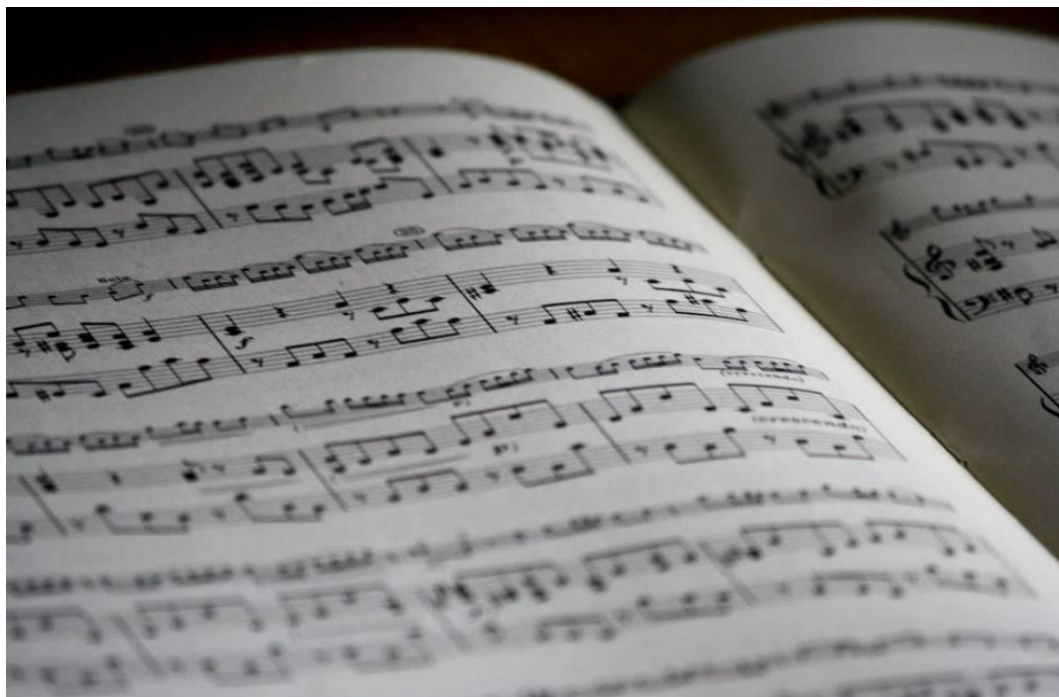




**Comunidad
de Madrid**

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
Dirección General de Recursos Humanos
División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS MAESTRO/A DE MÚSICA (PRÁCTICA CON INSTRUMENTOS)



	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF. MAESTRO/A MÚSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE MÚSICA (PRÁCTICA CON INSTRUMENTOS)
--

RIESGOS	
Además de los riesgos propios de los/as maestros/as (fatiga vocal, riesgos derivados del uso de equipos con pantallas, violencia externa...), la práctica con instrumentos en la especialidad de música puede suponer la exposición a nuevos riesgos o nuevas formas de materialización de los mismos (por su gravedad o mayor exposición). A continuación, se relacionan cuáles son los riesgos de las tareas específicas:	
Exposición al ruido	Carga física

EXPOSICIÓN AL RUIDO: FACTORES DE RIESGO
La exposición constante y prolongada a un sonido alto puede tener efectos perjudiciales en la salud auditiva y general de los/as maestros/as de música. Una pérdida auditiva (hipoacusia) podría ser temporal o permanente, y afectar a uno o ambos oídos. Los síntomas de la hipoacusia pueden incluir la dificultad para escuchar sonidos suaves o habla en voz baja, la necesidad de subir el volumen de la televisión o la radio, o la dificultad para seguir conversaciones en entornos ruidosos. El tratamiento depende de la causa subyacente, siendo reversible en algunos casos con tratamiento médico o quirúrgico. Son factores de riesgos que pueden estar presentes: - Uso de instrumentos musicales a niveles de volumen elevados, especialmente en entornos cerrados como aulas o estudios de música. - Uso de amplificadores y sistemas de sonido, que aumentan el volumen e intensidad sonoros. - Exposición prolongada durante largos periodos al sonido elevado sin descansos.

