



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ESCUELA DE INGENIERIAS INDUSTRIALES

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN  
GESTION DE LA PRL, CALIDAD Y MEDIO AMBIENTE**

**Comunicar para prevenir: Promoción de la Prevención  
de Riesgos Laborales por medios visuales en la  
Universidad de Valladolid**

**Autor:**

**Evia Ceballos, Maria Regina**

**Tutor de Empresa:**

**Miñambres Del Moral, María  
Dolores**

**Universidad de Valladolid**

**Tutor Académico:**

**Bermejo Roda, María Dolores**

**Departamento de la UVa**

**Valladolid, Julio 2022.**



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## Índice

<b>RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
1.1. MOTIVO DEL TRABAJO.....	4
1.2. LUGAR DE REALIZACIÓN.....	4
1.3. TUTOR DE EMPRESA.....	5
1.4. TUTOR DE LA UVA.....	5
<b>2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.....</b>	<b>5</b>
2.1. OBJETIVO ESPECÍFICO.....	7
2.2. OBJETIVOS GENERALES.....	7
<b>3. MEDIOS UTILIZADOS.....</b>	<b>7</b>
3.1. MEDIOS MATERIALES:.....	7
3.2. MEDIOS HUMANOS: TÉCNICOS DE LA EMPRESA Y DE LA UVA.....	8
<b>4. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES.....</b>	<b>8</b>
4.1. SEGURIDAD E HIGIENE DE LA VOZ.....	8
4.2. CONSEJOS PREVENTIVOS EN TAREAS DE PIE.....	10
4.3. MOBBING.....	11
4.4. TAREAS CON ATENCIÓN AL PÚBLICO Y MANEJO DEL ESTRÉS.....	12
4.5. INFORMACIÓN SOBRE EMERGENCIAS.....	13
4.6. ACTUACIÓN EN ACCIDENTES DE TRABAJO.....	15
4.7. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN ACCIDENTES CON MATERIAL BIOLÓGICO.....	17
<b>5. METODOLOGÍA EMPLEADA.....</b>	<b>18</b>
5.1. ELECCIÓN DE TEMAS PARA LAS INFOGRAFÍAS.....	18
5.2. SÍNTESIS Y MODIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN DE LOS CONSEJOS PREVENTIVOS.....	19
5.3. ELABORACIÓN DE LAS INFOGRAFÍAS.....	19
5.3.1. <i>Coherencia con la identidad del Servicio de Prevención.....</i>	<i>19</i>
5.3.2. <i>Simplicidad del mensaje.....</i>	<i>20</i>
5.3.3. <i>Análisis de las imágenes desde la perspectiva de género.....</i>	<i>20</i>
5.4. PROPÓSITO DE LAS INFOGRAFÍAS.....	21
5.4.1. <i>Seguridad e higiene de la voz.....</i>	<i>22</i>
5.4.2. <i>Consejos preventivos en las tareas de pie.....</i>	<i>22</i>
5.4.3. <i>Prohibido el mobbing ¡Contamos contigo!.....</i>	<i>22</i>
5.4.4. <i>Tareas con atención al público y manejo del estrés.....</i>	<i>22</i>
5.4.5. <i>Actuación en caso de emergencias.....</i>	<i>23</i>
5.4.6. <i>Actuación en accidentes de trabajo.....</i>	<i>23</i>
5.4.7. <i>Protocolo de actuación en exposiciones accidentales a material biológico.....</i>	<i>24</i>
<b>6. RESULTADOS OBTENIDOS.....</b>	<b>24</b>
<b>7. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
7.1. SISTEMAS DE TRATAMIENTO DE LOS RESULTADOS.....	29
7.2. MEDIOS ESTADÍSTICOS EMPLEADOS.....	29
<b>8. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>29</b>



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

<b>9. ESTUDIO DE VIABILIDAD TÉCNICA Y ECONÓMICA.....</b>	<b>32</b>
<b>10. CONCLUSIONES FINALES EXTRAIDAS.....</b>	<b>33</b>
<b>11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>34</b>
<b>12. ANEXOS.....</b>	<b>37</b>
12.1. ANEXO I: SEGURIDAD E HIGIENE DE LA VOZ .....	37
12.2. ANEXO II: ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS .....	38
12.3. ANEXO III: CONSEJOS PREVENTIVOS EN LAS TAREAS DE PIE.....	39
12.4. ANEXO IV: PROHIBIDO EL MOBBING ¡CONTAMOS CONTIGO!.....	40
12.5. ANEXO V: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EXPOSICIONES ACCIDENTALES A MATERIAL BIOLÓGICO. ....	41
12.6. ANEXO VI: ACTUACIÓN EN ACCIDENTES DE TRABAJO .....	42
12.7. ANEXO VII: RECOMENDACIONES BÁSICAS DE PREVENCIÓN EN TAREAS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO.....	43



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## RESUMEN

El siguiente trabajo muestra la labor realizada durante las prácticas en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Valladolid, en el cual se realizaron infografías sobre consejos prácticos preventivos con el fin de difundir el contenido por medios visuales que favorezcan la retención de los datos, fortalezcan la formación e información brindada a los trabajadores, ayude a la integración de la prevención y sea un material que atraiga su atención. Para ello se eligieron siete temas de las especialidades de seguridad, medicina del trabajo, ergonomía y psicología, que fueran de ayuda para la mayor parte de la comunidad trabajadora de la UVa. Al finalizar, se efectuó una pequeña encuesta con el propósito de valorar la futura aplicación del proyecto, así como la mejor manera de brindarle difusión.

*Palabras clave: infografías, prevención, formación, información, medios visuales.*

---

## ABSTRACT

The following paper shows the work carried out during the internship at the Occupational Risk Prevention department of the University of Valladolid. There they needed visual media to share with the employees the information about practical preventive advice that could favor strengthen the training and the information provided, the retention of data, help the integration of prevention, and can be in a format that attracts their attention. To this end, with the specialties of safety, occupational health, ergonomics and psychology, seven topics were chosen to make the infographics, based on the ones that could potentially help the majority of the UVa working community. In the end, a small survey helped assess the future implementation of the project and the best way to share the information.

*Key words: infographics, prevention, training, information, visual media.*



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## 1. INTRODUCCIÓN.

### 1.1. Motivo del trabajo

El presente trabajo de fin de máster pretende exponer la labor efectuada durante las prácticas realizadas en la Universidad de Valladolid, en las que después de haberse identificado la necesidad de implementar la utilización de recursos visuales para complementar la formación e información que se brinda a los trabajadores sobre seguridad y salud laboral, se propuso la creación de infografías, folletos o carteles que fueran llamativos, fáciles de leer y distribuir, con la finalidad de que los empleados estén informados en materia preventiva, tengan conocimientos actualizados y puedan tener los contenidos al alcance, en caso de necesitarlos.

Esta propuesta se hizo debido a que la UVa ya cuenta con una amplia documentación sobre dichos temas para que sus trabajadores puedan desempeñar sus actividades de forma segura e informada. Sin embargo, muchos de esos documentos son extensos y no presentan la información de modo sintetizado, de manera que resulten fáciles de leer y sean atractivos, además de que en ocasiones los empleados no saben en dónde encontrar estos recursos que pueden ser de ayuda para sus labores diarias.

### 1.2. Lugar de realización

El proyecto se ha llevado a cabo durante las prácticas curriculares del máster en Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales, Calidad y Medio Ambiente en los meses de febrero y marzo de 2022, las cuales fueron realizadas en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Valladolid.

La UVa es una universidad de carácter público, dedicada a la educación, docencia e investigación, perteneciente a la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Esta institución abrió sus puertas en el siglo XIII, haciéndola una de las más antiguas de España (UVa, s.f.). Hoy en día tiene un aproximado de 4000 trabajadores, con un mayor porcentaje en la sede de Valladolid. Cuenta con alrededor de 50 edificios que comprenden residencias, bibliotecas, escuelas y facultades, entre otros y está conformada por cuatro campus, localizados en Valladolid, Segovia, Soria y Palencia, en los que, en conjunto, ofrecen una gran variedad de carreras universitarias, másteres y doctorados, así como programas que complementan la formación académica.

En Palencia se encuentra la escuela de enfermería y la técnica superior de ingenierías agrarias, así como las facultades de educación y ciencias del trabajo; en el de Segovia están la escuela de ingeniería informática y las facultades de educación y ciencias sociales, jurídicas y de la comunicación; el de Soria se compone de la escuela de ingeniería de la industria forestal, agronómica y de la bioenergía, junto con las facultades de ciencias de la salud, educación, traducción e interpretación y la de Ciencias empresariales y del trabajo; por último, el campus de Valladolid está compuesta por ocho facultades: de ciencias, de ciencias económicas y empresariales, de comercio, de derecho, de educación y trabajo social, de enfermería, la de filosofía y letras y la de medicina, así como dos escuelas técnicas superiores, la de arquitectura y de ingenieros



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

de telecomunicación, y por último, las escuelas de ingenierías industriales, ingeniería informática y la de doctorado (UVa, s.f.).

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, que tiene sus oficinas dentro del Edificio Alfonso VIII, en la calle Prado de la Magdalena, está conformado por una directora, una secretaria, dos médicas especialistas y dos enfermeras, quienes se encargan de las especialidades de seguridad y medicina del trabajo, y, además, cuentan con un servicio de prevención ajeno (SPA) de la empresa ASPY PREVENCIÓN, S.L.U., que se ocupa de las especialidades de higiene y ergonomía. En vinculación, su deber es encargarse de velar por la seguridad y salud laboral de todo el personal, poco más de 4000 colaboradores. Para lo anterior, tienen con un comité de seguridad y salud formado por veintiocho representantes de la UVa y un número igual de delegados de prevención.

Entre el Servicio de Prevención de la UVa y el SPA, se encargan de realizar la evaluación de riesgos que se hace tanto para los lugares de trabajo, como para los puestos y condiciones de este. De igual forma, son responsables de proponer las medidas preventivas que los centros deben aplicar. Aunado a esto, el Servicio de Prevención se ocupa de llevar la vigilancia de la salud de los empleados, realizar los informes técnicos y organizar las actividades de formación e información (Miñambres del Moral, 2022).

### **1.3. Tutor de empresa**

La tutora por parte de la empresa ha sido la directora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Valladolid, María Dolores Miñambres del Moral, quien igualmente es la encargada de la especialidad de seguridad laboral.

### **1.4. Tutor de la UVa**

La tutora de la Universidad de Valladolid, como parte del Máster en Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales, Calidad y Medio Ambiente, ha sido la profesora María Dolores Bermejo Roda.

## **2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS.**

La incorporación de la prevención como un aspecto integral en todas las actividades de las empresas es fundamental para poder reducir y eliminar los riesgos laborales, para esto, es necesario que los empleados tengan una adecuada formación en materia preventiva.

Lo anterior se establece en el art. 18 de la “Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales” (BOE, 1995), que trata sobre la “información, consulta y participación de los trabajadores” y declara que los empleados deben recibir toda la información pertinente sobre “los riesgos para la seguridad y salud” y en “medidas y actividades de protección y prevención” (pág. 18).



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

También, en el art. 9 del “Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención” (BOE, 1997), se establece que “habrán de ser objeto de integración en la planificación de la actividad preventiva, ..., la información y la formación de los trabajadores en materia preventiva” (pág. 6).

De igual manera, la Universidad de Valladolid, comprometida con el bienestar de sus trabajadores, realiza la política de prevención de riesgos de la universidad, en la cual la UVa se propone integrar la prevención, declarando que los empleados se responsabilizarán de incluir la gestión preventiva en sus tareas diarias, además de que la UVa se compromete a “Desarrollar, aplicar y mantener un Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos integrado en todas las actividades de la Universidad, destinado a la mejora continuada de las condiciones de trabajo, de manera que en ninguna actividad queden obviados los aspectos preventivos, de seguridad y/o de salud, siendo este un aspecto necesario para la Calidad de la Universidad” (UVa, 2005, pág. 1).

Suma a lo antes expuesto el mencionar que, el Plan de prevención de la UVa (UVa, 2005) asevera que el principal objetivo es “integrar la prevención en el sistema general de la Universidad de Valladolid” (p. 1).

En vista de lo anterior, se busca la mejora continua en la formación de los empleados, ya que es de suma importancia que se brinde una adecuada formación e información sobre las medidas de seguridad y salud para todos los trabajadores. En virtud de lo señalado, la utilización de folletos, carteles e infografías es necesaria, puesto que permite plantear, en una síntesis los aspectos más importantes para tener en cuenta en cada una de las situaciones que se hayan planteado en la formación, logrando así favorecer la retención del aprendizaje adquirido. Por lo tanto, no se pretende que un folleto sea el único material para formar, sino que se prevé como recurso de apoyo a la capacitación. Como se menciona en la campaña Gana en Salud (INSST, s.f), el ser humano retiene una décima parte de lo que lee, un quinto de lo que escucha y casi un tercio de lo que visualiza, sin embargo, si se combina la imagen con lo que se encuentra escrito en los carteles, folletos o infografías y se le suman las sesiones de formación, la adquisición de la información puede alcanzar el noventa por ciento, esta cifra final es de interés porque sería una manera de que se pueda asegurar que el empleado ha logrado retener la mayor cantidad de la información brindada. Asimismo, también existe la teoría de Edgar Dale que expone en su libro “Métodos de enseñanza audiovisual” (1996), en el cual sugiere que incorporar imágenes hace del texto que es abstracto, algo menos abstracto, por lo que podría mejorar el aprendizaje.

En concreto, para este proyecto se elaborarán infografías, las cuales, según el diccionario de Cambridge (s.f.), se refieren a uno o varios diagramas o imágenes, que explican o muestran información; éstas son una manera de sintetizar la documentación



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

con la ayuda de gráficos, inclusive se pueden incluir videos, facilitando la comprensión del tema a tratar y haciéndola atractiva al público objetivo.

Aunque las infografías se hicieron populares por su uso en el periodismo hace algunos años, actualmente también son utilizadas como un recurso educativo, ya que su estructura facilita el aprendizaje, además de que el uso del texto junto con los símbolos, permite visualizarlo y entenderlo mejor. Es por lo expuesto previamente que se propone este formato de diseño para sintetizar la información de consejos preventivos.

### **2.1. Objetivo específico**

El principal objetivo de este proyecto es la promoción de la Prevención de Riesgos Laborales por medios visuales en la Universidad de Valladolid como complemento a la formación.

### **2.2. Objetivos generales.**

Entre los objetivos generales se encuentran los siguientes:

- Actualizar la información que se encuentra actualmente en el apartado de consejos preventivos de la página web de la UVa.
- Difundir los consejos preventivos a los trabajadores de la UVa.
- Hacer más atractiva la información para que los trabajadores se interesen por incrementar sus conocimientos en Prevención de Riesgos Laborales.
- Facilitar el acceso a la información sobre los consejos preventivos.
- Velar por la seguridad y salud de los trabajadores de la UVa.
- Fomentar la integración de la prevención.

## **3. MEDIOS UTILIZADOS.**

### **3.1. Medios materiales:**

La realización de las infografías se llevó a cabo mediante el ordenador, con una membresía de la página web de diseño gráfico Canva que permite crear imágenes, carteles, videos, folletos, presentaciones y más. En ella se puede elaborar una carpeta de marca que brinda la posibilidad de establecer colores, logotipos, fuente y tamaño de letra, entre otros, lo que facilita el poder producir diseños unificados.

De igual manera, se utilizaron las investigaciones realizadas con anterioridad por parte del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Valladolid, las que se encuentran publicadas en su página de internet <https://seguridadysaludlaboral.uva.es> en el apartado de "Consejos preventivos" (UVa, s.f.), específicamente se tomaron las de "Prohibido el Mobbing ¡Contamos contigo!", "Prevención y la voz", "Consejos preventivos en tareas de pie", "Protocolo de actuación, accidentes con material biológico", "Tareas con atención al público" y "Díptico emergencias". Además, se empleó la información que se encuentra en la sección de



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

“Accidente en el trabajo” y, finalmente, del “Tríptico de actuación en Accidente de trabajo”.

Por otra parte, se usó el documento de Comunicación y lenguaje no sexista, de Concilia 2, en el que se habla sobre la importancia del análisis de las imágenes realizado con una perspectiva de género, tema fundamental para poder elaborar las infografías, en especial si se tiene la intención de difundirlas.

La herramienta Formularios de Google, también se utilizó para crear encuestas sobre las infografías diseñadas.

### **3.2. Medios humanos: Técnicos de la empresa y de la UVa.**

En cuanto a medios humanos se necesitó el apoyo de las profesionales de la salud que laboran en el departamento de prevención, así como de la supervisión y seguimiento de los diseños proveniente de la directora Miñambres.

De igual manera, se utilizó la ayuda del técnico del servicio de prevención ajeno ASPY, Ángel Carrión Mínguez en conjunto con la directora de prevención durante las visitas que se realizaron al edificio de Ciencias de la Salud de la Universidad, lo cual ayudó a brindar una idea más clara de cómo se desenvuelven los distintos colabores de la UVa en su labor y poder adaptar la información de las infografías a las tareas que realizan. Finalmente, es indispensable la dirección de la profesora María Dolores Bermejo Roda para la realización de este Trabajo Fin de Máster (TFM).

## **4. MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES**

La UVa cuenta con una nueva página de seguridad y salud laboral, en donde se publica información útil sobre la prevención de riesgos laborales en la universidad. Ahí mismo se encuentran: el plan de prevención, su política preventiva, los planes de emergencia, aplicación para la citación de reconocimientos médicos, consejos preventivos, entre otros. Dentro de este último documento, destacan los contenidos de “seguridad e higiene de la voz”, “prohibido el mobbing ¡contamos contigo!”, “consejos preventivos en tareas de pie”, “protocolo de actuación, accidentes con material biológico”, “tareas con atención al público”, “díptico emergencias” y “tríptico de actuación en accidente de trabajo”, los cuales se utilizaron para realizar las infografías.

### **4.1. Seguridad e higiene de la voz**

El primer tema elegido es el de Seguridad e higiene de la voz, con la finalidad que los profesores cuenten con algunos consejos para cuidar esta valiosa herramienta que utilizan no solo para su profesión, sino también para su vida diaria.

Los problemas relacionados con la voz son bastante reiterados en esta profesión, es común escuchar que los profesores padezcan enfermedades de la voz, por ejemplo, constante dolor de garganta, laringitis, así como parálisis o la presencia de abultamientos en las cuerdas vocales, por decir algunas. Por tanto, es oportuno mencionar que inclusive la Organización Internacional del Trabajo lo ha corroborado y



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

también en el estudio realizado por Ranchal Sánchez, A & Vaquero Abellán, M. de la Universidad de Córdoba (2008) se asevera que las dolencias más frecuentes padecidas por los docentes encuestados son del área de otorrinolaringologías y la principal patología es la faringitis.

Hoy en día, para que un padecimiento sea considerado como enfermedad profesional, debe estar incluida en el cuadro de enfermedades profesionales del “Real Decretó 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro” (BOE, 2006). En el ámbito docente hasta ahora, únicamente se reconoce una patología para los profesores, la cual es la de la aparición de “nódulos en las cuerdas vocales por esfuerzos sostenidos de la voz con motivos profesionales” (pág. 16).

Dicha patología se integró a este cuadro hace apenas 15 años, en el 2007, sin embargo, la profesión ha existido desde hace cientos de años y con ello sus implicados riesgos. El reconocimiento de patologías asociadas a la voz para este puesto de trabajo es vital, porque es imprescindible que un docente cuente con un buen discurso para dar las clases, lo que conlleva el uso de la voz, así como contar con un tono adecuado que no resulte monótono, además de un volumen suficiente para que todos puedan comprender lo que se está diciendo. Como se puede observar, la voz es la principal herramienta de esta profesión, pues se podría brindar una clase sin pizarra o sin transparencias, pero sería muy difícil hacerlo sin hablar.

De igual modo, es necesario mencionar que existen diferentes causas que pueden hacer a una persona más propensa a padecer esta enfermedad, entre ellas se encuentran la falta de formación sobre el cuidado de la voz y su correcto uso; el contacto con humos o polvos, ahí se puede incluir la tiza que subsecuentemente puede causar asma y este podría ser al mismo tiempo otro agravante; problemas gástricos que puedan provocar reflujo gastroesofágico, etc. A continuación, se explican con mayor a detalle.

El ambiente en dónde el profesor imparta la asignatura puede ser un factor de riesgo, por ejemplo, si la clase se brinda en un aula donde los estudiantes estén gritando o si existe ruido de la calle y/o alguna construcción cercana, el docente deberá utilizar un volumen superior de voz en comparación con el que utilizaría en un espacio silencioso. De igual forma, se debe tomar en cuenta la acústica del lugar, ya que según los materiales con los que esté construido podrían absorber o reflejar el sonido. Otras agravantes que podría tener el entorno es la escasez de humedad, el estrés térmico, el exceso o falta de ventilación y la presencia de polvo que resulta nocivo para la salud.

De manera personal, cada profesor puede contar con otras agravantes, aquí se mencionan unos cuantos, el estar inhalando por la boca, o absorber poco aire, dormir un número insuficiente de horas, tener un estilo de vida que implique fumar, beber excesivamente o ingerir comida irritante que puedan lastimar la garganta o favorecer el reflujo, algunos ejemplos son: condimentos, chile, café, exceso de grasas, entre otros. Además, el uso de ciertas medicinas podría afectar al organismo de diversas formas



como brindar mayor sequedad en la garganta o generar un cambio en la mucosa, lo cual es posible que aumente el riesgo de padecer los nódulos.

En cuanto a la organización del trabajo, se pueden estar teniendo descansos muy cortos o inexistentes entre clases, lo que impida reposar la voz. También, el tipo de distribución de la jornada es capaz de ocasionar que el profesor se encuentre estresado, lo que es probable que le provoque hipertensión en los músculos que impactan a las cuerdas vocales. Otro factor puede ser la ausencia de formación e información al respecto del cuidado de la voz, debido a este último punto, es, en parte, por lo que se decide realizar la infografía sobre seguridad e higiene de la voz.

#### 4.2. Consejos preventivos en tareas de pie

Según la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria [SEFAC] (2017), el síndrome de piernas cansadas se da cuando existe un fallo en el sistema que bombea la sangre por las venas hacia todo el cuerpo, ocasionando una expansión de estas, lo que resulta con el paso del tiempo en la formación de várices, las cuales son venas mayormente rojas o azules que se pueden ver bajo la piel, en ocasiones se notan parecidas a una especie de arañas que se encuentran con mayor frecuencia en las extremidades inferiores del cuerpo, pero otras veces sobresalen de la piel. A la aparición de este tipo de várices se le conoce con el nombre de insuficiencia venosa crónica (IVC), que es una enfermedad dada con más incidencia en mujeres, aunque también afecta a la mitad de la población de 50 años en adelante y lo padecen aproximadamente entre un quinto a un tercio de los adultos, colocándolo como un tema de importancia para la edad adulta.

Análogamente, es necesario decir que existen factores que son y no son controlables que pueden predisponer a la persona a padecer IVC entre ellos los que no se controlan se encuentran la edad, el sexo, los antecedentes genéticos, etc. No obstante, dentro de los que si es posible controlarlos se incluye el sobrepeso o la falta de actividad física, también destacan aquellos trabajos en los que se necesita estar muchas horas de pie o pasar gran parte de la jornada sentados, este es el caso en el que se podría colocar al personal trabajador de la UVa. Algunos de los síntomas del IVC incluyen dolor, hinchazón, sensación de pesadez, calambres, adormecimiento y otros más.

Ahora bien, existen algunos consejos preventivos que se pueden utilizar para evitar que aparezcan y también para aliviar los síntomas en el caso de que ya se padezca el IVC, entre ellos destacan los siguientes:

- Levantar las piernas de manera tal que los pies queden sobre la altura del corazón por media hora, repetir de dos a tres veces durante el día.
- Evitar que haya fuentes de calor en cercanía con las piernas.
- Realizar pedaleo con las piernas hacia arriba, la persona se debe colocar tumbado en el suelo para hacerlo.
- Hacer ejercicios en los que se muevan las piernas, entre ellos se incluyen la caminata, el ciclismo, la natación, etc.

En concordancia con lo anterior, y debido a que la mayoría de los profesores dan clases de pie y también varios de los investigadores realizan sus labores en los laboratorios de



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

esta manera, este es un tema que resulta interesante desarrollar en las infografías porque podría ayudar a gran parte de los trabajadores de la UVa, mínimo a un 73 % del personal universitario.

### 4.3. Mobbing

Se define como mobbing a la “situación en la que una persona o un grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema de forma sistemática (al menos, una vez por semana), durante un tiempo prolongado (más de 6 meses), sobre otra persona en el lugar de trabajo”, según Leymann, H. (1992, citado por INSST, 1998, pág. 1) que es la definición que se encuentra en la NTP 476 acerca del hostigamiento psicológico en el trabajo. Aunque la palabra mobbing no es un término nuevo, ya que el autor lo utiliza en su libro publicado en los 90, es un tema al que en los últimos años se le ha empezado a dar más importancia, prueba de ello es que fue hasta hace dos años, que en Valladolid se publica mediante el Boletín Oficial de la Provincia (2020), el “protocolo de actuación frente al acoso psicológico en el trabajo o mobbing en el ayuntamiento de Valladolid y sus organismos autónomos” (pág. 28).

El hostigamiento o mobbing puede presentarse de diferentes maneras en la cadena de mando, entre las que destacan las de manera ascendente, descendente u horizontal, por lo tanto, no es necesariamente un superior jerárquico el que realiza el hostigamiento, sino que podría darse entre personas con el mismo puesto e inclusive hay la posibilidad de que sea un trabajador el que ejerza la violencia psicológica hacia su jefe.

Se distinguen con facilidad las siguientes conductas: burlas, rumores, disminución de trabajo o trabajo excesivo, hacer grupos y rechazar al individuo hostigado, ignorar a la persona, entre otros. Dichos comportamientos pueden ocasionar repercusiones negativas en las áreas personales, familiares, sociales y laborales del individuo que se ve afectada, lo que más tarde puede verse reflejado como aislamiento, bajo rendimiento laboral, ausentismo, deterioro de sus relaciones y también es factible que aumente la posibilidad de que el trabajador sea susceptible a padecer depresión, entre muchas otras consecuencias.

Ramos Ramos, P. (Intervención psicológica en estrés laboral, mobbing y síndrome de Burnout, 2012) asevera que el mobbing se da con más frecuencia en empresas que cuentan con un número mayor a cincuenta trabajadores, las que además tienen una gran cantidad de mandos intermedios y el organigrama no es claramente distinguible. Él menciona que usualmente hay una especial incidencia en universidades y hospitales, por lo tanto, esta es una situación en la que se pueden ver afectados los empleados de cualquier universidad, incluyendo los que laboran en la UVa. Aunado a esto, existe evidencia de que no suele ser un asunto del que se hable frecuentemente en los cursos formativos para los trabajadores. Por ejemplo, en la última encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) realizada en 2019 (INSST, 2020), se hicieron 3267 entrevistas, y entre sus resultados se reporta que se da poca formación sobre la prevención de riesgos psicosociales, donde se podría incluir el mobbing.

