

SALUD, EDUCACIÓN Y DOCENCIA

Antonio Torronteras Muñoz¹

Francisco José Gómez López²

El estado de salud de los trabajadores de las instituciones docentes en relación con la función que desempeñan, es decir, los riesgos profesionales a los que se encuentran expuestos, es uno de los problemas que preocupa tanto a este colectivo como a la administración, centrales sindicales y empresarios.

En los últimos cursos académicos se han venido perdiendo al año una media de 200.000 jornadas por motivos de salud, tan sólo en la provincia de Sevilla, con las repercusiones personales, económicas y sociales que ello supone.

De vez en cuando, y con ánimo de que sean corregidas, se denuncian algunas de estas cuestiones, tales como las enfermedades profesionales, tecnopatías, bajas laborales, condiciones de trabajo, riesgos laborales, etc. No obstante, carecemos de un desarrollo legislativo específico que las valore y regule.

Siendo conscientes de esta situación y de que no existe un estudio científico sobre el tema, nos planteamos, mediante la elaboración de este trabajo, contribuir a la promoción de la salud del docente, a través de la mejora de las condiciones de trabajo y de una adecuada protección contra

¹ Médico de los Equipos de Orientación Educativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía. Profesor Universitario.

² Inspector Médico de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía. Profesor Colaborador de Universidad.

los riesgos profesionales. Nuestro estudio abarca a todos los profesionales de la enseñanza desde Preescolar hasta la Universidad, que sólo en Andalucía representan cerca de 100.000 personas, sin contar al personal de Universidades.

El personal docente, es un colectivo profesional que, por las características de su trabajo y por el medio ambiente familiar en el que se desenvuelve, presenta un número cada vez más creciente de bajas laborales ocasionadas por trastornos y enfermedades de diversa índole: enfermedades osteo-musculares, de la voz, estrés, etc. Alteraciones que mantienen relación con el hecho de enseñar.

El profesorado fundamentalmente lleva a cabo una actividad de tipo intelectual que se acompaña de un componente administrativo, el cual se ve incrementado en las personas que ocupan cargos directivos. Algunas de las características de su actividad laboral son: horario de trabajo, que debe ajustarse a la legislación vigente, preparación de las clases, lo cual es una tarea generalmente individual, impartición de los temas, que deben estar adecuadamente programadas, etc.

Otras características a tener en cuenta son el estrés y la tensión inherentes a este trabajo y aspectos fisiológicos de la actividad intelectual, fatiga mental, etc. En consecuencia, la actividad laboral docente entraña una serie de *riesgos profesionales*.

Todo esto nos hace plantearnos una pregunta: *¿Cuales son los factores que pueden intervenir en las enfermedades que afectan a los docentes?* Podemos considerar los siguientes:

1. La sobrecarga nerviosa derivada de las tareas educativas.
2. La propia actividad docente hace que se potencie la aparición de determinadas enfermedades, como son las de la voz fundamentalmente.
3. Decepciones y frustraciones por : excesivo número de alumnos, locales insuficientes, degradación de la actividad científica, etc.
4. Aspectos socio-económicos y familiares.
5. Falta de estabilidad.
6. Aspectos organizativos del centro de trabajo, características del mismo, gestión de tareas, etc.
7. Aspectos físicos o del ambiente escolar : ruidos, vibraciones, iluminación, condiciones termo-higrométricas.

8. Condiciones individuales referentes al propio trabajador, como son su calificación y experiencia, su competencia, rasgos de su personalidad, etc..
9. Falta de reconocimiento profesional.
10. El grado de violencia al que nos encontramos sometidos en esta sociedad y su repercusión en las aulas.

Los elementos más importantes para evaluar las condiciones de trabajo de los trabajadores de la enseñanza son:

- Lugar de trabajo.
- Tipo de tarea : aislada o en grupo.
- Posición en la que se ejecuta la tarea.
- Cargas y esfuerzos.
- Atención (visual, auditiva) y concentración.
- Horario y ritmo.
- Ambiente que rodea el puesto de trabajo : ruido, condiciones térmicas, tóxicos o irritantes que puedan existir, etc.
- Aspectos socio-económicos.
- Características individuales del trabajador: cualificación, competencia, etc..
- Factores familiares y sociales.

Enfermedades mas frecuentes en la enseñanza

Enfermedades de la voz

Desde el principio partimos del hecho de que la voz es sana en un cuerpo sano. Para ello debemos tener en cuenta los siguientes factores predisponentes:

1) Factores individuales:

- El tabaco, el alcohol, otras drogas, el café y el té, al ser excitantes perjudican la coordinación fono-respiratoria.
- Con respecto a las comidas y bebidas, no ingerirlas demasiado frías ni demasiado calientes, evitar comidas copiosas y grasientas, no tomar alimentos picantes o muy condimentados y evitar en lo posible las salsas, no hacer comidas pesadas antes de impartir una clase, etc.
- Higiene bucal defectuosa, etc.

- 2) *Aspectos referentes al lugar de trabajo:*
- Cuidar la acústica y la ventilación de las clases.
 - Uso de tizas hipoalérgicas.
 - Control del aire acondicionado y calefacción.
 - Se debe modular la voz en distintas condiciones acústicas.
 - Al utilizar el teléfono frecuentemente empleamos una intensidad de voz inadecuada.
 - Cuando se habla, la posición corporal debe ser correcta, fundamentalmente interesa la posición del cuello y del tronco, para que la laringe y toda la musculatura que interviene en la dinámica respiratoria no se encuentren en situaciones forzadas.

Las enfermedades más frecuentes son: edemas de las cuerdas vocales, nódulos, pólipos, úlceras laríngeas, corditis vasomotora, etc. La mejor prevención consiste en educar la voz como puede ser a través de cursos de entrenamiento vocal y de utilización racional y correcta de la voz.

Enfermedades osteo-musculares y traumatismos

Es la principal causa de baja laboral entre los trabajadores de las instituciones docentes; en consecuencia tiene una repercusión enorme a nivel personal, de empresa, de costos socioeconómicos y de gastos sanitarios.

Los factores de riesgo se pueden dividir en laborales y no laborales.

1) Entre los *no laborales* tenemos:

- Sobrepeso.
- Embarazos, por el mayor peso que se soporta.
- Personas que padezcan alteraciones en su estática, como la escoliosis, cifosis o lordosis.
- Tabaco.
- Vida sedentaria.
- Aspectos psicológicos. Personas que padecen ansiedad, estrés o depresión.
- Dieta pobre en calcio y con alto contenido proteico, etc.

2) Dentro de los *laborales* tenemos:

- Los trabajos físicos pesados.
- Mantenimiento de la misma postura durante un tiempo prolongado.

- Trabajos que requieran frecuentes flexiones o torsiones de la columna.
- Levantamiento de cargas de forma inadecuada.
- Trabajos monótonos y repetitivos.
- Esfuerzos para alcanzar objetos, giros sin levantamiento de la silla, movimientos bruscos en el trabajo, etc.
- Flexión mantenida del cuello con tensión y atención continua (administrativos, personas que están mucho tiempo sentados).

Las enfermedades más frecuentes son: osteoporosis, artrosis, artritis, hernias discales, fracturas, etc.

Enfermedades infecciosas y alérgicas

Las enfermedades más frecuentes son : gripe, catarros , bronquitis, asma, dermatitis, etc.

Problemas de los sentidos: oído, vista

Los factores predisponentes son: insuficiente luz y/o ventilación, ruidos y vibraciones, polvos, humos y productos químicos e higiene inadecuada, entre otros.

Las enfermedades más frecuentes son: otitis, conjuntivitis, cataratas, fatiga visual, hipoacusias, etc.

Enfermedades cardiovasculares

Los factores predisponentes son: falta de ejercicio, sedestación, estrés, excesivo calor o frío, etc.

Las enfermedades más frecuentes son edemas, varices, trombosis, cardiopatía isquémica, etc.

Enfermedades del aparato digestivo

Factores predisponentes: comidas copiosas, picantes, tabaco, alcohol, ansiedad, etc.

Enfermedades más frecuentes: úlceras, gastritis, cólicos, enfermedades intestinales.

También debemos considerar los accidentes de trabajo; aunque esta, no sea una profesión con un riesgo especial, se producen con cierta frecuencia caídas, atrapamiento de dedos, etc.

Salud mental

Es un hecho aceptado la influencia que la propia salud mental del maestro ejerce sobre la salud de los alumnos. Un profesor con baja autoestima, con altos niveles de frustración y estrés no es, evidentemente, un buen modelo para sus alumnos, teniendo en cuenta además, la tendencia de los mismos a identificarse con los primeros, especialmente en los años de la Educación Primaria.

La incidencia de los problemas psicológicos entre el personal de la enseñanza ha aumentado en los últimos años de una manera importante, siendo según la mayoría de los estudios la tercera causa de baja entre este personal, y la segunda en cuanto al número de días totales de baja. Es bien sabida la influencia que ejercen los factores psicológicos en la aparición de trastornos de diversa índole.

En este sentido apuntan la hipótesis de los trabajos de Esteve en la provincia de Málaga (1989), los de Hembling y Gilliland en Canadá (1981) y los de García Castilleja en el territorio MEC (1989), que coinciden con los nuestros en la provincia de Sevilla (1994), en los que se intentan establecer correlaciones entre los períodos de mayor estrés durante el curso académico y las bajas por enfermedad del personal docente.

Aunque, teniendo en cuenta que los efectos de determinadas circunstancias psicosociales son variables sobre los sujetos individuales, sí que podemos señalar algunas de éstas que aumentan la probabilidad de sufrir estrés o burnout, y como consecuencia enfermedades y dolencias de diversa índole en el ámbito escolar, como son: el ruido, la monotonía, los ritmos laborales excesivos, la soledad, el aislamiento, el nivel de organización formal del Centro, la fluidez de los canales de comunicación, la formación del profesorado, el estilo de liderazgo en el Centro, la ratio profesor/alumno, valoración social del trabajo, inseguridad, excesiva competitividad, etc.

Por otro lado, existen encuestas que apuntan que, por ejemplo, un 85.5% de los docentes cree que la sociedad no valora su trabajo, o que señalan que las causas más frecuentes de insatisfacción laboral son las bajas retribuciones y las tensiones en el trabajo. Referente a las últimas, un 57.7% de los docentes de E.G.B. (aún no estaba implantada la Educación Primaria) encuestados señalaron como causa más frecuente de tensiones el exceso de responsabilidad. Otras fuentes de tensión fueron las exigencias sociales, la

escasez de planificación y recursos, la dureza del trabajo o las escasas perspectivas de promoción profesional. Todos estos factores están enormemente mediatizados por intereses individuales y de grupo, pero no cabe duda de que van a influir en uno u otro sentido en el grado de satisfacción laboral de los trabajadores. En este sentido, la moderna psicología entiende al absentismo como un mecanismo de defensa o escape de los trabajadores ante una situación que le es ansiógena o desagradable. La rutina en el trabajo, la dificultades en la comunicación, la demora de los concursos de traslado, las bajas retribuciones, etc., podrían situarse en el origen del mismo.

Existen estudios que intentan establecer correlaciones entre la satisfacción en el trabajo y otros aspectos importantes de la vida laboral tales como el estrés, el estilo de liderazgo, el absentismo, la rotación y el rendimiento. Así, en el estudio de Fortea, M. A., y otros en la provincia de Castellón encontró una correlación negativa significativa entre las variables de estrés (conflicto y ambigüedad de rol) y la satisfacción laboral. También se hallaron correlaciones positivas entre las variables Tiempo en la Categoría y Años de Docencia y satisfacción laboral. Otros estudios como los de Peiró y otros en 1985 y Edo. M.T.; Esparter, L. y otros en 1993 coinciden en señalar que los profesionales de la enseñanza experimentan una alta Ambigüedad de Rol.

Las enfermedades psíquicas más frecuentes, diagnosticadas, que padece el colectivo de los docentes son las depresiones, las cuales son causa de elevado índice de absentismo. Otras patologías son las neurosis y las crisis de ansiedad y culpa, más raramente esquizofrenias, psicosis, etc.

Incidencia de estas enfermedades en los trabajadores de las instituciones docentes

Como respuesta a estos problemas y condiciones adversas y también como forma de aliviar la tensión del ejercicio docente, los profesionales de la enseñanza pueden reaccionar de distintas formas:

- Adopción de actitudes dogmáticas y autoritarias para compensar, neutralizar o enmascarar su ansiedad (Polaino).
- Hacer rutinario su trabajo docente, con poca o ninguna iniciativa.
- Inhibición y no participación en las actividades propias de su labor docente.

- Abandono de la profesión o manifiesto deseo de hacerlo.
- Peticiones de traslado y comisiones de servicio.
- Agotamiento y cansancio físico.
- Estrés, ansiedad, neurosis y depresiones.
- Absentismo laboral, ya sea por problemas médicos o no médicos.

Dentro del absentismo laboral se deben considerar las ausencias cortas que son aquellas de duración de entre 1 y 3 días, que no son justificadas mediante parte de baja, bastando en la mayoría de los casos con la simple comunicación de la ausencia mediante llamada telefónica al centro de trabajo. Los directores de los centros de enseñanza son los encargados de supervisar y controlar estas ausencias.

El total de profesores que han estado de baja más de tres días, 6.341, representa más del 38% del total. Aproximadamente el promedio de bajas mensuales del profesorado es del 5,1%, sin contar las bajas de menos de 3 días. En conclusión, durante los períodos de trabajo va aumentando la tensión, el estrés y el número de bajas, llega un período de vacaciones (final de cada trimestre y sobre todo en Navidades y verano) y el número de bajas por enfermedad y los días perdidos por las mismas descienden.

Se aprecia que, en porcentaje, el número de profesores de E.G.B. afectados por las bajas por enfermedad es mayor que el de profesores de EE.MM.

Enfermedades que afectan al personal docente

Las enfermedades que más afectan al profesorado y que más días perdidos de trabajo ocasionan, son las osteo-musculares (representan prácticamente el 30% de los días perdidos por enfermedad entre los docentes). Conforme aumenta la edad del trabajador estas enfermedades son más frecuentes. La segunda causa de baja más frecuente en nuestro estudio, concordando con estudios anteriores, son las enfermedades de la voz y la tercera las enfermedades psíquicas, pero estas últimas ocasionan unos períodos de baja más prolongados al ser mayor la duración media de la enfermedad, por lo que representan la segunda causa de la pérdida de días por enfermedad (16% de los días) y la tercera las enfermedades de la voz (10% aproximadamente). Posteriormente siguen las enfermedades infecciosas y las cardiovasculares.

Según estudios realizados por el Ministerio de Educación y Ciencia, el índice de estrés, el riesgo cardíaco y los trastornos psicológicos representan el doble de los casos presentados entre los profesores que lo asignado a la media de la población. Otros datos hablan de que el 25% del profesorado sufre trastornos psicológicos. También hay que considerar otro tipo de alteraciones y enfermedades que habitualmente no se tienen en cuenta en las estadísticas, y es que por ejemplo, según un estudio del Ministerio de Educación y Ciencia, el 15% de los profesores de primaria declaran sufrir inhibición sexual en el tramo final del curso.

Datos de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) hablan de que el 25% del profesorado muestran signos de cansancio, malestar psíquico o frustración con respecto a su profesión. Estos datos pueden ser extrapolables a lo que ocurre en nuestro entorno.

¿Qué ocurre en otros países? En Francia el absentismo laboral oscilaba entre el 4,5% y el 5,1% y el 60% del profesorado que solicita readaptación padece desórdenes nerviosos; en este país se está llevando a cabo un programa de prevención y tratamiento, y se ha comprobado, al igual que en otros países, que los docentes sufren con mayor frecuencia trastornos de índole psicológica o psiquiátrica.

En Alemania se ha estudiado la relación entre infarto de miocardio y estrés. En EE.UU., el 23% de las licencias por enfermedad están relacionadas con el estrés y el 40% del profesorado tiene medicación de forma continuada.

En cuanto a las bajas por maternidad acumuladas, se observa el gran incremento de las mismas que se produce en marzo y continúa hasta final de curso, al programar el profesorado sus embarazos.

Normas de prevención y soluciones

En noviembre de 1.988 se llegó a un acuerdo sobre Condiciones de Trabajo y Salud Laboral entre el Ministerio de Educación y Ciencia y los Sindicatos, en dicho acuerdo había un compromiso para elaborar un Plan de Prevención que contemplase la elaboración de un mapa de riesgos, acciones preventivas a adoptar, reconocimientos médicos, elaboración de un cuadro de enfermedades profesionales, etc. Posteriormente, en noviembre de 1.991 se acordó, entre Sindicatos y Ministerio de Administraciones Públicas, la constitución de Comisiones de Salud laboral y avanzar en el desarrollo de

medidas preventivas. El cumplimiento de estos acuerdos serviría de base para establecer un adecuado sistema preventivo en el colectivo de los trabajadores de la enseñanza.

Mejoras de las condiciones de trabajo

Nos basamos en la ergonomía. Se trata de integrar al hombre en su trabajo, adaptando las condiciones del trabajo a las capacidades humanas.

Para ello se podría comenzar:

- Elaboración de Mapas de Riesgos, una vez completado el mapa de riesgos se pueden elaborar y desarrollar programas de prevención en función de las prioridades observadas. También permite un análisis y seguimiento periódico de los riesgos mediante la implantación de sistemas de vigilancia y posteriormente evaluar la eficacia de las acciones preventivas.

- Evaluar las condiciones de trabajo, para ello se valora: el ambiente laboral, los medios materiales, los agentes contaminantes, etc.

- Mejorar las condiciones de trabajo: Con relación al entorno y al mobiliario.

Medidas médico-asistenciales, psicológicas y educativas

- Suministrar información sobre los riesgos para la salud.

- Promover hábitos correctos de comportamiento.

- Desarrollar programas preventivos de promoción para la salud.

- Educación para la salud, que no sólo persigue la mera información sobre los problemas de salud, sino también modificar hábitos y promover conductas positivas.

- Higiene y descansos adecuados.

- Formación permanente del profesorado, con ampliación de las licencias por estudios, etc.

Otro aspecto importante son los reconocimientos médicos, tanto los previos al empleo, como los periódicos a lo largo de la vida laboral del trabajador.

Los programas de readaptación terapéutica consiguen buenos resultados y se pueden aplicar a las principales enfermedades que afectan a los trabajadores de la enseñanza, como son las enfermedades de la voz, las alteraciones debidas al estrés o incluso las enfermedades osteo-musculares.

Con estos programas evitamos la cronificación de estas enfermedades y posibilitamos la reintegración del trabajador en adecuadas condiciones a su puesto de trabajo.

Se debe controlar el cumplimiento de las **normativas de seguridad y evacuación de los centros**: conservando adecuadamente y aprendiendo a utilizar los aparatos de extinción de incendios, conociendo los planes de evacuación en caso de siniestro y simular alguno, adecuación de la instalación eléctrica, etc.

Medidas jurídico-administrativas

En lo referente a las medidas jurídico-administrativas, destacar, en primer lugar, la conveniencia de desarrollar la reciente Ley de Prevención de Riesgos Laborales mediante las correspondientes Ordenes y Decretos para conseguir su implementación en la práctica laboral, especialmente la creación de los Delegados de Prevención, como garantes del cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene en el trabajo.

A nivel de Comunidades Autónomas, consideramos un objetivo prioritario la elaboración y desarrollo de una Ley de Salud Escolar como primer paso para una regulación y control de los riesgos laborales en el terreno específico de la enseñanza. En dicha Ley se debe contemplar:

- El examen médico y psicológico inicial y periódico del personal docente y no docente.
- Creación y puesta en marcha de los Comités de Seguridad e higiene en el trabajo.
- Formación e información de los distintos trabajadores a través de la educación para la salud.
- Medidas de prevención.
- Mejora de las condiciones del trabajo y del medio ambiente laboral

Asimismo, a nivel internacional es de especial relevancia las recomendaciones de la OMS sobre objetivos fundamentales y acciones de prioridad en Salud Ocupacional. Como decía Ortega : "los aires que corren por las escuelas son los vientos de la sociedad", por ello el objetivo consiste en lograr un ambiente de trabajo sano promocionando estilos de vida saludables.