CARGA FÍSICA: FACTORES DE RIESGO
La aparición de dolor muscular o el desarrollo de trastornos músculo- esqueléticos, de manera puntual o crónica, puede afectar a los/as maestros/as de música. Las lesiones que más suelen presentarse en docentes de música, por la práctica con instrumentos musicales, incluyen: dolores de cuello y hombros, tendinitis en muñecas y dedos, síndrome del Túnel Carpiano, dolor de espalda, etc. La aparición de los primeros síntomas de la fatiga, como el calor en la musculatura que se está utilizando mayoritariamente, es indicativa de la necesidad de realizar pausas. Los factores de riesgo relacionados con las tareas, que pueden aumentar su aparición son: Repetición de movimientos durante largos periodos de tiempos. - Adopción de posturas inadecuadas al sostener/tocar el instrumento. - La manipulación manual de instrumentos pesados y/o voluminosos. Mantenimiento de una postura casi estática durante un tiempo prolongado. - Falta de descanso y recuperación. Estrés y ansiedad, que aumentan la tensión muscular y empeora los síntomas de los TME.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF. MAESTRO/A MÚSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE MUSICA (PRÁCTICA CON INSTRUMENTOS)

La conciencia en el riesgo de exposición ruido y de carga física, y la implementación a adopción de medidas de prevención y protección, son clave para garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable para los docentes de música.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Para hacer frente a los riesgos identificados, se proponen posibles medidas que, en ningún caso, deberán ser consideradas como exclusivas:

• EXPOSICIÓN AL RUIDO

Hay varias medidas preventivas que puedes implementar para reducir el riesgo de exposición al ruido:

- Evita los ambientes ruidosos innecesarios reduciendo el volumen de los instrumentos electrónicos y equipos de amplificación o evitando, en la medida de lo posible, que en las clases todo el alumnado toque a la vez.
- El alumnado deberá tocar los instrumentos al menor nivel sonoro posible.
- En instrumentos de cuerda y viento, recomienda al alumnado el uso de sordinas para reducir el volumen de sonido producido.
- Evita los espacios con mucha reverberación.
- Procura que los diferentes instrumentos estén separados y elige la ubicación adecuada para cada uno de ellos, teniendo en cuenta que algunos son altamente direccionales (como los instrumentos de viento metálicos).
- Cuando no pueda reducirse el nivel sonoro general, utiliza protectores auditivos. Recuerda que deben estar limpios y en buen estado, para garantizar una protección efectiva.
- Realiza pausas sonoras de forma regular e intercala momentos de práctica con instrumentos y momentos de contenido teórico.
- Identificar si estás sufriendo una pérdida auditiva, aunque sea momentánea (pones el volumen de la radio más alta, te cuesta escuchar a otras personas en ambientes con ruido ambiental, te cuesta escuchar algunas frecuencias de sonido...), e informa a un profesional médico.

• CARGA FÍSICA

- Adopta la postura más neutra posible, en función del instrumento a tocar. Evita la desviación de las muñecas, inclinaciones o torsiones de tronco, mantener los brazos por encima de los hombros, etc.
- Utiliza el asiento que mejor se adapte al instrumento que vayas a tocar y que permita la postura más neutra del cuerpo, los movimientos naturales y una buena respiración.
- Realiza ejercicios para fortalecer la musculatura específica más implicada al tocar el instrumento del que impartes clases.

	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF. MAESTRO/A MÚSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE MUSICA (PRÁCTICA CON INSTRUMENTOS)

- Realiza ejercicios de estiramiento antes y después de las sesiones prácticas para reducir la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.
- Si es posible, alterna el uso de instrumentos que impliquen a diferentes grupos musculares.
- Utiliza apoyos para los instrumentos (almohadillas).
- Utiliza arneses y correas para reducir el peso sobre brazos y espalda en instrumentos que debas sostener.
- Evita realizar esfuerzos musculares en momentos de estrés y ansiedad ya que puede aumentar el riesgo de lesiones musculares.
- Dado que las características de cada persona que influyen en la aparición de la fatiga son diferentes, conviene que aprendas a identificar tus propios síntomas y te adelantes realizando descansos o cambiando de tarea. En cualquier caso, intenta hacer pausas regulares y aprovéchalas para hacer estiramientos y/o relajar la musculatura.

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes