



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: CANTO



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
05944 - 03	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: mesas, 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 relativa del aire, 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%. El uso de calefacción provoca un bajo 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 • Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. • 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.



RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>EXPOSICIÓN A RUIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante la impartición de clases prácticas en aula y auditorio. 	<p>Los profesores de canto 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> <p>En la siguiente tabla se presentan los niveles de ruido a los que se suelen encontrar expuestos los profesores durante las lecciones prácticas individuales y de grupo, sumando a su propia actividad el sonido producido por el <i>piano acompañante</i></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 cantando, 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. <p>Algunos profesores podrían alcanzar una exposición peligrosa con una única lección. La exposición diaria aumentará al aumentar los tiempos de escucha e interpretación.</p>

NIVELES DE RUIDO A LOS QUE SE VERÁN EXPUESTOS LOS PROFESORES DURANTE LAS CLASES EN AULA.

Actividad	L _{Aeq} dB(A)	Tiempo de exposición necesario para alcanzar L _{Aeq,d} = 80 dB(A)
Lección de canto	85	2,5 horas
Piano	82	5 horas
Tutor en una lección de acompañamiento al piano	82 (Sala pequeña de práctica)	5 horas
	76 (Sala grande de práctica)	No se supera

Enseñanza musical: Lecciones individuales: exposición del tutor	
Piano	82
Cantante (con acompañamiento de piano)	85

- El nivel sonoro es especialmente elevado para el puesto de profesor de canto cuando se le añade el sonido emitido por el pianista acompañante.

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:

a) **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.

b) **Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción:** LAeq,d = 85 dB(A) y Lpico = 137 dB(C)

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 CANTO

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 se utilice el piano acompañante y el menor número de voces posibles al mismo tiempo. Asimismo, es posible reducir el tiempo de exposición a niveles peligrosos mediante el establecimiento de 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 se debería mantener un registro de sus niveles de exposición y reajustar sus calendarios de enseñanza, si fuese necesario, para evitar la sobreexposición, 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 canto.

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. Se deben seleccionar espacios que dispongan de una acústica apropiada, evitando las salas con mucha reverberación; las aulas no se deben escoger en función del número de ocupantes, sino en función de cómo sean de ruidosos. Los intérpretes 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 un aula de enseñanza en la que se hayan incluido materiales absorbentes del sonido, como moquetas, paneles acústicos o cortinas.

- Elegir una ubicación adecuada durante las clases. (La voz es altamente direccional). Los profesores deberían evitar situarse de pie directamente en la "línea de fuego" durante las lecciones.

- Utilizar técnicas específicas para reducir la exposición, por ejemplo:

- .- Los pianistas acompañantes deberían mantener la tapa del instrumento bajada durante las prácticas.

- 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: considerar la inclusión de actividades instructivas que no hagan necesario que los estudiantes canten constantemente.

- Niveles de enseñanza: pedir a los estudiantes que canten a un menor nivel durante las lecciones, en los casos en los que sea posible y evitar cantar junto a los estudiantes para reducir los niveles globales de ruido.

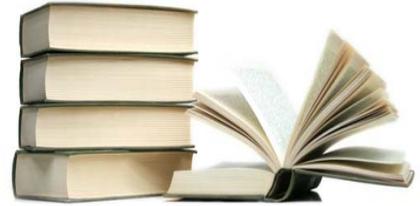
- Cuando se utilicen **teclados** durante la enseñanza musical en aulas, instruir al pianista acompañante para que mantengan el volumen al menor nivel posible, a menos que estén efectuando demostraciones o actuando ante la clase.



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PROFESORES DE CANTO

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.



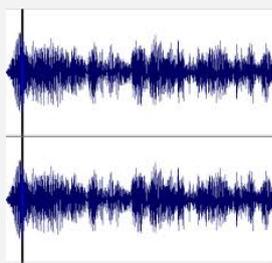
Vigilancia de la salud

- 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>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. 

RIESGOS Y CAUSAS**CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ**

• El instrumento del cantante es su propia voz, y su bienestar no solamente depende de la salud de la laringe (donde se origina el sonido) y las cuerdas vocales (donde se modifica el sonido), sino también del funcionamiento adecuado y de la coordinación de la mayoría de los sistemas corporales y mentales.

**Los trastornos de la voz:**

• Los problemas más frecuentes son los trastornos benignos en las mucosas, es decir, la capa externa o cubierta de los pliegues o cuerdas vocales. Entre los problemas agudos están la laringitis y la inflamación transitoria (edema) de las cuerdas vocales.

Las lesiones crónicas en las mucosas comprenden inflamación y hemorragia submucosa o formación de pólipos o nódulos por esfuerzos indebidos en las cuerdas vocales, otras lesiones son la ectasia capilar (dilatación), laringitis crónica, leucoplaquia (placas blancas) y desgarros en las mucosas y pliegues de la glotis (surcos profundos en los tejidos).

Las lesiones benignas en las mucosas suelen estar directamente relacionadas con la forma e intensidad del uso de la voz y son ocasionados por traumas vibratorios, aunque el tabaco y el consumo de alcohol pueden agravar estos trastornos.

Factores de riesgo:

• Los factores que influyen en la incidencia de lesiones vocales son numerosos. Al determinar las causas de los problemas vocales en los cantantes hay que distinguir entre los factores intrínsecos y los extrínsecos:

.- Los factores extrínsecos están relacionados con los agentes contaminantes en el ambiente, las condiciones ambientales de temperatura, humedad, acústica inadecuada, las alergias...

.- Los factores intrínsecos son los más determinantes y están relacionados con la personalidad, el comportamiento vocal (incluido el lenguaje) dentro y fuera de escena, las técnicas vocales y los hábitos de consumo (especialmente si existe abuso de ciertos productos, medicación inadecuada, malnutrición y deshidratación).

• Las lesiones vocales suelen ser causa de procesos acumulativos de mal uso o esfuerzo excesivo de la voz en la actividad profesional de un cantante o en su vida social y privada. No es fácil saber la proporción de lesiones atribuibles a cada una de estas dos facetas. También la falta de equilibrio o las alteraciones en nuestro organismo causan problemas en la voz cantada, e incluso la falta de cuidados puede producir daños irreversibles para el canto.

• Así, los factores más frecuentes son las excesivamente largas sesiones de ensayo cantando a plena voz, la necesidad de cantar con infecciones de las vías respiratorias superiores por falta de sustituto y el exceso de tiempo dedicado al canto. Muchos cantantes fuerzan la capacidad y la resistencia de su voz más allá de sus límites por criterios artísticos o estéticos, aún más grave resulta forzar la voz cuando aparecen síntomas de lesiones (como pérdida de notas altas, incapacidad para cantar suavemente, retraso respiratorio al iniciar los sonidos, “vibrato inestable” o aumento del esfuerzo foniátrico). Por otra parte, este colectivo suele negar, trivializar o ignorar los síntomas de alarma y los propios diagnósticos de lesiones vocales.

RECOMENDACIONES BÁSICAS SOBRE HIGIENE VOCAL

• Se requiere una correcta higiene vocal y una técnica adecuada para optimizar todas las características sonoras de la voz. Para conseguir una buena higiene vocal se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- **Calentamiento de la voz:** realizarlo antes de cada actividad, enfriar la voz inmediatamente al terminar de cantar y dejarla en reposo.
- **Aprender las técnicas para la voz hablada:** los cantantes deben ser conscientes de que los mecanismos para cantar y hablar son inseparables. De hecho, se pasan más tiempo hablando que cantando. El cantante muchas veces está disfónico por la forma de hablar y no por haber cantado, por lo que no hay que descuidar las técnicas para hablar

correctamente pues afectaría negativamente a la capacidad de cantar y podría dañar seriamente las cuerdas vocales. Algunas recomendaciones al respecto son: no gritar; evitar la voz fingida; el uso excesivo de teléfono; hablar en volumen alto o tono muy agudo; el llanto excesivo o hablar prolongado con ruido ambiente...

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 hablada.

- **Reforzar la técnica para la voz cantada:** La cualidad del canto requiere la educación de esta función y su desarrollo permite la coordinación de actividades fisiológicas y el equilibrio que necesita el canto.

El cantante debe realizar una correcta técnica vocal que le permita desarrollar sus capacidades musicales con una base anatómica y fisiológica sana. La buena técnica de canto permite dosificar mejor el aire, dar apoyo a todo el mecanismo del canto, desarrollar flexibilidad tonal con manejo de timbre, colores, vibrato, fraseo, articulación, colocación correcta en los resonadores, e impostación, por lo tanto, las cuerdas vocales se verán protegidas.

Aunque la mayoría de los cantantes están expuestos a sufrir lesiones agudas a lo largo de su actividad, se considera que los que han recibido una formación adecuada de la voz cantada y pueden ajustar el canto a sus limitaciones vocales, tienen menos posibilidades de padecer problemas crónicos que los que carecen de la debida educación musical. Se debe tener en cuenta que las voces altas (sopranos y tenores) requieren un especial cuidado, pues las deficiencias vocales tienen mayor efecto en ellas que en las bajas (mezzo-sopranos, altos, barítonos y bajos).

Se recomienda, especialmente a los cantantes con experiencia, no abandonar las clases de técnica vocal.

- **Descanso físico, mental y vocal:** es fundamental para tener una buena voz cantada ya que el cansancio afecta directamente al canto. Al desvelarse, las mucosas del tracto vocal se irritan (si los ojos están irritados, igual estarán las cuerdas vocales). El tener sueño reparador y suficiente, es indispensable para recuperar todas las condiciones fisiológicas que se necesitan para el canto, por ello se recomienda dormir entre 6 y 8 horas y profundamente, como ayuda se puede tomar Passiflora, té de tila, azahar o tranquilizantes (sólo bajo prescripción médica) y evitar ingerir alimentos inmediatamente antes de dormir.



Algunos consejos para el dormitorio: usar colchón duro y almohada delgada; evitar las plantas, los gatos, el acumulo de objetos que guarden polvo, ventilar diariamente la habitación y si hay alfombra aspirar diariamente.

- **Emociones:** Aprender a relajarse de las tensiones diarias antes y después de cantar, evitando el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz mediante la práctica de técnicas de relajación y autocontrol. Tener pensamientos optimistas y positivos. Tratar de mantener la estabilidad emocional familiar y de pareja. Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.

En situaciones muy conflictivas apoyarse en profesionales cualificados como psiquiatras y psicólogos.

- **Ambiente:** Evitar los ambientes secos y calientes, exponerse tiempo prolongado al sol, 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.

RECOMENDACIONES BÁSICAS SOBRE HIGIENE VOCAL

- **Realizar ejercicio físico regularmente:** El canto es una actividad atlética, requiere una condición respiratoria adecuada, resistencia física, equilibrio emocional y en general buena salud, asimismo la producción de la voz cantada debe disponer de un apoyo que precisa del correcto funcionamiento de músculos como el diafragma, intercostales, abdominales y dorsales. Por tanto, es necesaria una buena condición física y una musculatura abdominal en forma. Así, se recomienda la práctica diaria de ejercicios como el ciclismo, correr, natación (cuando no hay contraindicación) y ejercicios cardiovasculares.
- **Alimentación:** Debe seguirse una alimentación equilibrada a base de verduras, frutas, carne, agua natural en abundancia... Evitar los lácteos y derivados cerca del uso de la voz; los irritantes como guindillas, chile...; alimentos muy salados, calientes o fríos cuando hay irritación de garganta o ronquera; frutos secos (nueces, cacahuates...) y refrescos embotellados que provocan muchas secreciones.
- **Hábitos personales:** Evitar el tabaquismo de cigarrillos o puros ya que pueden causar mucho daño a las cuerdas vocales que en ocasiones es irreversible, así como los ambientes con humo. Respecto a la ingesta de alcohol ésta debe ser moderada y alejada del uso profesional de la voz pues deshidrata las mucosas de las vías respiratorias y de las cuerdas vocales.
- **Medicamentos:** Uno de los aspectos más importantes en el tratamiento de los problemas vocales de los cantantes es la automedicación y los posibles efectos secundarios de los medicamentos consumidos habitualmente. La mayoría de ellos, ya sean estimulantes, suplementos vitamínicos o para combatir “alergias”, “flemas” o “congestiones nasales”, suponen la ingestión de sustancias que acaban dañando el sistema vocal. A fin de evitar lesiones como consecuencia de los tratamientos, los cantantes deben conocer bien su voz y consultar únicamente a profesionales de la salud con la debida experiencia en el tratamiento de las afecciones vocales.
- **Afecciones vocales:** existe un importante riesgo de daño temporal o permanente al cantar con infecciones virales o bacterianas de las vías respiratorias como gripe, amigdalitis, faringitis, sinusitis, laringitis y bronquitis... por lo que se recomienda cesar la actividad y consultar al médico foniatra especialista de manera urgente.
- Realizar los **reconocimientos médicos** de forma periódica y consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz. Se recomienda un examen foniátrico para cantante una vez al año, aun estando sano y de inmediato en caso de enfermedad.



El cantante debe educar y cuidar su voz en todo momento al hablar o cantar. Tener una buena actividad respiratoria y muscular, mantener un peso adecuado y canalizar positivamente las tensiones nerviosas a través de los deportes, son condiciones fundamentales para el cantante

RIESGOS Y CAUSAS**CARGA FÍSICA: POSTURAS FORZADAS**

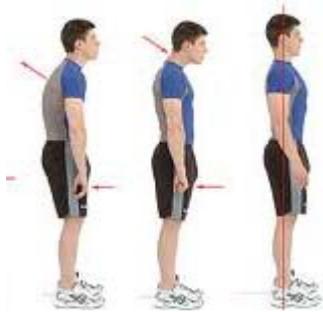
- Permanecer en una misma posición, bipedestación, o adoptar posturas inadecuadas durante la impartición de las clases de canto.
- Una correcta postura es importante no solo para el canto sino para la salud en general:
 - .- En el contexto de la técnica vocal, la mala postura influye en el desarrollo idóneo de la respiración, por tanto las notas son mucho más difíciles de sostener, se dificulta la potencia y consistencia en la proyección de la voz, además, se intensifica la tensión en el cuello, los hombros y la espalda, dificultando la interpretación de la canción.
 - .- Desde el punto de vista ergonómico, la postura prolongada de pie, definida como aquella que se mantiene más de 2 horas al día, se relaciona con diferentes problemas de salud como por ejemplo: lumbalgia; dolor e hinchazón en pies y piernas; varices; fascitis planta; restricción del flujo sanguíneo...

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática, realizar cambios frecuentes de posición, de pie, luego sentado, luego caminar. Si no puede evitarlo, es recomendable alternar el peso del cuerpo sobre un pie y luego sobre el otro mediante el uso de un descansa pies, siendo éste un importante mecanismo de descanso.
- Realice pequeñas pausas periódicas para reducir la fatiga muscular provocada por estar de pie: la recuperación muscular por fatiga se logra en los primeros 5' de descanso y después ya no hay un beneficio adicional, por lo que se sugieren un esquema de descanso de 60 de trabajo con 5 de descanso para este tipo de trabajos.
- Durante dichas pausas realice movimientos que favorezcan la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves del cuello, dar algunos pasos, se recomienda que el trabajador camine 2-4 minutos cada 15 minutos, diez pasos, para evitar la hinchazón de piernas y la aparición de varices.
- Contrarreste el estatismo de su trabajo haciendo algún deporte en su tiempo libre o, en su defecto, caminando a paso ligero al menos media hora diaria. También se recomienda el Tai Chi, pues ayuda a mantener la fuerza y la flexibilidad necesarias para el canto.
- Se recomienda el empleo de atril con mástil regulable para la lectura de partituras.
- Utilizar calzado cómodo y que sujete bien el pie.

POSICION DEL CANTANTE

- En realidad no existe una posición específica para obtener un buen resultado al cantar, sin embargo se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

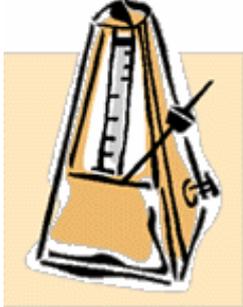


- Es recomendable que el cantante mantenga una 'postura noble', es decir, con el pecho cómodamente elevado, la columna estirada y la espalda abierta.
- Los pies deben estar paralelos y alineados con los hombros, uno ligeramente más adelante que el otro para dar estabilidad y equilibrio al cantar. Estarán firmemente plantados sobre el suelo, sin bloquear las rodillas y con el peso distribuido entre el talón y la parte delantera de la planta del pie.
- Columna recta, hombros y brazos relajados a fin de no tensionar el cuello.
- La cabeza debe sentirse alta, barbilla recta mirando al frente con la línea de visión paralela al suelo, o, siempre que no afecte a la libertad de movimiento del cuello, dirigida muy ligeramente hacia arriba pero sin fijar la mirada en punto alguno, para no perder la concentración.
- Como se utiliza la respiración diafragmática, dejar la región abdominal libre para que el diafragma funcione tranquilamente
- Además el cantante debe sentirse suelto, relajado y, principalmente, sentirse bien cuando está cantando pues cantar tiene que ser siempre placentero.
- Para cantar también se puede adoptar la postura de sentados, observando la postura recta y procurando:
 - Asentar la cadera sobre los huesos que se notan en las nalgas (haz movimiento para los lados, como una canoa, y verifica la posición correcta) y dejar el diafragma libre para funcionar bien.
 - Mantener la columna y la barbilla rectas y los brazos y hombros relajados.
 - Los pies debe ir uno un poco más hacia adelante que el otro para estabilizarte.



La postura debe ser el resultado de usar el cuerpo bien, así que en vez de aspirar a una posición particular, tal vez deberíamos pensar en un buen comportamiento postural.

Una postura que es estéticamente agradable tiene más posibilidades de ser el resultado de un uso eficiente del cuerpo

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. 

OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS	
<p>ELEMENTO AUXILIAR</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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:<ul style="list-style-type: none">• 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. 

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 canto 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