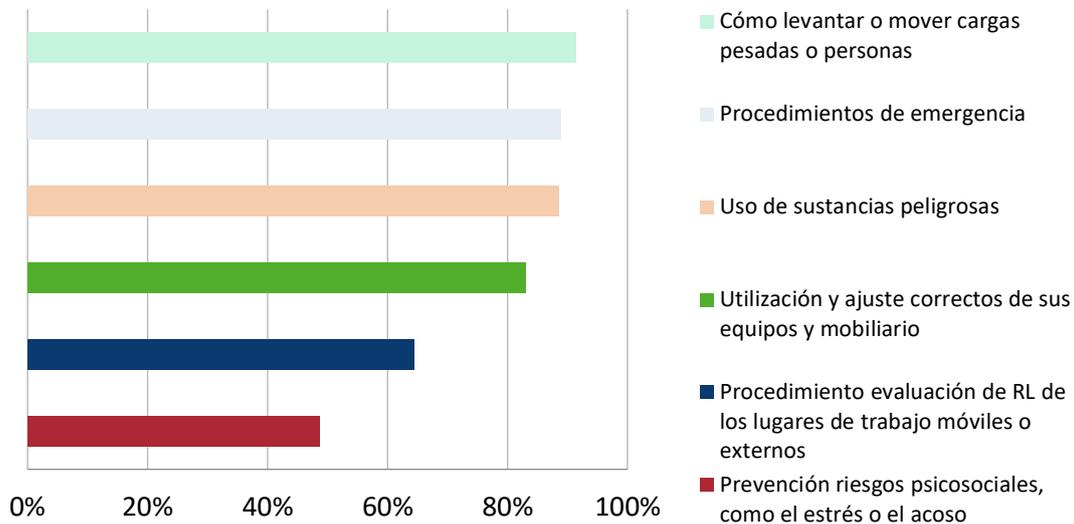


Figura 1: Tipo de formación ofertada en las empresas entrevistadas, (INSST, 2020, pág. 23)

Tal como se muestra en la gráfica anterior, se puede apreciar claramente que hace falta formar e informar sobre dichos temas en las empresas para que los empleados puedan estar más conscientes al respecto, además de que cuenten con una mejor calidad de vida, ya que los aspectos psicosociales pueden afectar en todas las áreas de su vida, no solo en lo laboral. Y aunque exista una mayor posibilidad de que suceda en un tipo de empresas en comparación con otras, aun así, es posible que la situación se presente en cualquier centro laboral.

#### 4.4. Tareas con atención al público y manejo del estrés

De acuerdo con la publicación hecha por la Sociedad de Prevención de FREMAP en conjunto con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UNED, se define como trabajos con atención al público a “las tareas y actividades que implican el trato directo con personas externas a la empresa (clientes, pacientes, alumnos, usuarios, etc.) es muy variado y conlleva condiciones de trabajo muy dispares” (FREMAP, s.f., pág. 1). Por lo tanto, es posible identificar que en esta categoría se incluirían a los profesores, conserjes, entre otros empleados de la universidad.

En este tipo de empleos, que se encuentran en contacto estrecho con usuarios y situaciones diversas e impredecibles es posible que se generen algunos riesgos psicosociales de padecer fatiga o el estrés, los cuales, a su vez pueden propiciar la aparición de malestares de carácter físico, entre los que se encuentran dolores musculares, de cabeza y otros padecimientos. Entonces, es preciso decir que existen tantos riesgos físicos como psicosociales, posiblemente se vean afectadas las personas que tienen estos puestos.



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

Las dolencias anteriores, podrían ser ocasionadas también por exceso de trabajo, por contar con instrucciones poco claras que provoquen incertidumbre en la forma o en el fin de la tarea, por poseer un corto plazo para cumplir con las tareas o por falta de información para realizarlas.

No obstante, existen formas de controlar dichos escenarios entre estos destaca el identificar los recursos que puedan ser de ayuda en caso de que se presente una situación con la que no se esté familiarizado y tener a la mano, asimismo, se sugiere que al generarse una duda sobre la actividad que se va a realizar, se solicite una aclaración en la que se especifique qué es lo que se espera o los procedimientos a seguir para alcanzar los objetivos de la tarea, de esta manera se evitará una presión extra que cause estrés o fatiga e incrementaría la eficiencia del trabajo. Del mismo modo, para manejar el estrés se recomienda aprender a reconocer cuáles son las reacciones que tiene el cuerpo al sentirlo, con la finalidad de poder identificarlo desde los inicios, además de que es de gran ayuda, encontrar la causa inmediata para lograr trabajar en ella.

Igualmente, de darse la ocasión en la que se presenta alguna situación difícil de salud, familiar o laboral, es recomendable que se encuentren compensaciones en los ámbitos en dónde no se haya generado el problema, suponiendo que haya un motivo estresante en la casa, se puede buscar apoyo en el trabajo. También es aconsejable centrarse en la tarea que se debe realizar en el momento, sin hacer suposiciones de situaciones inexistentes que puedan llegar a generar estrés. Todo lo anterior, son solo algunas de las tantas recomendaciones que hay para disminuir el estrés y prevenir al mismo tiempo la fatiga.

A causa de un análisis de lo anterior, y considerando que es un riesgo aplicable a la mayor parte de los trabajadores de la UVA, se decide crear unas infografías al respecto, con el objeto de brindar consejos a los empleados, ya que al realizar las acciones preventivas es posible generar una mejoría en la salud mental y física de los colaboradores, que a su vez generará un mejor ambiente tanto en sus familias como en su vida laboral.

#### **4.5. Información sobre emergencias**

La Ley 3/2006 en el artículo 2 (BOE, 2006) ,define como una emergencia “una suceso o accidente que acontece de forma imprevista y puede afectar a la integridad física de las personas o a los bienes, individualmente o colectivamente, y que, en ocasiones, llegar a constituir una catástrofe o calamidad” (pág. 8).

Algunas emergencias que se pueden presentar en las empresas son explosiones, incendios, accidentes graves, desastres naturales, amenaza de bomba, etc. Al ser situaciones que no son planeadas, es importante tener indicaciones precisas sobre qué hacer en caso de que alguna de ellas se detone en el centro de trabajo para que las personas sepan como actuar evitando que se genere pánico, y al mismo tiempo impedir en la medida de lo posible que se genere una situación de emergencia grave.

En un informe realizado por UNESPA, TECNIFUEGO y CEPREVEN (2021) conforme a las bases de datos de 82,4% de las aseguradoras españolas, se calcula que un 82,27%



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

de los incendios se producen en viviendas y comunidades de propietarios, por otro lado, un 16,42% son en las industrias y comercios. De igual manera, se informa que la frecuencia media entre incendios en Valladolid es de 9 horas 4 minutos y 40 segundos. En cuanto a accidentes graves, en el 2020 en España según cifras del INSS (2021, pág. 4) hubo un total de 3 643 accidentes graves durante la jornada de trabajo y 634 mortales. Estos últimos, representan poco menos del 1% del total de accidentes, pero deja evidencia de que aun es una realidad en el área laboral y hay que saber cómo actuar en estas situaciones, ya que podría ayudar a salvar una o varias vidas.

Lo anterior demuestra que, aunque las probabilidades de que haya un incendio en la universidad son bajas, no son nulas, por eso se debe estar preparado. De igual forma, en caso de que sucediera podría ocasionar que mucha gente acabe herida o fallezca si no se toman las medidas adecuadas, sin mencionar que los edificios también se verían afectados en gran medida. Por lo tanto, es de vital importancia prevenir que esto ocurra y tener un plan de acción para ello, con la finalidad de estar preparados en caso de que suceda.

Es importante mencionar que, por normativa es necesario contar con un Plan de Emergencia o Autoprotección que brinde una guía a los trabajadores para poder actuar. En ellos se describen los pasos a seguir y las responsabilidades de cada persona en especial si forman parte del equipo de emergencias, para que cada uno sepa qué es lo que tiene que hacer y se pueda ayudar y/o desalojar a la mayor cantidad posible de personas.

Por ejemplo, según el protocolo de actuación en la UVA, en caso de un incendio durante el horario laboral, la persona que se encuentre con el fuego deberá comunicarse con conserjería que es el centro de control, en caso de no lograr contactar a conserjería o encontrarse en un horario fuera del horario regular laboral, es necesario llamar al 112. Sin embargo, de haber contactado exitosamente a conserjería, ellos serán los encargados de comunicarse con el equipo de emergencia que es el que irá a verificar que realmente existe la situación y de ahí poder informar al jefe de emergencias, quien es el que decidirá si el escenario es controlable o es necesaria una evacuación e informar al 112, de ser realizada esta última situación, las personas se dirigirán al punto de encuentro y permanecerán ahí hasta que se les brinde otra indicación.

Por otro lado, en un accidente grave que ocurra en la universidad, la persona debe permanecer tranquila, y el accidentado o alguna persona que se encuentre cerca tendrá que hablar al 112 y a conserjería. En el plan de autoprotección se incluyen otros consejos que pueden ser útiles, en ellos se menciona que no es recomendable mover a una persona accidentada cuando no se sabe lo que le ha pasado o lo que pueda tener, ya que puede verse empeorada la situación del individuo.

Por lo anteriormente mencionado, es necesario que los colaboradores de la universidad estén al tanto de que estos planes existen y se deben llevar a cabo en cada una de las situaciones de emergencia. El difundirlos de una manera sintetizada y atractiva puede facilitar su lectura y será de utilidad tenerlos a la mano en el puesto de trabajo.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

#### 4.6. Actuación en accidentes de trabajo

El Real Decreto Legislativo 1/1994 (BOE, 1994), en el artículo 115, denomina accidente de trabajo a “toda lesión corporal sufrida por el trabajador con ocasión o por consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena.” (pág. 62), Ahí, se encuentran incluidos los que ocurran in itinere, o durante el trabajo. Según datos del informe anual de accidentes de trabajo en España creado por el INSST (2021) en el 2020 hubo un total de 505 528 accidentes de trabajo, de los cuales un 88,3% se dio durante la jornada y un 11,7% fueron in itinere, lo que demuestra que a pesar de que se busca no tener riesgos laborales y por lo tanto que no haya accidentes, es una realidad que aun queda mucho trabajo por hacer en cuestión de prevención de riesgos laborales para evitar que sucedan accidentes de trabajo, por lo tanto, es necesario que se siga brindando formación al respecto.

En la figura 2, que se presenta a continuación, se identifican los accidentes de trabajo con baja ocurridos en jornada durante enero a diciembre 2021 y 2022, estos datos son presentados por el Ministerio de Trabajo y Economía Social (2021). En ellos se muestra una comparación entre ambos años, donde se ve claramente que en 2021 hubo más accidentes con respecto al año anterior, sin embargo, es algo de esperarse, ya que durante la pandemia el trabajo no se dio como de costumbre. No obstante, la proporción de accidentes que se presentan por sección de actividad económica es más o menos estable debido a que no se ven grandes cambios en la forma de la gráfica.



Accidentes de trabajo EN JORNADA CON BAJA por sección de actividad económica (Avance enero – diciembre 2021 vs Avance enero – diciembre 2020)

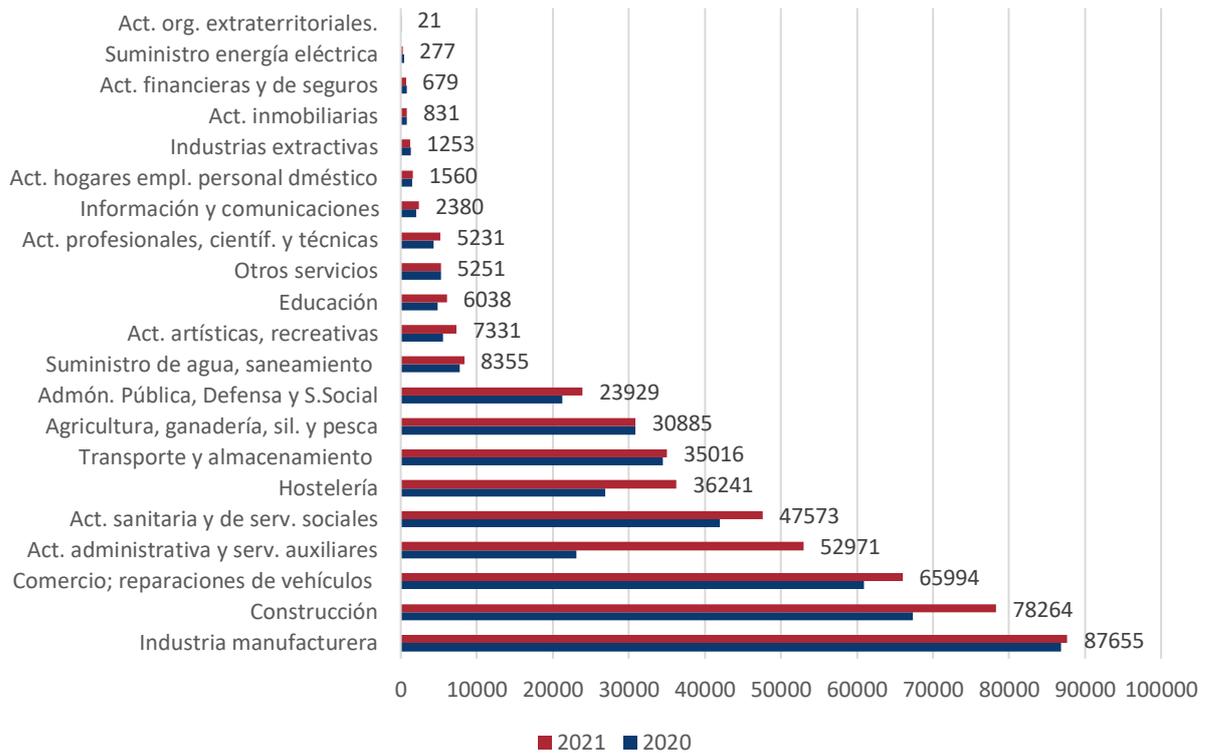


Figura 2: Accidentes de trabajo en jornada con baja por sección de actividad económica. (Ministerio de Trabajo y Economía Social, 2021, pág. 4).

De la figura anterior, se puede destacar que en educación durante el 2021 por cada cien mil trabajadores hubo un total de, 6038 accidentes de trabajo, durante la jornada, con baja. Éste es un dato que se debe tomar en cuenta, ya que la UVa se encuentra en dicho sector.

Es preciso mencionar, que la Universidad de Valladolid cuenta con un protocolo de actuación para accidentes de trabajo que ocurran, ya sea en el centro de trabajo, in itinere o en misión. Para entrar en contexto, se considera que un accidente es in itinere cuando ocurre en el recorrido usual que la persona sigue al ir de su vivienda al trabajo y al regresar a ella; y es considerado en misión cuando sucede en un desplazamiento a un centro de trabajo que no es en el que normalmente se suele laborar, pero si tiene un fin de trabajo. La UVa crea su protocolo de actuación pensando principalmente en dos tipos de empleados, el personal de administración y servicios (PAS) y el personal docente e investigador (PDI), los cuales pueden estar en el Régimen General de la Seguridad Social o ante el Régimen de MUFACE. Sin importar el régimen de pertenencia, en Valladolid, cuando un empleado sufra un accidente lo primero que debe hacer es ir al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UVa, ahí se brindará



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

asistencia mediante las médicas del trabajo y si fuera necesario el personal del Régimen General de la Seguridad Social será enviado a la Mutua que actualmente es IBERMUTUA. En caso de que el accidente ocurriera en un campus que no sea el anteriormente mencionado, se deberá acudir a las Unidades Administrativas para obtener el impreso de asistencia que es necesario para la Mutua. Por el contrario, en caso de que se presente una emergencia grave, los de Régimen General de la Seguridad Social deberán asistir al centro médico que sea más cercano e informarles que la mutua que le corresponde es IBERMUTUA, los del Régimen MUFACE deberán acudir al médico o centro indicado por MUFACE y en ambas situaciones informar a la brevedad posible al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UVa.

La información antes mencionada, es importante para los empleados de la universidad porque los ayudará a tomar las decisiones adecuadas al momento de un accidente y es aconsejable que la tengan a la mano, ya que no saben que día ni en qué momento la van a necesitar. Sería de mayor utilidad que conozcan esta información de antemano y de ser posible la memoricen, lo que puede no ser fácil, pero si se tiene una infografía en el lugar de trabajo y se lee de vez en cuando, es probable que después de un tiempo se vuelva familiar esta información.

#### 4.7. Protocolo de actuación en accidentes con material biológico

El “Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo” (BOE, 1997) brinda la definición de agente biológico y la establece como los “microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad” (pág. 4).

La NTP 447 (INSST, 1995) contiene una guía sobre el protocolo de actuación para accidentes con material biológico en la que se incluye Hepatitis B, C, tétanos y VIH. Estos sucesos imprevistos se pueden dar principalmente por pinchazos u objetos punzantes que se encontraba infectados, así como por salpicaduras o fluidos contaminados.

De igual forma, la norma establece que se deben tener planes de actuación en los lugares dónde se pueda poner en peligro a los seres vivos que ahí se encuentren, ya sea personas, plantas o animales. Esto se incluye en el Anexo I del “Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia” (BOE, 2007, pág. 12846).

Aunque este tema no se aplica a la mayoría de los trabajadores de la universidad, debido a que se tienen diversos laboratorios y en alguno de ellos podrían manipularse agentes biológicos, es importante que los trabajadores sepan cuales son los pasos que se deben seguir en caso de un accidente percutáneo o por salpicaduras de sangre o fluidos, también es recomendable que identifiquen a dónde deben acudir si llegaran a estar en



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

esta situación, ya que aunque la población a la que se dirigiría esta infografía es pequeña, sus consecuencias podrían ser graves y se busca la manera de evitar que un accidente de estos llegue a mayores.

## 5. METODOLOGÍA EMPLEADA.

- Lectura de la documentación sobre consejos preventivos de la UVa.
- Elección de temas para las infografías.
- Formación en materia de perspectiva de género.
- Visitas en la universidad para adaptar las infografías a los colaboradores.
- Síntesis y modificación de la información de los consejos preventivos.
- Elaboración de infografías.
- Revisión por la directora y las profesionales de la salud del Servicio de Prevención de la UVa.
- Corrección las infografías.
- Revisión final.
- Publicación de algunas infografías en el laboratorio de química
- Encuesta a los investigadores que laboran en el laboratorio.

### 5.1. Elección de temas para las infografías

Considerando los datos de la UVa de julio 2021 (Miñambres del Moral, 2022), donde se muestran que más de la mitad de los trabajadores de la universidad son docentes, aproximadamente un cuarto del total de empleados son Personal de Administración y Servicio, y el resto se encuentran en contratos de investigación o son becarios, se han elegido los temas a desarrollar en las infografías procurando que fueran aplicables a la mayor cantidad de colaboradores posibles.

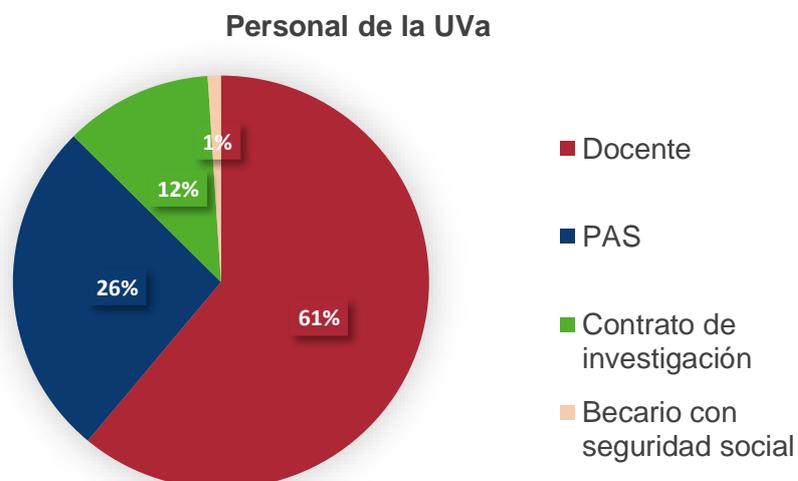


Figura 3: Personal de la UVa. (Miñambres del Moral, 2022)



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

Tomando en cuenta lo anterior, se seleccionaron los siguientes temas para realizar los carteles sobre protocolos de actuación o consejos preventivos, entre los que se incluyen: la voz, el mobbing, tareas de pie, accidentes con material biológico, tareas con atención al público y manejo del estrés, situaciones de emergencias y accidente de trabajo.

## 5.2. Síntesis y modificación de la información de los consejos preventivos

La universidad en su página de internet, en la sección de Prevención de Riesgos Laborales, en el apartado de consejos preventivos, cuenta ya con documentos referentes a la seguridad y salud laboral, sin embargo, algunos de ellos están desactualizados y por la manera en la que están diseñados no son atractivos, lo que impide que las personas se vean motivados a leerlos además de que cuentan con más de una página. Por lo tanto, se utilizó la información con la que ya contaba la UVa en su portal, se seleccionó lo más importante de cada uno de los documentos para poder disminuir la cantidad de información sin hacer a un lado la calidad de ésta. Al igual, se integraron nuevas imágenes y se hizo un diseño más actual y uniforme.

## 5.3. Elaboración de las infografías

Para la elaboración de las infografías se valoraron tres aspectos fundamentales:

- Coherencia con la identidad corporativa
- Simplicidad del mensaje con un lenguaje sencillo
- Análisis de las imágenes desde la perspectiva de género.

### 5.3.1. Coherencia con la identidad del Servicio de Prevención

Para la creación de las infografías se tomó en consideración la identidad del Servicio de prevención de Riesgos Laborales de la Universidad.



Figura 4: Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UVa. (UVa, s.f.)

Se utilizó una paleta de seis colores, los tres principales verde, azul y rojo que se encuentran en el logotipo del Servicio de Prevención; y tres secundarios, blanco, naranja muy suave y azul claro.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

Además, se recurrió a la psicología del color para determinar el color de base de las infografías, en la mayoría de los casos se eligió el azul, ya que representa la tranquilidad, el intelecto, da seguridad e invita a la reflexión. Por otro lado, en la infografía de protocolo de actuación en accidentes con material biológico, también se integró de fondo el color blanco, ya que este hace referencia a lo limpio, lo que es estéril (Heller, 2013).



Figura 5: Paleta de colores. (Evia, 2022)

Los colores de la identidad visual corporativa de la UVa son el Pantone 654 para el azul y Pantone 207 para el rojo, sin embargo, el programa Canva en el que se hicieron los diseños, no tienen los colores en formato Pantone por lo que se utilizaron equivalentes en el código de color HEX.

Pantone es el sistema de colores más utilizado alrededor del mundo para identificar los colores, es lo que se conocería como un lenguaje de colores. En cambio, el color HEX es un sistema de seis caracteres alfanuméricos que representa la cantidad de rojo, verde y azul que tiene un determinado color.

La finalidad de utilizar una misma paleta de colores es que las infografías se vean como una colección, todos pertenecientes al Servicio de Prevención de la UVa y brinden las bases para que más adelante, cuando se decidan hacer otros carteles, folletos o infografías, se puedan elaborar de tal manera que sean similares.

### 5.3.2. Simplicidad del mensaje

El mensaje en cada infografía se buscó que sea simple, pero que a la vez logre transmitir la información necesaria, con un lenguaje sencillo accesible a los distintos tipos de trabajadores que tienen la universidad, con sus diferentes formaciones profesionales, como se indica en el artículo 5 del “RD 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo” (BOE, 1997), el cual establece que “La información deberá ser comprensible para los trabajadores a los que va dirigida” (BOE, 1997, pág. 5). En vista que estas infografías están dirigidos a la mayor parte de los trabajadores, que además cuentan con una diversidad de formaciones, lo ideal es que contenga un lenguaje lo más simple posible para que lo entienda alguien de mantenimiento, conserjería, un investigador, un profesor de letras, de arquitectura, diseño o uno de medicina, por mencionar algunos.

### 5.3.3. Análisis de las imágenes desde la perspectiva de género



Analizar las imágenes con perspectiva de género se refiere a realizar una observación del rol que juegan tanto hombres como mujeres, con el fin de identificar las desigualdades y poder desvelar los mensajes discriminatorios.

Para realizar las infografías, primero se necesitaba una formación en perspectiva de género, ya que su objetivo era difundirlos para brindar consejos prácticos y hacer concientización, los cuales, al ser de la universidad, serían un reflejo de la imagen de la UVa, por lo que resultaba necesario que se hicieran infografías que no fueran ofensivas y en las que se vea reflejada la equidad de género.

Para eso, se brindó formación con la ayuda de un fragmento del curso de Comunicación y lenguaje no sexista, de Concilia 2, en el que se habla sobre el analizar las imágenes utilizando una perspectiva de género. Dicho documento, otorga una guía sobre aspectos a tomar en cuenta en las publicaciones que se realizan con el fin de ser difundidas, se menciona que en las imágenes o dibujos que se coloquen es necesario cuidar varias situaciones, a continuación, se presentan algunas de ellas:

- Procurar poner un número igual de hombres y mujeres en las que ambos sexos estén en igual de situaciones, por ejemplo, los dos en primer plano evitando poner a uno de ellos en segundo plan, ya que se da a entender que uno es mejor o más valioso que el otro.
- Usar roles en los que no se identifica cotidianamente a ese sexo, como un hombre haciendo tareas del hogar o una mujer en un taller mecánico. Procurando representar que ambos sexos pueden desempeñarse en las mismas profesiones.
- Mostrar a las personas con vestimentas similares. Por ejemplo, ambos usando pantalón en vez de uno con falda y otro con pantalón.

Lo anterior no solo fomenta la equidad de género, además, permite que las personas se vean representadas.

Con el fin de que las infografías estén estructurados desde una perspectiva de género, los recursos gráficos que se utilizan son en la medida de lo posible asexuados para evitar referirse a un sexo en específico, sin embargo también se utilizan algunos en los que se distingue claramente entre hombre y mujer, pero son representados en igual de circunstancias, ambos en primer o segundo plano, con vestimenta similar y realizando tareas parecidas, además, en la mayoría hay un número equitativo de cada sexo, de igual manera, se evita el uso de colores que generalmente se le atribuyen a un género específico, por ejemplo, el rosa para referirse a lo femenino y el azul para lo masculino.

#### **5.4. Propósito de las infografías**

Las infografías tratan distintas temáticas algunas sobre seguridad laboral, otros son de medicina del trabajo y también hay sobre ergonomía y psicología, por lo que la información que cada uno contiene es diferente y, en consecuencia, se tratan las infografías individualmente, asignándoles un propósito específico, entre ellos se encuentran la difusión de la información, ahondar en algún tema, hacer un llamado a la



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

acción, etc. Como resultado, cada una de las siete infografías es distinta, sin perder de vista que se trata de una colección por lo que tienen una imagen uniforme.

#### **5.4.1. Seguridad e higiene de la voz**

La infografía de seguridad e higiene de la voz tiene como finalidad que la gente entienda qué es la voz, así como la disfonía. Explicando sus causas y brindando algunos consejos preventivos con la finalidad de que los trabajadores conozcan al respecto y se puedan cuidar para evitar que se vean afectados. De igual manera, ofrece una herramienta de ayuda que es la web donde se encuentra la información para hacer una consulta con el especialista otorrinolaringólogo foniatra, la cual es gratuita para los empleados de la Universidad de Valladolid.

#### **5.4.2. Consejos preventivos en las tareas de pie**

En consejos preventivos en las tareas de pie, se educa sobre qué son las várices, cuáles son los síntomas que se pueden tener, las causas de esto y brinda consejos preventivos con la finalidad de que los trabajadores conozcan qué deben de evitar y qué deben de hacer para prevenir que se vean afectados, o evitar que su situación empeore en el caso de que ya tengan várices.

Este mensaje, le es de ayuda principalmente a las personas que pasan mucho tiempo de pie como por ejemplo los profesores, especialmente si tienen varias clases seguidas, o a los investigadores que también están gran parte de su jornada de pie en el laboratorio.

#### **5.4.3. Prohibido el mobbing ¡Contamos contigo!**

La finalidad de la infografía enfocada al mobbing es que los trabajadores conozcan este término a la vez que identifican cómo se ve expresado en acciones y cuáles son las clases de acoso laboral que pueden existir, así mismo servirá para que se enteren de las consecuencias tanto individuales, como en el entorno socio familiar, comunitario y laboral. De igual manera, la infografía busca que la comunidad laboral se una para prevenirlo y hace un llamado de acción en la que los colaboradores sean los que impidan el acoso. Del mismo modo, brinda consejos para prevenir que suceda esta situación, además, en caso de que alguien lo esté padeciendo o necesite ayuda tiene un enlace directo a la página web donde se encuentra el protocolo de prevención e inhibición del acoso de la UVA, que pueden utilizar.

#### **5.4.4. Tareas con atención al público y manejo del estrés**

La infografía de recomendaciones básicas de prevención en trabajos de atención al público contiene información sobre el estrés y las fatigas que se pueden derivar de trabajar atendiendo al público, así como de las tareas y situaciones imprevistas que se puedan dar en la labor, también brinda una guía de maneras de manejar el estrés y



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

consejos preventivos específicos, ya que busca que los trabajadores que se dedican a esto puedan tener más información sobre lo que pueden hacer para lograr una mejor calidad de vida evitando fatigarse en el trabajo y logrando conocerse mejor para disminuir las situaciones que le generan estrés.

#### **5.4.5. Actuación en caso de emergencias**

El objetivo principal de la infografía de actuaciones en caso de emergencias es dar a conocer ciertas acciones a seguir en caso de que se origine una emergencia principalmente un incendio, aunque también se incluyen los accidentes graves e instrucciones particulares en caso de que hubiere un accidentado en llamas, un envenenamiento por ácidos, intoxicación por inhalación y quemaduras químicas, además, cuenta con información sobre prevención de incendios.

Teniendo en cuenta que la UVA ya cuenta con planes de emergencia y autoprotección para todas sus instalaciones y recientemente se hizo un video informativo al respecto en el que se indica qué hacer en caso de una situación de emergencia, se incluye en la infografía un acceso directo desde el cual se puede pulsar para acceder al video que se encuentra en YouTube, con el fin de poder visualizarlo. Del mismo modo, cuenta con otro acceso directo a la página de seguridad y salud laboral de la universidad en el apartado de planes de emergencia para poder profundizar más en el tema, tener acceso a los documentos de normas básicas de emergencias y al de directorio de centros, en el cual se especifican los teléfonos y puntos de encuentro. Todo esto, con la finalidad de facilita el acceso a la información, ya que desde un solo lugar se puede obtener tanto la documentación completa que se encuentra en la web, el video y el resumen de información que la infografía contiene.

#### **5.4.6. Actuación en accidentes de trabajo**

Saber cómo se debe actuar en caso de tener un accidente en el lugar de trabajo es de vital importancia, es por lo que se crea la infografía de actuación en accidentes de trabajo la cual contiene la definición de accidente de trabajo que brinda la norma y un enlace que se puede pulsar y guía directamente al “Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social” (BOE, 2015).

De igual manera, incluye la información pertinente para que los trabajadores de la UVA de todos los campus Valladolid, Segovia, Soria y Palencia sepan a dónde deben acudir independientemente de si pertenecen al Régimen General de la Seguridad Social o al Régimen MUFACE, así como los pasos a seguir. Además, muestra los teléfonos del servicio de emergencias 112, del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UVA y de la mutua IBERMUTUA. También, tiene la dirección de las unidades administrativas de los campus que se encuentran fuera de Valladolid y la dirección del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la universidad porque en caso de un accidente deben acudir a ellos.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

#### **5.4.7. Protocolo de actuación en exposiciones accidentales a material biológico**

La infografía está dividida en dos, primero se indican las actuaciones inmediatas que se deben tener y después los lugares a los que se debe acudir para obtener ayuda. En la primera parte, se explica en seis sencillos pasos las acciones para accidentes percutáneos, también se muestra lo que se debe realizar en caso de salpicaduras de sangre o fluidos. Por otro lado, en la segunda parte se informa sobre los horarios en los que se puede acudir al Servicio de Prevención de Riesgos laborales y en caso de que el accidente ocurriera fuera de esas horas, se indica si se debe recurrir a la mutua o al centro de urgencias de MUFACE. La infografía hace un especial énfasis en la importancia de avisar a la brevedad posible sobre el accidente ocurrido al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

### **6. RESULTADOS OBTENIDOS.**

Por una parte, como resultado de lo anterior se logran siete infografías de consejos preventivos, las cuales se muestran en los anexos 1 al 7, estos servirán en un futuro para difundir información sobre la Prevención de Riesgos Laborales a los trabajadores de la universidad, se pretende que sean difundidos de manera electrónica con el fin de aprovechar los enlaces con los que cuentan algunas de las infografías, sin embargo, también se podrían tener en formato físico impresos, con el objetivo de poder tenerlos en el área de trabajo que es donde se utilizarán mayormente.

Las infografías fueron revisadas por el personal del Servicio de prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Valladolid, con el propósito de proponer las correcciones necesarias en cuanto diseño, gráficos, ortografía, gramática, etc. Y también para verificar que la información que ahí se encuentra es veraz y se comunica adecuadamente.

Ya con las infografías, se pidió permiso al Servicio de Prevención para publicar tres de ellos en un laboratorio del edificio Mergelina buscando poder recabar la opinión de algunos de trabajadores al respecto e incluir el análisis de los resultados obtenidos en este trabajo. Las infografías publicadas fueron Actuación en accidentes de trabajo (anexo VI), Consejos preventivos en tareas de pie (anexo III) y el de Actuación en caso de emergencias (anexo II).

En cuanto a los resultados de las encuestas realizadas a 13 investigadores, se obtiene lo siguiente:

¿Es transmitida de forma clara la información de actuación en accidentes de trabajo?

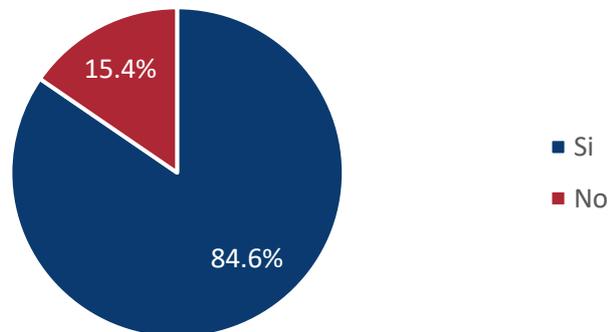


Figura 6: Resultados de la encuesta, pregunta 2. (Evia, M. 2022)

¿Es transmitida de forma clara la información de consejos preventivos en las tareas de pie?

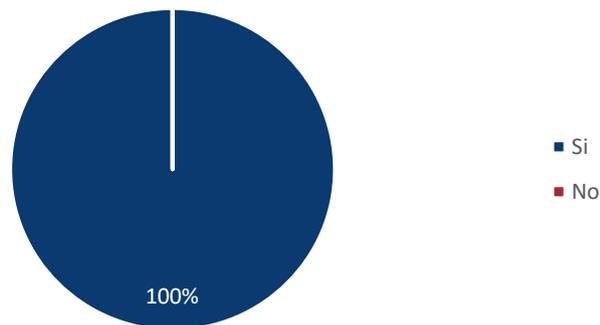


Figura 6: Resultados de la encuesta, pregunta 5. (Evia, M. 2022)

¿Es transmitida de forma clara la información de actuación en caso de emergencias?

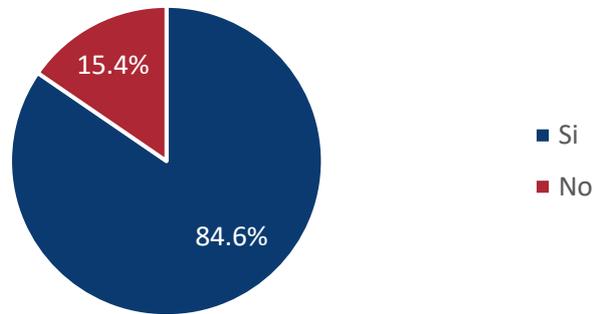


Figura 7: Resultados de la encuesta, pregunta 8. (Evia, M. 2022)

En una escala del 1 al 5, considerando 5 como muy importante y 1 nada importante, ¿Qué relevancia le asignarías a la importancia que tiene recibir información sobre seguridad y salud laboral por parte de la UVa?

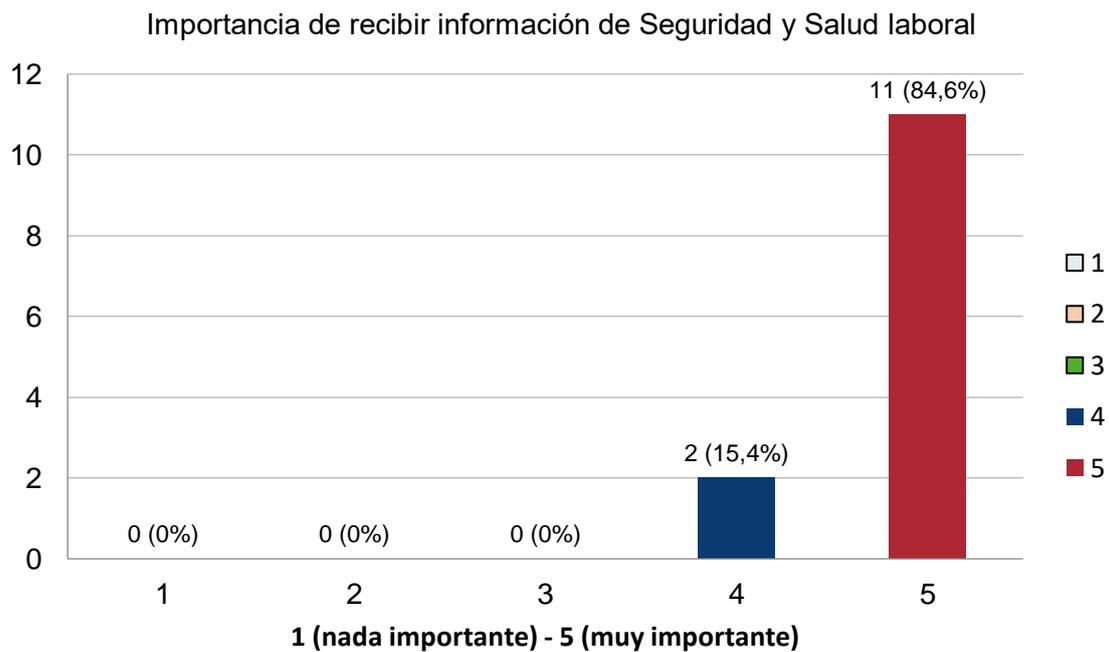


Figura 8: Resultados de la encuesta, pregunta 12. (Evia, M. 2022)



Del 1 al 5, siendo 5 muy probable y 1 nada probable, ¿Qué tan probable sería que leyeras estas infografías si te los encuentras en tu área de trabajo?

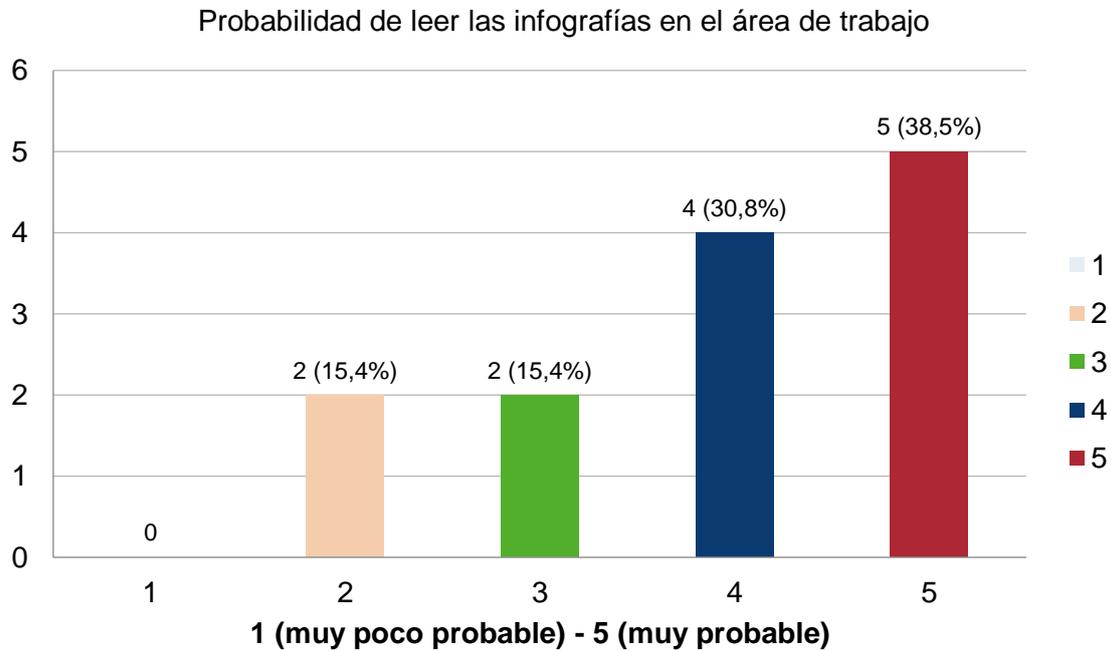


Figura 9: Resultados de la encuesta, pregunta 14. (Evia, M. 2022)

¿En qué formato sería más probable que leas la información?

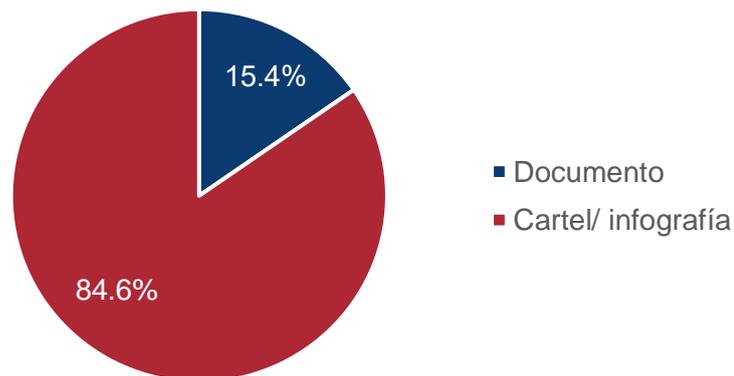


Figura 10: Resultados de la encuesta, pregunta 16. (Evia, M. 2022)



Formato en el que prefieres recibir la información

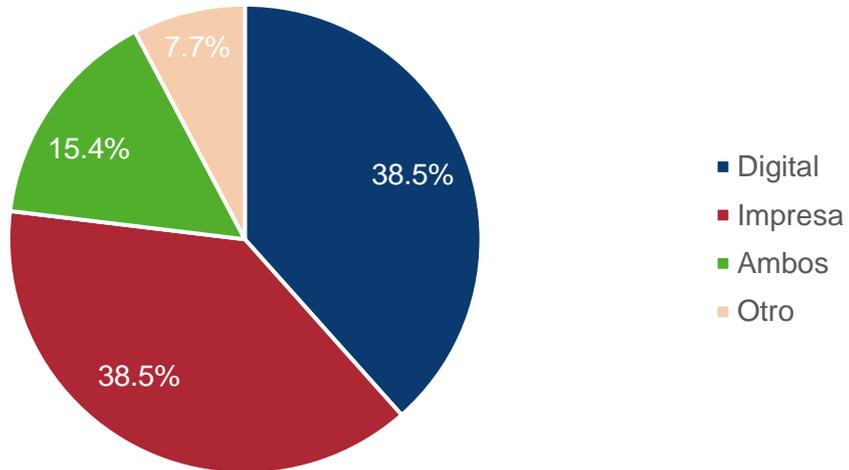


Figura 11: Resultados de la encuesta, pregunta 13. (Evia, M. 2022)

¿Has ingresado a la Sección de Prevención de Riesgos Laborales de la página web de la UVa?

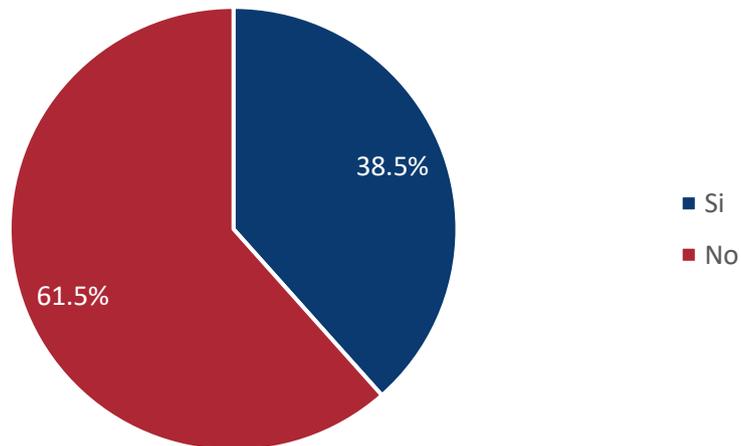


Figura 12: Resultados de la encuesta, pregunta 18. (Evia, M. 2022)



## 7. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

### 7.1. Sistemas de tratamiento de los resultados.

Se hizo una encuesta de 20 preguntas mediante la plataforma de Formularios de Google, con el fin de hacer las preguntas de una manera que fuera sencilla para los encuestados y a la vez amigable con el medio ambiente. El público objetivo fueron investigadores del laboratorio de química del edificio Mergelina, con edades entre los 22 y 65 años.

La encuesta fue creada con un diseño cualitativo, se hicieron preguntas de opción múltiple, de respuestas cortas y en dos ocasiones se utilizó una escala de Likert; esta se elaboró en inglés y en español para que los investigadores pudieran responderla, debido a que algunos de ellos son extranjeros, además, fue anónima, por lo que en datos personales solo se pedía la edad de los encuestados.

Es necesario explicar que el grupo es reducido, únicamente 13 personas, ya que aun no se han hecho públicas las infografías, por lo que no se podía mostrar a una gran cantidad de personas.

### 7.2. Medios estadísticos empleados.

Para el estudio de los resultados se emplea un análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (DAFO) con el fin presentar los resultados y elaborar propuestas de mejora.

Además, se utilizan los resultados obtenidos de las encuestas en formato de gráficos para sustentar las conclusiones.

## 8. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES.

### Interpretación de las encuestas

Las encuestas realizadas a 13 investigadores del laboratorio de química del edificio Mergelina, muestran un resultado favorable en las infografías, sin embargo, también indican que aun podrían hacerse mejoras, por lo que brindan sugerencias para ello, además de su opinión sobre la importancia de los temas de cada uno de los carteles.

En primer lugar, la infografía que contiene consejos preventivos para tareas de pie (anexo III) tuvo un 100% de aceptación, esto puede apreciarse en la figura 7 y es en gran medida debido a la manera en que se estructura la información, pero además porque este grupo específico de trabajadores pasa muchas horas de pie y mencionan que es útil tenerlo a la mano, para prevenir, concienciarse y recordar la información.

En segundo lugar, el que tiene información sobre actuación en accidentes de trabajo (anexo VI), presenta casi 85% de aceptación como se muestra en la figura 6, entre los cambios que sugieren los entrevistados se encuentra el hacer una infografía para cada



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

campus y en cada una separar las actuaciones por tipo de trabajador, ya sea perteneciente a la seguridad social o al régimen MUFACE, esto con el fin de que se explique más claramente la información y se evite tener texto que las personas de otro campus no necesitan. Como comentarios adicionales, explican que es de utilidad este cartel porque los accidentes ocurren de manera imprevista y si se da, es de gran ayuda tener cerca los números y los lugares a los que deben acudir para gestionar adecuadamente la situación.

A continuación, en la infografía de actuación en caso de emergencia (anexo II) también se tuvo un 84,6%, en este caso los encuestados sugirieron que se hicieran carteles separados, uno para actuaciones en caso de incendio y otro para accidentes graves, ya que en caso de una emergencia necesitan encontrar rápidamente la información. Además, hacen hincapié en que es necesario tener esta información en el centro de trabajo, porque pueden leerlo frecuentemente y les ayudaría ante una emergencia, ya que el tiempo de actuación es clave ante una situación como las que se presentan en la infografía.

En otra parte de la encuesta se busca saber qué importancia tiene para los trabajadores recibir información sobre prevención de riesgos laborales, a lo que ellos en un 84,6% respondieron que es muy importante (ver figura 8), el resto lo consideró como algo importante, por lo tanto, todos consideran que es algo que tiene relevancia para su desempeño laboral.

También, la encuesta tenía como finalidad identificar en qué formato prefieren tener la información para poder brindarle una adecuada dirección, con ello se obtuvieron las respuestas que se ilustran en la figura 11, los resultados son: digital 38,5%, impreso 38,5%, en ambos formatos 15,4% y otro 7,7%, para este último sugirieron un curso práctico. De igual manera, en las encuestas se observan que, aunque tienen diferentes preferencias, les es de mayor utilidad una infografía o un cartel porque es más práctico e inclusive un 84,6% menciona que es más probable que lo lean si se encuentra en dicho formato la información, en comparación de ubicarse en un pequeño documento. Es necesario destacar que a pesar de que es más probable que lean la infografía, cuando se les preguntó la probabilidad de que realmente lo leyeran si se encuentra en el área de trabajo, la respuesta no fue tan favorecedora en una escala del 1 al 5, siendo 5 muy probable y 1 nada probable que los lean, las respuestas fueron un 38,5% muy probable, 30,8% probable, 15,4% moderadamente probable y el 15,4% poco probable (ver figura 9).

Finalmente, se preguntó si habían accedido a la página web de la Universidad de Valladolid, en la sección de Prevención de Riesgos Laborales a lo que respondieron en un 61,5% que no, y el resto, 38,5% que si (ver figura 12). Esto se hizo, ya que era importante concluir si resultaba conveniente difundir la información por este medio, que es como se tenía planeado y es como se difunden hoy en día los documentos de consejos preventivos.

Análisis DAFO



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**



**ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES**

A continuación, se presenta un análisis de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (DAFO), sobre la estrategia de utilizar infografías para la comunicación de la prevención.

#### Fortalezas

- Es una manera de mantener a los empleados actualizados en materia preventiva.
- Puede ser un excelente recurso como complemento para la formación.
- El tener elementos visuales como las imágenes, ayuda a su mejor comprensión y favorece la retención del conocimiento.
- Es de utilidad para los trabajadores y lo pueden tener a la mano en caso de necesitarlo.
- Ayuda a una actuación rápida y adecuada en caso de que suceda una situación inesperada.
- La UVa ya cuenta con mucha información sobre la que se pueden hacer infografías.

#### Debilidades

- Hacerlos lleva tiempo y se necesitaría contratar a alguien para que los diseñe o contar con una persona de prácticas para hacerlo.
- En caso de imprimirse, utilizaría papel que generaría residuos.
- De optar por una difusión impresa, se necesitaría contar con un presupuesto para las impresiones.
- Es esencial revisar el contenido constantemente y actualizar la información cuando resulte necesario.
- Se requieren programas o licencias de diseño para hacer las infografías.

#### Oportunidades

- Es posible utilizar algunos de los materiales visuales que brinda gratuitamente el INSST.
- Puede ayudar a disminuir los accidentes y mejorar la calidad de vida de los empleados.
- La UVa tiene varios alumnos que podrían hacer sus prácticas en el Servicio de Prevención, y como parte de ellas podrían ayudar a realizar carteles o infografías.
- Favorece a la integración de la prevención en la universidad.

#### Amenazas

- Hay la posibilidad de que haya cambios en la universidad, en la legislación, debido a descubrimientos médicos o nuevas amenazas de seguridad o salud que puedan afectar la información de los carteles.
- A pesar de los esfuerzos para difundir la información la gente podría no verlos, ya que puede ponerse en su oficina y pasar de largo o si se difunde electrónicamente puede ser un archivo más del montón.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## 9. ESTUDIO DE VIABILIDAD TÉCNICA Y ECONÓMICA.

Para analizar la viabilidad técnica y económica, es necesario hacer un estudio de mercado y financiero, así como determinar la viabilidad técnica, legal y ambiental. Primeramente, para el estudio de mercado se utilizó la encuesta que se describe anteriormente, con ello se concluye que todos los trabajadores encuestados consideran que es importante que se les brinde formación por parte de la universidad en materia de prevención de riesgos laborales y que les conviene tener esta información a la mano, por lo que están interesados en que se les facilite.

En cuanto a la parte financiera, se analiza el costo de diseño, impresión y distribución. Con las infografías que ya se cuentan, su distribución en línea es gratuita, y de manera impresa, la impresión tiene un precio aproximado de 0,75 euros por hoja tamaño A3 de 160 gr, así que el costo total dependerá del número de posters necesarios en cada centro de trabajo y del número de temas que se quieran distribuir. Sin embargo, el costo es bajo.

Por otro lado, si se desean hacer nuevos carteles se necesitaría considerar ya sea contratar a una persona que los haga, pero actualmente no se tiene el presupuesto para ello; Otra opción sería que lo realice una persona en prácticas o un becario; o como tercera alternativa, es posible contratar a una persona que diseñe individualmente cada una de las infografías como hacen ahora con los videos. En este último caso, quizás no se podrían hacer una multitud de infografías, pero podrían hacerse de los temas más importantes o de los que se vaya a impartir formación.

Además, la viabilidad técnica ahora ya con las infografías es posible tanto imprimirlas como enviarlas en línea mediante el correo institucional o publicarlas en la página de la UVa. No obstante, de contar con alguien en un futuro que haga los carteles, folletos, infografías o videos, es necesario un programa o página web que cuente con las herramientas para diseñarlos, en este caso se utilizó Canva que tiene versión gratuita, pero, para mejores resultados se pagó una suscripción mensual. Por lo tanto, a futuro puede utilizarse la versión gratuita con contenido limitado u obtener un plan anual para acceder a todas las funciones, por un precio de 109,99 euros al año. También se podrían realizar con una licencia de un programa de diseño gráfico en caso de que la universidad contara en un futuro con uno, ya que por ahora no lo tienen incluido en su lista de programas y licencias.

Por otro lado, legalmente es un proyecto viable, ya que la ley de prevención obliga a las empresas a brindar formación e información a los empleados en temas de seguridad y salud laboral, además de que favorece a la integración de la prevención como lo establece la norma.

Finalmente, la difusión por medios digitales es más viable en el aspecto ambiental en comparación con la impresión de estos, porque para la impresión se necesita tinta, papel y electricidad, sin mencionar que después de la vida útil de la infografía se procederá a desecharla, lo que generará residuos, aunque estos pueden ser reciclados.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## 10. CONCLUSIONES FINALES EXTRAIDAS.

En conclusión, es de gran utilidad utilizar un complemento ya sea visual o audio visual a la formación que se le brinda a los trabajadores porque puede aumentar su capacidad de retención de la información, en este caso al usar infografías se logra sintetizar la información y jerarquizarla. Como se muestra en el análisis DAFO el hacerlo puede ser beneficioso para la universidad y los trabajadores, debido a que fomenta el cumplimiento la ley en cuestión de formación, información e integración de la prevención, también, favorece la adecuada gestión de los sucesos inesperados que se puedan presentar, ya sea un accidente, una emergencia u otro, además, la información que contiene puede favorecer a que los empleados tengan una mejor calidad de vida en cuestión de salud tanto física como mental.

En cuanto al diseño de las infografías, puede hacerse usando la psicología del color para que favorezca de manera consciente e inconsciente. Además, es de vital importancia que las personas que realicen los diseños tengan al menos buena formación en prevención de riesgos laborales o que sea revisado por una con conocimientos en el área para asegurarse que la información es veraz, la simbología utilizada es adecuada y los procedimientos son correctos y se apegan tanto a las normas como a los consejos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Igualmente, es vital que en el diseño se incluyan imágenes y lenguaje con perspectiva de género. Y es de utilidad que la persona al diseñar conozca bien la universidad, teniendo en cuenta su organización y los puestos de trabajo para que el cartel se adapte lo mejor posible.

Por una parte, mediante las encuestas los trabajadores han expresado que prefieren que se les brinde tanto en formato digital como en papel, ya que al tenerlo impreso en la oficina se puede utilizar en caso de algún suceso inesperado y también se encuentra a la mano de requerir la información que ahí se encuentra. Por otra parte, el medio de difusión en un inicio se planteo que se llevara acabo mediante la página de internet de la Universidad de Valladolid en el apartado de Prevención de Riesgos Laborales específicamente en el área de consejos preventivos, donde se encuentran los documentos base de las infografías ahora. Sin embargo, con la respuesta recibida, ver figura 12, en la que se observa que aproximadamente dos tercios de los encuestados nunca han visitado este apartado de la web, se puede concluir que de decidir difundirlo por este medio primero habría que hacer una campaña para que los trabajadores conozcan que existe una sección dedicada a seguridad y salud laboral de la UVa. Una alternativa sería enviarlo mediante el correo institucional, considerando que, además de la difusión digital que se le dé, se publicaría en distintas áreas de trabajo de la universidad, según las preferencias mostradas en la encuesta.

Finalmente, actualmente utilizando las infografías con las que se cuentan en este momento se concluye que es un proyecto viable, al cual solo le quedaría pendiente la puesta en marcha que sería imprimir y difundir las infografías al personal de la UVa, lo que por el momento no tiene fecha propuesta.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cambridge Dictionary. (s.f.). *infographic*. Recuperado el junio de 2022, de Cambridge Dictionary: <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/infographic>
- CEME-CEO. (07 de junio de 2018). *MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO*. Recuperado el junio de 2022, de Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEO: <http://cemelilla.org/wp-content/uploads/2019/12/PRL12-Medidas-preventivas-en-trabajos-de-atención-al-publico.pdf>
- Boletín Oficial de la Provincia de Valladolid. (21 de julio de 2020). *Núm.138*. Recuperado el mayo de 2022, de Ayuntamiento de Valladolid: <https://www.valladolid.gob.es/en/tablon-oficial/ayuntamiento-valladolid-tablon-oficial/acuerdo-protocolo-actuacion-frente-acoso-psicologico-labora.files/685386-BOPVA-PROTOCOLO%20ACOSO.%20acuerdo%20de%20J.%20Gobierno%20de%2017-6-2020..pdf>
- BOE. (20 de junio de 1994). *Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social*. Recuperado el junio de 2022, de BOE.es: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1994/BOE-A-1994-14960-consolidado.pdf>
- BOE. (10 de noviembre de 1995). *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-24292-consolidado.pdf>
- BOE. (18 de julio de 1997). *Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE.es: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1997/BOE-A-1997-17824-consolidado.pdf>
- BOE. (31 de enero de 1997). *Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1997/BOE-A-1997-1853-consolidado.pdf>
- BOE. (12 de mayo de 1997). *Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE.es: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1997/BOE-A-1997-11144-consolidado.pdf>
- BOE. (30 de marzo de 2006). *Ley 3/2006, de 30 de marzo, de gestión de emergencias de las Illes Balears*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE.es: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-8353-consolidado.pdf>
- BOE. (19 de diciembre de 2006). *Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro*.



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

- Recuperado el mayo de 2022, de BOE.es:  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-22169-consolidado.pdf>  
BOE. (23 de marzo de 2007). *Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia*. Recuperado el mayo de 2022, de BOE.es:  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-6237-consolidado.pdf>  
BOE. (30 de octubre de 2015). *Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social*. Recuperado el junio de 2022, de BOE.es:  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11724-consolidado.pdf>  
Dale, E. (1996). *Métodos de enseñanza audiovisual*. México: REVERTE.  
FREMAP. (s.f.). *Consejos de seguridad, trabajos de atención al público*. Recuperado el junio de 2022, de UNED:  
[http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED\\_MAIN/LAUNIVERSIDAD/VICERECTORADOS/GERENCIA/RECURSOS%20HUMANOS/SALUD-LABORAL/PROCEDIMIENTOS%20NORMATIVA%20CONSEJOS%20SEGURIDAD/CONSEJOS%20DE%20SEGURIDAD/RELACION%20CONSEJOS%20SEGURIDAD/CS03%20-%20ATENCION%20](http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/LAUNIVERSIDAD/VICERECTORADOS/GERENCIA/RECURSOS%20HUMANOS/SALUD-LABORAL/PROCEDIMIENTOS%20NORMATIVA%20CONSEJOS%20SEGURIDAD/CONSEJOS%20DE%20SEGURIDAD/RELACION%20CONSEJOS%20SEGURIDAD/CS03%20-%20ATENCION%20)  
Heller, E. (2013). *A psicologia das cores : como as cores afetam a emoção e a razão*. São Paulo: Editorial Gustavo Gili. Obtenido de  
[https://almena.uva.es/permalink/34BUC\\_UVA/12tq2h1/alma991008268978405774](https://almena.uva.es/permalink/34BUC_UVA/12tq2h1/alma991008268978405774)  
INSST. (1995). *NTP 447: Actuación frente a un accidente con riesgo biológico*. Recuperado el mayo de 2022, de INSST:  
[https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_447.pdf/0469bb60-3718-40a7-a1e8-58cf84a14899](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_447.pdf/0469bb60-3718-40a7-a1e8-58cf84a14899)  
INSST. (1998). *NTP 476: El hostigamiento psicológico en el trabajo: mobbing*. Recuperado el mayo de 2022, de INSST:  
[https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_476.pdf/de8bdee0-e8f5-46c7-b4c0-1d0f62e9db69](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_476.pdf/de8bdee0-e8f5-46c7-b4c0-1d0f62e9db69)  
INSST. (octubre de 2020). *ESENER (Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes) 2019. Datos de España*. Recuperado el junio de 2022, de INSST.es:  
<https://www.insst.es/documents/94886/710902/ESENER+%28Encuesta+europea+de+empresas+sobre+riesgos+nuevos+y+emergentes%29+2019.+Datos+de+España.pdf/0699090d-0ae1-405a-ac28-035f0a3d2bde?t=1604502188969>  
INSST. (agosto de 2021). *Informe anual de accidentes de trabajo en España 2020*. Recuperado el mayo de 2022, de INSST.es:  
<https://www.insst.es/documents/94886/1750236/Informe+anual+de+accidentes+de+trabajo+en+España+2020.pdf/cb3d412c-4ebb-04f5-093c-79aa8a27b8fc?t=1634655396429>  
INSST. (s.f.). *Gana en Salud, Materiales para la comunicación interna*. Recuperado el junio de 2022, de INSST:



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



ESCUELA DE INGENIERÍAS  
INDUSTRIALES

- <https://www.insst.es/documents/94886/594302/Manual+de+uso+Gana+en+salud/a4394a73-3f5e-4dd6-aecd-cb0c868cd5e7>
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. (diciembre de 2021). *ESTADÍSTICA DE ACCIDENTES DE TRABAJO. Avance enero – diciembre 2021*. Recuperado el junio de 2022, de Ministerio de Trabajo y Economía Social:  
[https://www.mites.gob.es/estadisticas/eat/eat21\\_12/ATR\\_12\\_2021\\_Resumen.pdf](https://www.mites.gob.es/estadisticas/eat/eat21_12/ATR_12_2021_Resumen.pdf)
- Miñambres del Moral, M. (febrero de 2022). *La Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales dentro de la Universidad de Valladolid*. Recuperado el mayo de 2022, de seguridad y salud laboral UVa:  
[https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/\\_documentos/GestionPrevencionUVa.pdf](https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/_documentos/GestionPrevencionUVa.pdf)
- Ramos Ramos, P. (2012). *Intervención psicológica en estrés laboral, mobbing y síndrome de Burnout*. Málaga, España: ICB, S.L. Obtenido de  
<https://elibro.net/es/ereader/uva/111796>
- Ranchal Sanchez, A., & Vaquero Abellan, M. (2008). Protocolo para la vigilancia de la salud del profesorado con atención a la enfermedad profesional. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(211), 47-60. Obtenido de  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000200007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000200007)
- SEFAC. (2017). *Guía práctica para prevenir y tratar el síndrome de piernas cansadas*. Recuperado el mayo de 2022, de SEFAC.org:  
[https://www.sefac.org/sites/default/files/2017-11/Sind\\_\\_piernas\\_cansadas.pdf](https://www.sefac.org/sites/default/files/2017-11/Sind__piernas_cansadas.pdf)
- TECNIFUEGO, UNESPA, CEPREVÉN. (2021). *INFORME ¡FUEGO! LOS INCENDIOS ASEGURADOS EN 2020-2021*. Recuperado el mayo de 2022, de tecnifuego.org: [https://www.tecnifuego.org/sites/default/files/2022-03/INFORME%20FUEGO%20TECNIFUEGO%202\\_0.pdf](https://www.tecnifuego.org/sites/default/files/2022-03/INFORME%20FUEGO%20TECNIFUEGO%202_0.pdf)
- UVa. (28 de junio de 2005). *Plan de Prevención*. Recuperado el mayo de 2022, de UVa.es:  
[https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/\\_documentos/IntrodPlanPRLUVA.pdf](https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/_documentos/IntrodPlanPRLUVA.pdf)
- UVa. (25 de octubre de 2005). *Política de Prevención de Riesgos de la Universidad de Valladolid*. Recuperado el mayo de 2022, de UVa.es:  
[https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/\\_documentos/politicaPRLUVA.pdf](https://seguridadysaludlaboral.uva.es/export/sites/prevencion/_documentos/politicaPRLUVA.pdf)
- UVa. (s.f.). *Campus y centros*. Recuperado el mayo de 2022, de UVa.es:  
<https://www.uva.es/export/sites/uva/1.uva/1.07.campus/index.html>
- UVa. (s.f.). *Consejos Preventivos*. Recuperado el junio de 2022, de seguridad y salud laboral: <https://seguridadysaludlaboral.uva.es/consejospreventivos/index.html>
- UVa. (s.f.). *Trabajo decente y crecimiento económico*. Recuperado el febrero de 2022, de UVa: <https://agenda2030.uva.es/trabajo-economia/#>
- UVa. (s.f.). *Una historia siete veces centenaria*. Recuperado el mayo de 2022, de UVa.es: <http://www.der.uva.es/files/DFE-Historia.pdf>



## 12. ANEXOS

### 12.1. Anexo I: Seguridad e higiene de la voz

**SEGURIDAD E HIGIENE DE LA VOZ**

Voz: **aire sonorizado** a nivel laríngeo, modificado en la cavidad oral y que se oye en el exterior de los labios.

**DISFONÍA**

Alteraciones en las cualidades de la voz. Afecta a las personas cuya vida y profesión les obliga a hablar mucho, con alta incidencia en los docentes

**CAUSAS**

-  **Gritar o hablar en espacios grandes o ruidosos** sin una proyección correcta de la voz.
- Falta de lubricación de la laringe** debido a una mala práctica vocal como hablar rápido/ fuerte o por factores psicológicos como ansiedad, nerviosismo, etc.
-  **Condiciones ambientales desfavorables** debido a humos, vapores, cambios de temperatura o falta de humedad.
- Tos repetitiva y carraspeo excesivo.**
-  **Inflamaciones agudas o crónicas en vías respiratorias altas.**
- Problemas en la esfera auditiva** que obligan a elevar el volumen y tono de voz para hacerse entender

**PREVENCIÓN**

-  **Respirar por la nariz** y utilizar un tono vocal normal.
-  **Limitar el número de horas de docencia** y otros tiempos de hablar procurando **respetar periodos de descanso vocal** y propiciar el ahorro vocal.
-  **Tener hábitos de vida saludables** como ingerir agua o bebidas sin cafeína y practicar deporte.
-  **Evitar agentes irritantes** como el tabaco, alcohol, polvo, toser o aclararse excesivamente la voz.
-  **Vigilar el hábito postural**, ya que puede limitar la producción vocal.
-  **No competir con el ruido de fondo** y si es preciso use medios auxiliares

**Consulta al especialista (ORL Foniatra).**  
Es importante atender las disfonias que persisten por varias semanas.



**MÁS INFORMACIÓN EN:**  
<http://rsu.uva.es/orientacion-psicologica/>  
**La consulta, gratuita para personal PDI y PAS de la UVA, se reserva con cita previa que se debe solicitar a través de la siguiente Web:**  
<http://consultasmedicas.uva.es>



## 12.2. Anexo II: Actuación en caso de emergencias



**Actuación en caso de EMERGENCIAS**

**EMERGENCIAS: 112**

Policia local: 092  
Policia nacional: 091

Información  
toxicología: 91 5620420

---

### 1 Comuníquelo

- Hable a **conserjería**
- De no localizarlos, llamar al **112** (bomberos/ emergencias médicas/ policia)

**DIGA**

- Lugar exacto
- Datos de la emergencia
- Número de afectados

---

### 2 En caso de fuego

Si se encuentra **capacitado** y la intervención no entraña peligro, intente **extinguir el fuego**.



De lo contrario, desaloje la zona, **cerrando puertas y ventanas** evitando que se propague el fuego



### SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO

Si hay mucho humo **CAMINE A GATAS**, con un **PAÑUELO HÚMEDO** (a ser posible) protegiéndole nariz y boca.



TAPE las **RANURAS** alrededor de las puertas y aberturas, valiéndose de trapos y alfombras. **mójelas** si tiene agua cerca.



HÁGASE VER mediante una **VENTANA** al EXTERIOR. De ser posible **LLAME A BOMBEROS** y dígalos donde se encuentra.



---

### En caso de producirse un ACCIDENTE GRAVE

**Permanezca sereno**

- Solicitar ayuda a **EMERGENCIAS MÉDICAS**
- Observa antes de actuar
- Actúe prontamente pero sin precipitación.
- No mover a un accidentado sin saber lo que tiene.
- No dar de beber a quien esté sin conocimiento.
- No permitir que se enfrie.

### EVACUACIÓN

Acuda al punto de reunión fuera del edificio

Siga las instrucciones del personal designado



Desaloje la instalación, no obstruya las salidas

Camine **NO CORRA**

No retroceda a recoger objetos o personas

**NO** utilice ascensores



Mantenga la calma



Evite saturar las líneas telefónicas, use el móvil únicamente si es necesario

---

### Instrucciones particulares

<p><b>Accidentado en llamas</b></p> <p>Cubrir con una manta <b>NO</b> retirar la ropa adherida a la piel.</p>  <p>Enfriar con agua.</p>	<p><b>Envenenamiento por ácidos /álcalis</b></p> <p><b>NO</b> provocar el vómito.</p>  <p>Dar de beber agua si está consciente.</p>	<p><b>Intoxicación por inhalación</b></p> <p>Extraer a la víctima del ambiente tóxico.</p>  <p>Mantenerle tumbado y abrigado.</p> 	<p><b>Quemaduras químicas</b></p> <p>Quitar la ropa.</p>  <p>Lavar en agua la zona afectada (ducha / lavajos)</p> <p>Solicitar asistencia sanitaria</p>
--	--	--	--

**Traslado urgente**

---

### Prevención de incendios

 <p>No deje tejidos cerca de fuentes de calor</p>	 <p>Basura en su lugar</p>	 <p>Prohibido fumar en toda la UVa y en zonas cercanas a bombonas de gas</p>	 <p>No sobrecargar enchufes</p>	 <p>Prohibido colocar líquidos cerca de aparatos eléctricos</p>
--	---	---	--	--

Video: Planes de autoprotección y emergencias. Pulsa aquí



Conozca las salidas de emergencia



Desconectar después del uso

Para más información pulsa aquí

12.3. Anexo III: Consejos preventivos en las tareas de pie

## Consejos preventivos en las Tareas de pie

### PREVENCIÓN DE VÁRICES

Várices: presencia de dilatación, alargamiento y tortuosidad del sistema venoso con insuficiencia del sistema valvular. Aparecen usualmente en extremidades inferiores.

#### EVITAR

- Permanecer de pie o sentado por mucho tiempo
- Fuentes de calor directas en las piernas
- Sobrepeso, alcohol y tabaco
- Anticonceptivos orales

#### PROCURAR

- Caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, nadar
- Flexionar los tobillos, ponerse de puntillas o de talones 10 veces, cada 10 minutos.
- Ejercicios de pedaleo con las piernas hacia arriba.
- Estirar las piernas y elevar los pies a la altura del corazón
- Llevar una alimentación correcta y controlar el peso

### SINTOMATOLOGÍA

<p>1. Dilataciones venosas superficiales</p>	<p>2. Cansancio y pesadez de piernas. Acompañado de dolor, calambres nocturnos, inflamación y picor.</p>	<p>3. Pigmentación de la piel del tercio inferior interno de la pierna, con picores intensos, induración y atrofia cutánea.</p>	<p>4. Úlceras cutáneas de morfología variable</p>
--	--	---	---

### CAUSAS

Predisposición familiar, edad, sexo (mayormente en mujeres), factores hormonales como el embarazo, estilo de vida y ocupación laboral. Los puestos en los que se permanece de pie o sentado por tiempo prolongado tienen mayor incidencia.



### 12.4. Anexo IV: Prohibido el mobbing ¡Contamos contigo!



# PROHIBIDO EL MOBBING



## ¡CONTAMOS CONTIGO!

### NO CONSIENTAS EL ACOSO LABORAL

El conflicto no se soluciona solo y el daño causado será más grave cuanto mayor sea el tiempo de exposición a la situación de acoso.

### CARACTERÍSTICAS DEL MOBBING

Ocurre en el lugar de trabajo, cuando una persona o grupo ejercen sobre otro profesional una **VIOLENCIA PSICOLÓGICA** extrema, de forma **INTENCIONADA, SISTEMÁTICA** y durante un **TIEMPO PROLONGADO**

### EXPRESIÓN

- Desacreditación personal y profesional
- Limitación social
- Reducción o saturación laboral

- Reducción de posibilidades de comunicación.
- Afecciones directas a la salud psíquica o física de la persona



### CLASES DE ACOSO PSICOLÓGICO

Ascendente	Descendente	Horizontal
La víctima se encuentra en un nivel superior jerárquico	La víctima se encuentra en un nivel inferior jerárquico	El acosador y la víctima están en el mismo nivel jerárquico

### CONSECUENCIAS

Deterioro de relaciones, destrucción del núcleo familiar, entre otros.	<b>Núcleo sociofamiliar y comunitario</b>
Daños psíquicos, físicos y sociales. Entre ellos depresión, problemas digestivos, aislamiento, etc.	<b>Individuo</b>
<b>Entorno laboral</b>	Absentismo, rotación del personal, pérdida de efectividad y productividad, aumento de accidentes, etc.

#### Prevención

Fomentar:

- El trabajo en equipo
- Un entorno laboral con trato respetuoso
- El apoyo social

#### Canales de comunicación

- Defensoría Universitaria
- Servicios de Prevención
- Representantes de los trabajadores

La UVA cuenta con el **Protocolo de Prevención e Inhibición del Acoso**

Pulsa aquí para conocerlo 



### 12.5. Anexo V: Protocolo de actuación en exposiciones accidentales a material biológico.

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN  
EXPOSICIONES ACCIDENTALES A  
MATERIAL BIOLÓGICO**

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
Universidad de Valladolid

---

**1. ACTUACIÓN INMEDIATA**

**Accidentes percutáneos**

- 1 Retirar el objeto causante y desecharlo adecuadamente
- 2 Permitir el sangrado o inducirlo, bajo agua corriente por 2-3 minutos
- 3 Limpiar la zona con agua y jabón sin frotar
- 4 Aplicar antiséptico (povidona yodada, gluconato de clohexidina)
- 5 Cubrir la herida con apósito impermeable
- 6 Valorar la necesidad de profilaxis antitetánica

**Antecedente de vacunación antitetánica**

	Vacunado (5 dosis)	→	No actuación (en función de criterio médico)
	Vacunado incompleto	→	Completar pauta
	No vacunado o incierto	→	Pauta vacunal (0-1-12 meses)

**Actuación por herida punzante**

**Salpicaduras de sangre o fluidos**

<p><b>En piel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Retirar ropa contaminada.</li> <li>Lavar con agua abundante y jabón.</li> </ul>	<p><b>En mucosas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lavar con suero fisiológico o agua abundante.</li> <li>No restregar</li> </ul>
--	--

---

**2. ¿DÓNDE ACUDIR?**

<p>De 8:00 - 15:00</p> <p>Personal Régimen General de la Seguridad Social</p> <p>A partir de las 15:00</p> <p>Personal Régimen MUFACE</p>	<p>Contactar o acudir →</p> <p>Acudir al centro <b>IBERMUTUAMUR</b> más cercano Línea de Atención ☎ 900 23 33 33 (servicio 24 horas)</p> <p>Acudir a su <b>Médico o centro de urgencias concertado con MUFACE</b> Solicite que conste que es debido a una contingencia laboral</p>
---	--

**IMPORTANTE**

Comunicar el accidente al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o a las respectivas Unidades Administrativas a la mayor brevedad posible



## 12.6. Anexo VI: Actuación en accidentes de trabajo

# Actuación en Accidentes de Trabajo



Se denomina Accidente de Trabajo "Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Incluye aquellos que sufra el trabajador al ir o volver de su lugar de trabajo (in itinere)" [TRLGSS Art.156](#)

**La adecuada notificación del accidente de trabajo es esencial para su consideración como tal**

### Campus de Valladolid

### Campus externos: Segovia, Soria y Palencia

#### Si tienes un Accidente de Trabajo (AT)

- Personal Régimen S. Social
- Personal Régimen MUFACE



#### Acude o contacta con el SERVICIO de PREVENCIÓN

- 1º Asistencia Médica
- Parte asistencia MUTUA (Régimen S. Social)
- Derivación médico habitual (Régimen MUFACE)
- Investigación del AT



#### Seguimiento del AT

- Mutua (Régimen S. Social)
- Médico de MUFACE

**Servicio de Prevención:**  
 Edificio Alfonso VIII  
 C/Prado de la Magdalena s/n 47011  
 Valladolid  
**983 423641** - Fax 983 423940  
[servicio.prevencion.riesgos@uva.es](mailto:servicio.prevencion.riesgos@uva.es)

#### Si tienes un Accidente de Trabajo (AT)

Acuda a las **unidades administrativas** para solicitar el **parte de asistencia**.



#### Contacte con el SERVICIO de PREVENCIÓN

☎ 983 42-3641



#### Diríjase a la Mutua o al médico de MUFACE

- Mutua (Régimen S. Social)
- Médico de MUFACE (Régimen MUFACE) para recibir asistencia médica

#### Unidades Administrativas Campus:

**PALENCIA:** Campus de la Yutera.  
 Avda de Madrid, 44.  
**SEGOVIA:** Campus María Zambrano.  
 Pza Alto de los Leones, 1.  
**SORIA:** Campus Duques de Soria.  
 Módulo 1, planta baja.

#### Teléfonos de interés:

Mutua de Accidentes de trabajo - Ibermutua:  
 ☎ 900233333



Emergencias: ☎ 112

Si precisa asistencia sanitaria fuera del horario del S. de Prevención (8-15) ó Accidente de trabajo grave acuda directamente a Mutua / Médico de MUFACE.

## 12.7. Anexo VII: Recomendaciones básicas de prevención en tareas de atención al público.

### Recomendaciones básicas de prevención en TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Tareas y actividades variadas que conllevan condiciones de trabajo muy dispares con medios de trabajo diversos e implican el trato directo con personas externas a la empresa (clientes, pacientes, alumnos, usuarios, etc.)

Pueden ocasionar **fatiga** debido a:

**Sobrecargas o saturaciones mentales**

Por el mantenimiento simultáneo de la atención y la comunicación, con varios sistemas a la vez como los informáticos - teléfono - personas.

**Falta de claridad**

En peticiones, objetivos, prioridades del trabajo, la autonomía en la toma de decisiones, etc.  
Puede producir incertidumbre en resultados o consecuencias de la toma de decisiones.

**Tensión por "desbordamientos"**

Prisas, plazos estrictos, trabajo aislado, etc.

#### Fases del estrés

- 1 **Tensiones en el trabajo**
- 2 **Responde al estrés realizando esfuerzos**
- 3 **Si la situación se prolonga demasiado puede llegar a incidir en el trabajo**

#### Consejos para manejar el estrés

- Aprenda a reconocer sus reacciones al estrés**  
Véalas como un aviso
- Precise las causas inmediatas del estrés**  
¿Trabajo, familia, dinero? ¿Se está exigiendo demasiado?
- No se deje "acelerar" por pequeñas preocupaciones**  
Quizás se estrese por cosas que pronto se olvidan
- No se atormente por los "y si ..."**  
En ocasiones nos preocupamos por cosas que quizás nunca sucedan
- No pierda la cabeza sobre lo que no tiene remedio**  
Respire profundo haciendo ejercicios respiratorios
- Busque compensaciones**  
Si lo está pasando mal en el trabajo busque apoyo en la familia, y en el trabajo si falla la vida familiar
- Dé y acepte apoyo social**  
Comparta las cargas.
- Sea realista**  
Evite luchar contra fantasmas
- Descargue la energía contenida por el estrés.**  
Haga ejercicio físico. Evite los licores y el tabaco
- Cambie lo que pueda cambiar**  
Acepte lo que no puede, e intente una compensación para lo último. Busque apoyo profesional si la situación es seria o duradera

#### Medidas preventivas específicas

Solicitar aclaraciones sobre las pautas de comportamiento a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas y recabar información sobre los resultados a los que no se tengan acceso.

Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y la organización básica del trabajo. Hacer pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.

Mantener al día, disponibles y localizables

- Ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.)
- Alternativas de consulta y asistencia para los casos de fallo del sistema principal.

Conocer las ayudas de la organización y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.