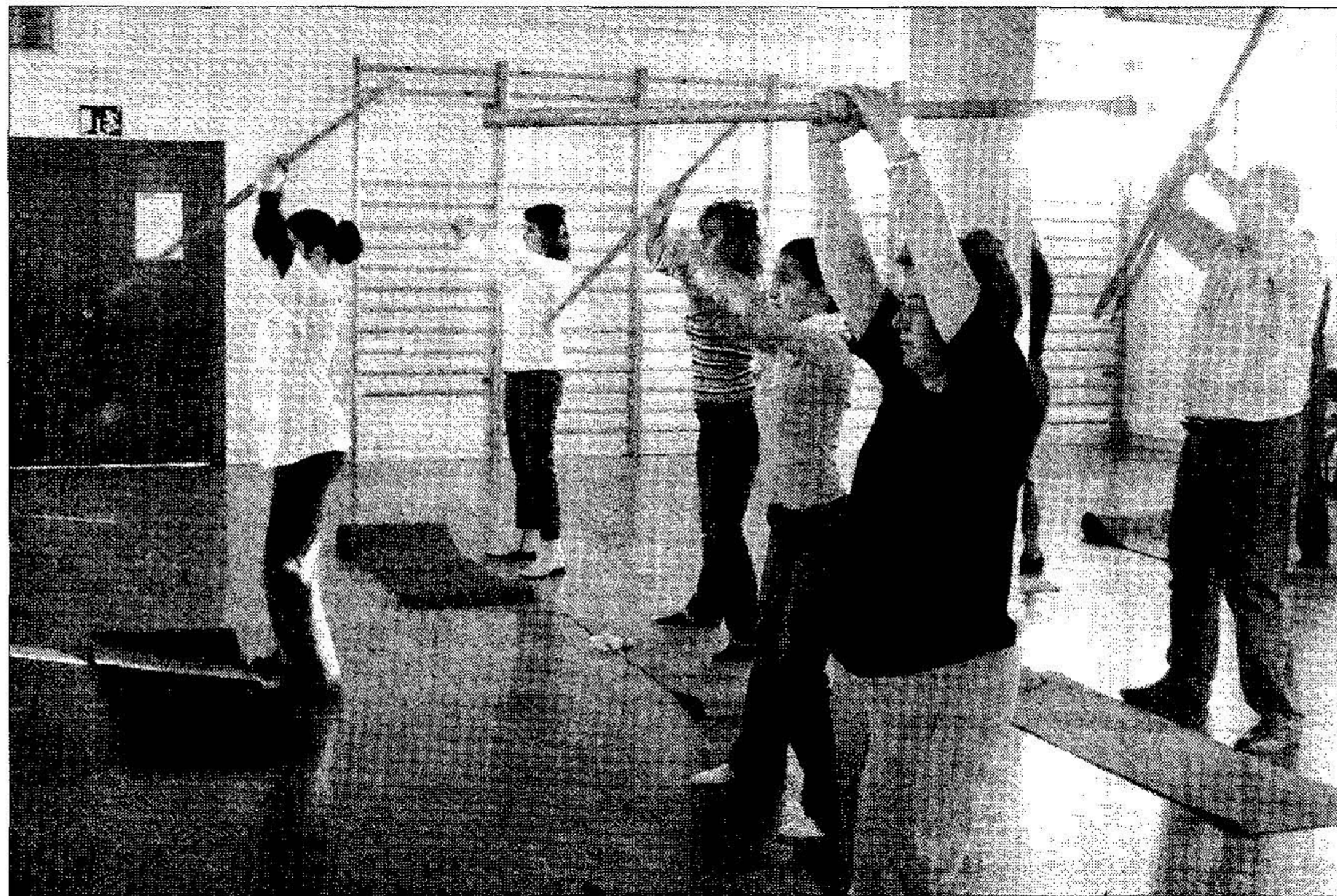


PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El personal de la UAL se cuida la espalda en una escuela contra el dolor



■ En la escuela se trabaja la espalda, zona cervical y extremidades inferiores y superiores para evitar dolores. / UAL

Cien profesores, alumnos y miembros del PAS participan en esta pionera actividad y reconocen mejoras físicas

ALMUDENA FERNÁNDEZ
REDACCION

Un centenar de profesores, alumnos y personal de administración o servicios de la Universidad de Almería ha decidido mirar un poco más por su salud y acudir a la escuela de espalda que la UAL mantiene en marcha desde el comienzo de este curso.

Los ejercicios se desarrollan en treinta minutos al principio de los turnos de mañana y tarde y ya han conseguido reducir los accidentes por sobreesfuerzo, que el año pasado supusieron el 11%. En esta línea, el director del Secretariado de Política de Prevención de Riesgos Laborales de la UAL, Carlos García Molina, afirma que a esta peculiar escuela no sólo acuden las personas que levantan peso sino aquellas que "tiene un trabajo sedente frente a ordenadores, por ejemplo, donde son frecuentes las malas posturas".

Lumbalgia

No en vano, el dolor de espalda es la patología más abundante en menores de 50 años y la tercera en los mayores de esta edad. Además, los sobreesfuerzos provocaron, en 2005, el 34,61 % de los accidentes laborales. En este sentido, Maricarmen Sánchez, profesora de Psicología y

nueva alumna de la escuela, apuntaba que, tras pasar dos meses con dolores de espalda, decidió acudir a la escuela donde ha encontrado los beneficios que, a través de otras vías no consiguió.

Por su parte, Mario Beltrán, otro participante, además de trabajador en la Secretaría General, subrayaba que normalmente "echamos más horas en el lugar de trabajo que en nuestras casas y es necesario que aprendamos a sentarnos correctamente para, posteriormente, evitar dolores".

Los buenos resultados de las clases vienen avalados también por una encuesta que el Secretariado ha realizado entre anteriores participantes. El 71,43 % de los trabajadores de la UAL manifiestan "haber cambiado de hábitos posturales", el

77,14% considera que "esta actividad ha influido positivamente en su puesto de trabajo" y el 80% "ha notado beneficio en cuanto a su confort psíquico para iniciar la jornada".

Los orígenes

La UAL decidió arriesgarse con este proyecto en marzo de 2005, cuando cambió el formato de la iniciativa y pasó a ofertarse a ordenanzas dentro de su jornada laboral, de forma gratuita y en dos sesiones de treinta minutos a la semana. Con posterioridad, tras el incremento de demanda, en septiembre del pasado año se abrió a todo el personal de la Universidad, ofertándose dos grupos por las mañanas y dos grupos por la tarde con las profesoras Patricia Ramírez y Trinidad Marcos.

✿ Más actuaciones de prevención

Además de la escuela de espalda, el comité de seguridad y salud de la UAL acaba de aprobar una docena de actividades de formación preventiva como jornadas, cursos, foros o sesiones informativas. Así, se mantienen paralelamente otras acciones de concienciación como una revista, una página web o campañas divulgativas.

El programa de deshabituación tabáquica, los habituales reconocimientos médicos o vacunaciones son otras de las actividades que la Universidad realizará a lo largo del curso académico para

mantener a sus trabajadores dentro de los límites más saludables.

Gracias al plan recién aprobado, el personal docente e investigador y los becarios aprenderán a cuidarse de los gases y la generación de residuos que se produce en los laboratorios durante las prácticas. Aprender a afrontar las situaciones de estrés también será objeto de uno de los cursos que se celebrará en 2007.

Un plan de autoprotección o un simulacro en el edificio de Químicas, en el mes de enero, servirán para concienciar de la necesidad de prevención al alumnado.