando se vaya a estar mucho tiempo sentado.
- El plano del asiento de la silla deberá estar acolchado y ser ligeramente cóncavo, de manera que no se hunda cuando la persona se sienta sobre ella.
- El borde anterior del plano del asiento debe estar ligeramente redondeado, con el fin de evitar presiones sobre las estructuras circulatorias o nerviosas de las piernas, evitando así hormigueos, pérdida de sensibilidad o mala circulación.

En Resumen al sentarnos de la manera correcta, es decir, con la columna alineada, la pelvis centrada y el peso del tronco verticalizado recayendo sobre la pelvis, estamos descansando el cuerpo.

**CONSEJOS BÁSICOS PARA EVITAR LESIONES DURANTE LA PRÁCTICA MUSICAL Y EL ESTUDIO DIARIO**

• A continuación encontrarás unos cuantos consejos básicos para la prevención de problemas físicos. Es importante ser riguroso y constante en cumplirlos todos.

.- **Regularidad en el estudio:** Si el cuerpo no está habituado y preparado para un ritmo de trabajo regular, la musculatura no estará suficientemente entrenada y se producirán sobrecargas musculares con facilidad, por esto te recomendamos:

- Hacer un horario de estudio semanal proporcionado a tu nivel, y sobre todo, procura cumplirlo.
- Es importante tener en cuenta la regularidad en el estudio tanto en días de la semana (todos los días posibles) como en horas diarias (el mismo número de horas al día)
- No aumentes bruscamente las horas de ensayo o estudio (máximo 20 minutos más cada día).
- Deja los pasajes y las piezas más difíciles para la mitad de la jornada, cuando la musculatura ya esté preparada pero todavía no agotada. Empieza a una velocidad lenta y aumenta progresivamente la dificultad.
- No te obsesiones en repetir un pasaje o gesto que no termina de salir bien. Busca alternativas u otras maneras de conseguir ese objetivo.

.- **Preparación a la práctica musical:** Si al comenzar a tocar no preparamos y calentamos la musculatura, ésta se puede forzar innecesariamente al exigirle movimientos y contracciones violentas en frío. Existen muchos tipos de ejercicios y estiramientos para cuerpo, brazos y manos, pero el principio fundamental que debes tener siempre en cuenta es que:

- los movimientos deben evolucionar de lentos a rápidos y de muy suaves y relajados a firmes y fuertes.
- No toques nunca con dolor. En ese caso tienes que parar de tocar y realizar estiramientos suaves. Si reaparece en próximas sesiones debes pedir ayuda lo antes posible.
- Realiza pausas de 5-10 minutos cada media hora. Puedes aprovechar para estirar la musculatura sobrecargada, mover suavemente las zonas más tensas o, simplemente, para andar un poco.
- Realizar estiramientos de la musculatura también después de tocar. El objetivo del estiramiento es reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de los movimientos evitando la aparición de lesiones.

.- **La técnica:** Uno de los principales objetivos de la técnica es prevenir a medio y largo plazo los problemas físicos derivados de un mal uso del cuerpo. No debemos confundir la técnica con los ejercicios que utilizamos para desarrollarla. Por técnica entendemos todo aquello relacionado con el control y utilización correcta del cuerpo y brazos. Por lo tanto, la técnica se debe aplicar a todo lo que interpretemos, desde los ejercicios y escalas hasta todas las piezas musicales. Los tres pilares fundamentales de la técnica son: la posición, el equilibrio y la actitud muscular.

- **Posición del cuerpo.** La posición y disposición de cada articulación con respecto al resto del cuerpo y al instrumento es una de las lecciones básicas que debemos observar y perfeccionar de una forma consciente día a día. Observarte en un espejo mientras tocas te permite comprobar la correcta disposición de tu cuerpo con respecto a tu instrumento. Mantener una posición correcta: apoyo equilibrado de los pies, buena postura de pie, trabajar la respiración, regular la altura del atril...
- **Equilibrio.** La balanza, el símbolo del equilibrio, es un buen ejemplo del ideal de la posición: una columna vertebral recta y alineada y unos brazos que se corresponden en peso y posición. La sensación de equilibrio es la que debe construir la posición del cuerpo.
- **Actitud muscular.** Una cosa es la posición del cuerpo y otra es la actitud muscular que tenemos con dicha posición. Podemos tener una mala actitud muscular dentro de una buena posición. Esto es evidentemente igual de negativo que una mala posición. La actitud muscular ideal es la que nos permite utilizar toda nuestra fuerza pero de una forma extremadamente fluida y sensible, sin tensiones ni bloqueos en ninguna parte de nuestro cuerpo.

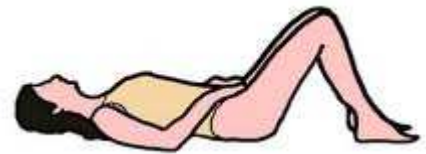
.- **Reciclaje técnico:** El reciclaje consiste en un período de tiempo en el cual todo el estudio y clases se centran en la observación y control de la técnica. El objetivo de estos reciclajes es eliminar hábitos inconscientes para substituirlos por una técnica correcta hasta que ésta se integre en la memoria muscular del músico. Muchas veces se tiene la sensación de que durante un reciclaje se produce un estancamiento e incluso una regresión de nivel. Ésto es debido a que en un principio parece que no se puedan tocar piezas del nivel que antes del reciclaje se tenía. Es un momento que requiere mucha voluntad y sobre todo consciencia de lo que se está haciendo y de porqué debe hacerse. Después de un reciclaje siempre se produce una evolución enorme.

CONSEJOS BÁSICOS PARA EVITAR LESIONES DURANTE LA PRÁCTICA MUSICAL Y EL ESTUDIO DIARIO

.- **Llevar una vida sana y equilibrada:** Es importante complementar la actividad física del músico con algún tipo de deporte, o técnica corporal. Al pasarnos tantas horas a la semana realizando el mismo tipo de movimientos, hay partes del cuerpo que no están suficientemente entrenadas. A la hora de escoger un deporte guíate por tus preferencias personales, pero vigilando que se traten de actividades no agresivas ni violentas para la espalda, brazos y sobre todo manos, ya que nos podrían ocasionar pequeñas lesiones que nos imposibilitarían tocar por algún tiempo.

El deporte más recomendable por su gran beneficio sobre la espalda es la natación. Otras actividades también recomendables para músicos son aquellas que estimulen el bienestar y el equilibrio físico y mental como el yoga o el Tai-Chi. Así mismo, se recomienda respetar las horas de sueño y las comidas y mantener un peso corporal saludable.

.- **Terapias y tratamientos:** El primer y más elemental tratamiento es el reposo. Antes de probar cualquier otra terapia debes dejar un tiempo prudencial sin tocar para observar si la molestia continúa o desaparece. En caso de desaparecer lo más común es que se hubiera tratado de un simple cansancio muscular, pero ten mucho cuidado con la vuelta al estudio.



Debes extremar las precauciones y volver a tu ritmo de estudio habitual de una forma muy progresiva.

ADAPTACIÓN MUSCULAR

- Los músculos del músico, cuando están sometidos a una carga de trabajo superior a la habitual, tienen la capacidad de adaptarse e, incluso, mejorar sus capacidades. Pero, para que esto se produzca, es necesario que la carga sea solo un poco mayor y que se vaya repitiendo un día tras otro con pequeños incrementos. Si el cambio es demasiado intenso el músculo no sólo no podrá adaptarse sino que se sobrecargará y se expondrá a enfermar. De hecho, de entre las causas que pueden llevar a un músico a sufrir problemas de salud, la más habitual es el cambio en la rutina.
- Así, durante las vacaciones de verano, tanto si nos planteamos un descanso como si vamos a asistir a un curso intensivo, deberíamos planificar con suficiente antelación el cambio, tanto si vamos a pasar de ensayar dos horas al día a tocar ocho como si pensamos recuperar el ritmo para el inicio del curso después de semanas de descanso.
- Cuanto mayor vaya a ser el cambio previsto más tiempo de adaptación se requerirá. Aumentar un poco cada día (una hora cada dos semanas puede ser adecuado) permitirá que nuestros músculos se vayan adaptando disminuyendo, así, el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos.

SÓLO CON QUE EL MÚSICO CUIDASE SU CUERPO UNA PEQUEÑA PARTE DE LO QUE CUIDA SU INSTRUMENTO MUCHOS DE LOS PROBLEMAS QUE PUEDEN APARECER A LO LARGO DE SU CARRERA NO LLEGARÍAN A PRESENTARSE.

NECESIDAD Y UTILIDAD DE LAS PAUSAS

Pausas en referencia al hecho de descansar de la práctica musical algún día, de vez en cuando, para recuperar fuerzas.

- No existe una regla universalmente válida para todos los músicos, sin duda se trata de encontrar un equilibrio entre lo mínimo que el músculo necesita para que la pausa sea efectiva y lo máximo que el cerebro puede tolerar de pérdida del control motórico alcanzado con la práctica del instrumento.
- En este sentido, un solo día de pausa podría ser adecuado. De hecho, si unas molestias no mejoran después de un día de descanso, deberíamos pensar que, muy probablemente, la causa de éstas no es simplemente la fatiga.
- Tocar muy irregularmente (p. ej. hoy ocho horas, mañana sólo dos y luego descansar dos días) es un factor de riesgo añadido pues la adaptación a cualquier esfuerzo pasa por mantener un ritmo de trabajo lo más constante posible. Por ello, pausas más allá de un día nos serían aconsejables o deberían ir seguidas de un aumento gradual de la actividad.
- Así, se aconsejan pequeños descansos regulares de la actividad instrumental. No obligatoriamente un día completo, podría ser un día de menor intensidad de trabajo. Una periodicidad semanal sería adecuada e incorporable a la rutina de trabajo, aunque no es estrictamente necesario. El músico, a partir de lo dicho, experimentara y encontrara el punto justo que se adapte mejor a sus circunstancias.

CONSEJOS SOBRE EL TRANSPORTE DE INSTRUMENTOS

- Muchos de los problemas musculares están relacionados con el transporte del instrumento, al repetirse periódicamente el mismo tipo de carga sobre los hombros y la espalda. Se deberá valor la conveniencia de la utilización de un estuche rígido o una funda. El estuche ofrece una mayor protección para el instrumento pero su mayor peso puede perjudicarnos a medio-largo plazo. Actualmente existen unos estuches de fibra de carbono súper ligeros, pero sus precios son todavía excesivamente altos.
- Tanto en un caso como en otro, utiliza las correas tipo mochila para distribuir el peso de forma equilibrada entre los dos hombros. Acostúmbrate a descargar el instrumento

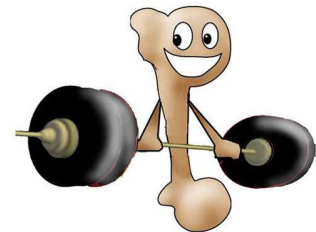
siempre que no camines, aunque sea por unos instantes. A veces la pereza de no hacerlo nos mantiene demasiado tiempo seguido cargados.

EJECICIOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO O DE TRABAJO CON EL FAGOT.**AL PRACTICAR LOS EJERCICIOS SE DEBE TENER EN CUENTA:****Antes del ejercicio físico:**

- Es muy recomendable una revisión médica. Detecta cualquier anomalía física de nuestro organismo.
- No hacer coincidir la practica del ejercicio con la digestión de la comida.
- Realizar calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione el organismo (andar ligero o carrera suave)

Durante el ejercicio:

- Use material y vestuario apropiado a la actividad a realizar. Debe ser cómodo.
- Practique ejercicios con la intensidad adecuada al nivel de su condición física.
- Comenzar con más número de series y menor número de repeticiones, de esa manera tendrá más espacios de descanso, aproveche esta premisa.
- Hay que mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos y no realizar rebotes.

**Después del ejercicio:**

- Una vez acabado el ejercicio, no olvide hidratarse correctamente (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en la recuperación.

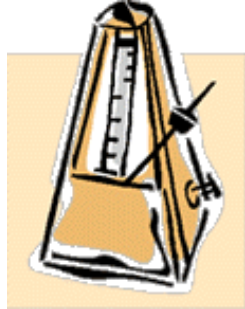

Contraindicaciones:

- La práctica de los ejercicios de calentamiento y estiramiento no encierra apenas contraindicaciones para la mayoría de las personas. Sin embargo, cuando existe una lesión o una patología definida, es imprescindible derivarla al personal sanitario competente en la materia, para evitar cualquier posible lesión.
- El ejercicio mal prescrito o mal realizado puede agravar los desequilibrios musculares que padezca. Por eso no es eficaz la misma pauta de ejercicios para todos los docentes, y la que está indicada para algunos puede estar contraindicado para otros.
- En la práctica no se debe provocar dolor verdadero, solo tensión, ni agravar un dolor ya existente. No se deben hacer ejercicios que desencadenen dolor o aumenten el que ya exista. El ejercicio con dolor es inútil y puede ser contraproducente, ya que se buscan posiciones compensatorias para eliminar ese dolor y cambiarían los objetivos del ejercicio. Como excepción, en algunos casos de dolor de espalda con dolor irradiado a brazo o pierna puede ser aceptable que el ejercicio aumente algo el dolor de espalda si mientras desaparece o mejora el dolor irradiado.
- Tampoco esta indicado para caso de inflamación y contractura: Ya que podemos agravar esa contractura y el dolor.

Se recomienda la ejecución de los ejercicios de calentamiento flexibilizantes y estiramientos cervicales, estiramientos básicos de miembros y espalda y ejercicios de reacondicionamiento de la espalda.

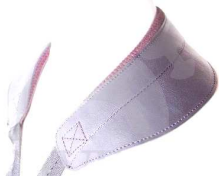
Los ejemplos concretos de los ejercicios recomendados se pueden encontrar a través de búsquedas sencillas en Internet, así como en la página Web del Instituto de Fisiología y Medicina del Arte de Tarrasa:

<http://www.institutart.com/castellano/index.htm>

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>CARGA MENTAL / INSATISFACCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">• Excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas y, en general, por deficiencias en la organización del trabajo.• Trabajo con alumnado diverso y relaciones con padres, tutores y compañeros.• Realizar actuaciones con público	<ul style="list-style-type: none">• Planificar las actividades teniendo en cuenta los posibles imprevistos para evitar la presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga.• Planificación del reparto marcando un ritmo de trabajo pausado, definido por el propio trabajador.• Se respetarán los periodos de descanso y se establecerán pausas o realizarán alternativamente distintas tareas que supongan un cambio en la monotonía del trabajo• Organizar las tareas de forma lógica de manera que se reduzca la repetitividad que puede provocar monotonía e insatisfacción y que no se dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.• Alterna tareas cuando realices trabajos que impliquen una atención continuada o te resulten monótonos o sin sentido.• Actualización y formación continua para manejar con soltura los nuevos avances tecnológicos que has de utilizar en tu trabajo.• Contribuir al mantenimiento de un buen clima laboral y cuidar las relaciones personales con los compañeros de trabajo.• Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros, de acuerdo con el proyecto educativo del centro.• Mantener una comunicación asertiva con todos los agentes de la comunidad escolar y profundizar en técnicas que favorezcan el control emocional.• Siempre que resulte posible, se compatibilizara el calendario y horario con las demandas y las responsabilidades de fuera del trabajo.• Conocer y seguir el “Protocolo de actuación en caso de siniestro o denuncia a cualquier empleado público de centro educativo”.• Con respecto al “miedo escénico” no existen recetas mágicas. Hay algunas técnicas de relajación que pueden ayudar a paliarlo pero fundamentalmente la única receta que se puede aplicar es acostumbrarse poco a poco a tocar en público. 
<p>ACCIDENTE DE TRAFICO</p> <p>Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales</p>	<ul style="list-style-type: none">• Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.• Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.• Incrementar el uso del transporte público.• Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.• Evitar consumo de alcohol y medicamentos contraindicados. No fumar, ni utilizar el móvil durante la conducción.• Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.• Realizar la inspección técnica del vehículo con la perceptiva periodicidad (ITV) y el mantenimiento necesario de los frenos, ruedas, luces, dirección, aceite...• Ajustar el reposacabezas lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza, la parte superior quedará por encima de la altura de los ojos.• Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial. 

OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS: ELEMENTOS AUXILIARES

- Cuando sea necesario trabajar con partituras impresas de pie se recomienda la utilización de un atril como elemento auxiliar.
- El atril debe reunir las siguientes características:
 - Disponer de mástil o pie ajustable en altura
 - El soporte debe tener suficiente tamaño para acomodar las partituras, (preferiblemente unos 10mm menor que las partituras para facilitar el paso de hojas).
 - El soporte donde descansa la partitura debe ser opaco, con una superficie de baja reflectancia y ajustable en inclinación.
 - Tener resistencia suficiente para soportar el peso de las partituras y permanecer libre de movimientos u oscilaciones.



Para facilitar el soporte del peso del instrumento y mantener el fagot en la posición correcta y estable, se recomienda el uso de :

- Apoya manos para separar la mano del instrumento.
- Cordón o arnés para sujetar el fagot.

**OBSERVACIONES**

- Detectar los puntos de riesgo, informar de su situación y eliminarlos lo antes posible. Aquello que no pueda solucionar deberá ser comunicado al Coordinador de Prevención o, en su defecto, a la Dirección del centro educativo con la máxima celeridad posible, una situación insegura percibida por nosotros puede no serlo por otra persona.
- Los equipos de trabajo cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- Para el desarrollo de las actividades propias del puesto de docente de fagot se recomienda la utilización de equipos de protección individual: **Protectores Auditivos a medida exclusivos para Músicos.**

Características de los Protectores Auditivos:

- Modelo con filtros acústicos de curva de atenuación plana y selección del filtro acústico auditivo acorde con el instrumento de ejecución y los distintos ambientes musicales.
- Son recomendables en silicona blanda, hipoalergénicos, cómodos e irrompibles.
- Deben cumplir con los estándares de calidad del mercado CE. Norma EN 352-2: 2002 basado en las normativas legales vigentes (Real Decreto 286 – 2006 y Directiva 2003/10/CE).



En cualquier caso, se realizará la elección del tipo de EPI en función de la información contenida en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.

Todos los equipos de protección individual deberán tener estampado el marcado CE e ir acompañados de la declaración CE de conformidad y de las instrucciones de uso del fabricante.

FICHAS INFORMATIVAS PERSONAL DOCENTE



Región de Murcia

Consejería de Educación, Formación y Empleo
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales