



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA



**SEPRUMA**  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

# GUÍA PREVENTIVA PARA ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Marzo 2025



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada  
Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-  
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)  
Servicio Sanitario  
Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-  
Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionsalud@uma.es](mailto:prevencionsalud@uma.es)

**uma.es**

## Índice

1	RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN TALLERES Y LABORATORIOS DEL DEPARTAMENTO .....	4
2	RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS .....	7
2.1	RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DE CARGAS .....	7
2.2	RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE EL TIEMPO DE ESTUDIO .....	7
2.3	RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO CON ORDENADOR .....	8
3	BIENESTAR EMOCIONAL .....	11
4	INFORMACIÓN PARA EMERGENCIAS .....	12
5	ACCIDENTES, INCIDENTES Y SITUACIONES DE RIESGO .....	14



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionsalud@uma.es](mailto:prevencionsalud@uma.es)

**uma.es**

El "PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA" aprobado en Consejo de Gobierno, en Sesión del 29 Julio 2009, recoge que:

La UMA es consciente de que el estudiantado puede desempeñar un papel importante, siempre de carácter voluntario, en el impulso de la cultura preventiva. La UMA velará porque el estudiantado y resto de personas usuarias estén adecuadamente informadas sobre todo aquello que les pueda afectar en materia de seguridad y salud. También se arbitrarán medidas para que estas conozcan y cumplan las directrices, protocolos, instrucciones y normas de seguridad y salud que les afecte. (artículo 8.6).

La integración de la prevención en toda la institución académica implica la participación de todas las personas que componen la comunidad universitaria y la obligación de incluir la prevención de riesgos en cualquier actividad que se realice.

Corresponde a la Universidad, por tanto, a través del Servicio de Prevención de la Universidad de Málaga (SEPRUMA), fomentar una cultura preventiva para conseguir que el entorno de trabajo y estudio sea seguro y agradable, así como promover la seguridad y salud de las personas.

A través de esta Guía Preventiva, te damos a conocer diferentes aspectos que consideramos de interés. Esperamos que sea de utilidad.



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicología Aplicada  
Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-  
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)  
Servicio Sanitario  
Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-  
Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionsalud@uma.es](mailto:prevencionsalud@uma.es)

**uma.es**

## 1 RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN TALLERES Y LABORATORIOS DEL DEPARTAMENTO

Cuando realices trabajos de prácticas en nuestro taller, laboratorio o trabajo de campo, siempre debe existir una persona responsable que supervise los trabajos. Normalmente es el propio profesorado y se deberán seguir sus instrucciones.

Esta persona es la responsable de tu seguridad y salud durante la realización de las tareas y es obligatorio atender a sus explicaciones y requerimientos.

Consúltale todas las dudas que te surjan y no pongas en riesgo tu seguridad ni la de tus compañeros/as.

### En el laboratorio o taller:

- Respeta la señalización de seguridad.
- Fíjate donde están los dispositivos de seguridad más próximos: extintores, duchas de seguridad, fuentes lavaojos, etc.
- Protégete con los equipos de protección individual (EPI) que te indique el personal docente responsable.
- Lee las etiquetas de seguridad de los productos químicos antes de su uso.
- Sigue las normas e instrucciones de seguridad del laboratorio.
- El personal docente responsable te informará de cuáles son las normas a seguir en cada laboratorio o taller, estas podrán ser incluidas en su guía docente.
- En caso de duda, dirígete al personal docente responsable que te orientará para trabajar de forma segura.

### Señalización de seguridad:



### Equipos de protección individual (EPI).

Durante la realización de las prácticas docentes hay que protegerse de forma adecuada contra posibles riesgos. El profesorado responsable te informará de qué equipos de protección se han de utilizar.



De forma genérica, hay que utilizar los siguientes EPI:

- **Batas de algodón:** protegen la piel de posibles salpicaduras durante la manipulación de productos químicos o roturas de tu ropa.
- **Gafas o pantalla de protección:** protege los ojos frente a posibles proyecciones de partículas en operaciones mecánicas o salpicaduras durante la manipulación de productos químicos.
- **Guantes de protección:** protegen las manos de posibles cortes en operaciones mecánicas o quemaduras en la manipulación de productos químicos.
- **Otros EPI:** mascarillas respiratorias, guantes contra riesgos eléctricos, etc. dependerán del tipo de trabajo que se realice. En este caso, el personal docente responsable te informará si es necesario la utilización de EPI específicos.

### Etiquetas de seguridad.

En ocasiones hay que emplear reactivos y sus envases contienen pictogramas y frases que informan sobre su peligrosidad, uso correcto y medidas a adoptar en caso de accidente.

La información que debe contener la ficha de datos de seguridad es:



4 →  **Tóxico**       **Fácilmente inflamable**

1 → ABCDE-33

2 → Contiene...

3 → Químicas Sureste, S.A  
Av. Del Mediterráneo...  
Tel. 968 555 555

5 → Tóxico por inhalación y por ingestión  
Fácilmente inflamable

6 → Manténgase el recipiente bien cerrado.  
Conservar alejado de toda llama o fuente de chispas.  
No fumar  
Evítese el contacto con la piel.  
En caso de accidente o malestar, acúdase inmediatamente al médico (si es posible, muéstrele la etiqueta)

7 → Etiqueta CE  
Nº CE: 123456789

1.- Identificación del producto (nombre químico de la sustancia o nombre comercial del preparado).

- 2.- Composición (para los preparados, relación de sustancias peligrosas presentes, según concentración y toxicidad).
- 3.- Responsable de la comercialización (Nombre, dirección y teléfono).
- 4.- Símbolos e indicaciones de peligro normalizadas.
- 5.- Descripción del riesgo (Frasas R).
- 6.- Medidas preventivas (Frasas S).
- 7.- Número de registro CE de la sustancia y, además, cuando se trate de sustancias incluidas en el anexo I del RD 363/1995, la mención «Etiqueta CE».

#### Pictogramas y su significado:



Explosivo



Inflamable



Comburente



Gas a presión



Peligroso para el  
medio ambiente



Tóxico



Corrosivo



Irritante /  
sensibilizante



Peligroso para la  
salud

#### Otras sugerencias y recomendaciones:

- Evitar dejar objetos tirados en el suelo o desordenados de tal manera que las zonas de trabajo estén libres de obstáculos.
- Los equipos de extinción de incendios o los de protección personal deben permanecer accesibles y siempre visibles.
- Evitar transportar cargas elevadas sin los medios oportunos.
- Evitar la ropa de trabajo holgada o cualquier complemento no necesario que pueda engancharse en las zonas de trabajo.
- Recogerse el cabello si éste es especialmente largo.



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionsalud@uma.es](mailto:prevencionsalud@uma.es)

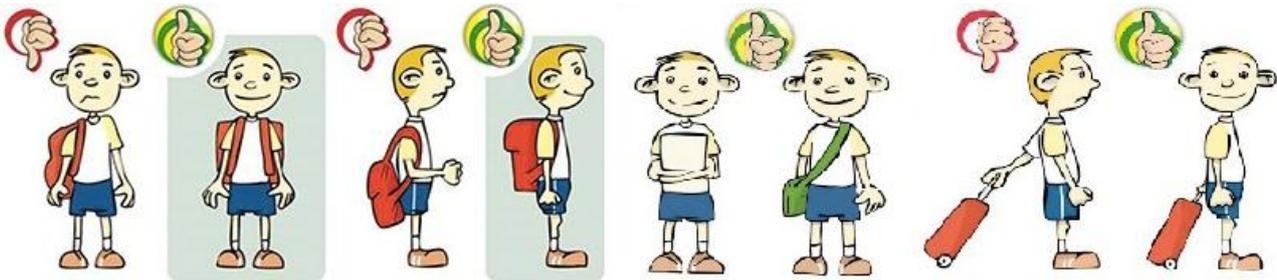
**uma.es**

## 2 RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

La ergonomía se encarga del diseño y adaptación del lugar de estudio o trabajo con la finalidad de evitar distintos problemas de salud y de aumentar la eficiencia. En otras palabras, nos ayuda a adaptar el puesto a la persona en lugar de obligar a esta a adaptarse a él.

### 2.1 RECOMENDACIONES PARA LA GESTIÓN DE CARGAS

La mejor manera de transportar los materiales necesarios para el estudio es mediante una mochila.



- Debe repartirse el peso de forma equilibrada.
- Sitúa el centro de gravedad de la carga lo más cerca de tu cuerpo.
- El peso de la mochila no debe superar el 10% de tu peso corporal.
- Si usas mochila con ruedas, alterna el brazo que lleva la carga durante el proyecto.

### 2.2 RECOMENDACIONES GENERALES DURANTE EL TIEMPO DE ESTUDIO

- En las sillas debes mantener la espalda en contacto con el respaldo.
- Procura mantener la cabeza, cuello y tronco alineados.
- Si vas a hacer uso de apuntes, procura usar un atril para no forzar el cuello.
- Debe existir un nivel adecuado de iluminación general entre 300 y 500lux.
- El nivel de ruido para que no suponga un disconfort, en general, no debería superar los 65 dB(A), y los 55 dB(A) en áreas que requieren elevada concentración. En clase evita hablar con los compañeros y compañeras para no generar ruido ambiental.
- Se aconseja que la temperatura este entre 17 y 27°C.
- Mantenimiento de la humedad relativa entre el 30% y el 70%.
- Se aconseja mantener un nivel de ventilación adecuado para no superar los niveles de CO<sub>2</sub> (se considera que un nivel por encima de 1.000 ppm ya es inadecuado).



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

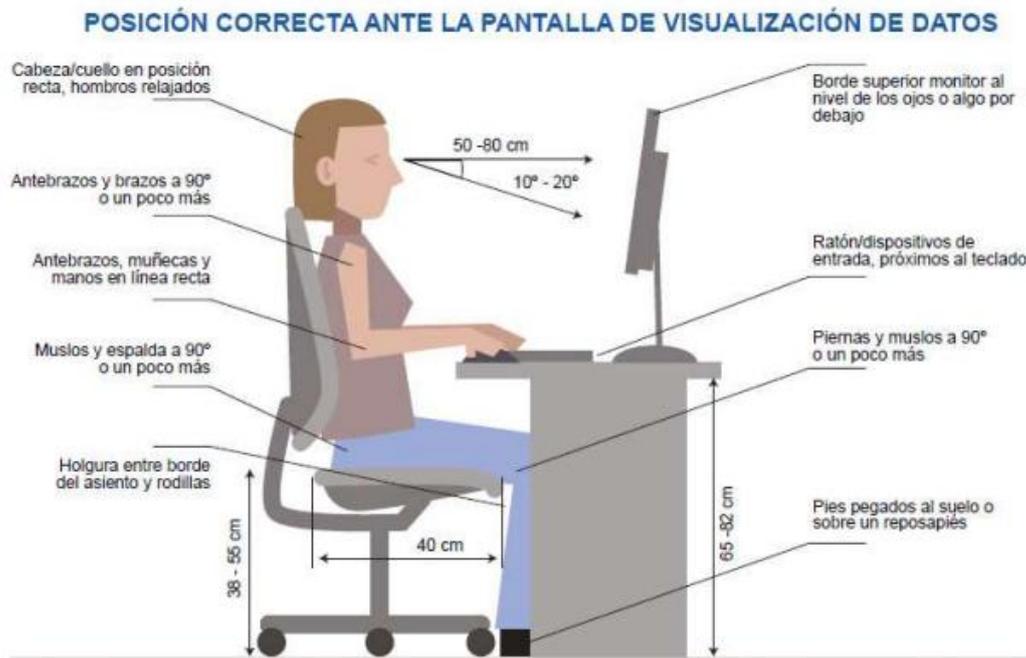
**uma.es**

- Silencia el móvil y otros dispositivos.

### 2.3 RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO CON ORDENADOR

Durante el estudio, se utilizan ordenadores y equipos con pantalla. Su uso continuado puede producir diversas lesiones (fatiga visual, fatiga mental y lesiones musculoesqueléticas en espalda, cervicales, muñecas, hombros, etc.).

Se recomienda seguir las siguientes indicaciones:



Cómo sentarse bien en el puesto: <https://www.youtube.com/watch?v=DLYZrF1KbPk>

Siempre que puedas, utiliza un ordenador de sobremesa, pero si tienes que utilizar un portátil:

- Conecta al portátil un teclado y un ratón externo.
- Coloca la pantalla a una altura que no te obligue a hacer extensiones o flexiones de cuello. Si es necesario, coloca un soporte de pantalla o bloque de libros.
- Realiza descansos posturales y visuales.
- Colocar el portátil de manera que se disponga de espacio para apoyar las muñecas.
- Evita adoptar posturas inadecuadas como por ejemplo tumbarse en el sofá.



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicosociología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

**uma.es**

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR:

Los músculos de todo el cuerpo, especialmente los de la espalda y cuello, se ven afectados por el trabajo sedentario y en posiciones estáticas sostenidas durante mucho tiempo. Se recomienda cambiar a menudo de postura, pero existen una serie de ejercicios complementarios que ayudarán a mantener los músculos relajados.

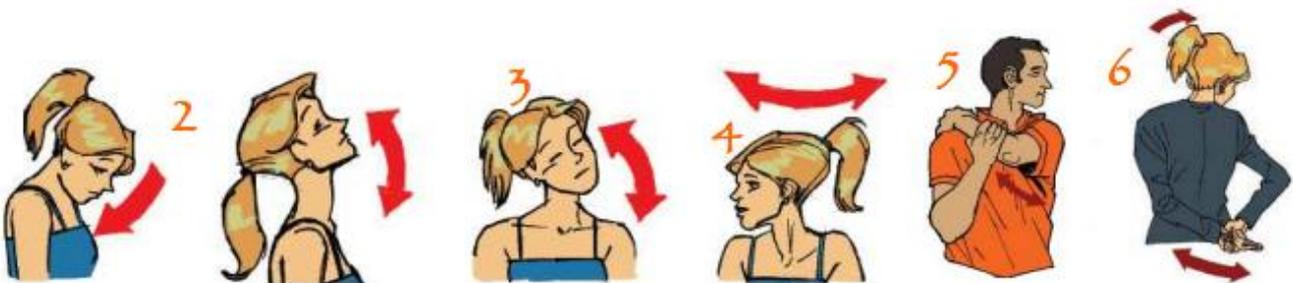
### OJOS:

El trabajo con ordenadores cansa la vista, por eso es necesario parpadear a menudo y relajar los ojos.

1. Interrumpir la visión de la pantalla y lanzar la mirada a un objeto lo más lejano posible (preferiblemente a través de la ventana). Luego mirar a objetos situados a distintas distancias del entorno.
2. Cerrar los ojos y mover el globo ocular hacia el techo, luego hacia la mesa, después hacia la derecha y hacia la izquierda. Abrir y cerrar los ojos y relajarlos unos segundos. Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular círculos en un sentido y en otro.
3. Orientar la vista hacia una esquina de la pantalla e ir desviándola en el sentido de las agujas del reloj hasta haber recorrido las cuatro esquinas y luego al revés. Hacer lo mismo trazando diagonales.
4. Se puede también frotar suavemente los globos oculares y tapar los ojos cerrados con las palmas de las manos ligeramente ahuecadas, sin presionar y respirando profundamente.

### CUELLO:

1. Contrae los músculos de la cara y luego relaja la cara. Levanta las cejas y abre bien los ojos. Al mismo tiempo, abre la boca y estira los músculos faciales. Relaja la cara.
2. Flexiona la cabeza hasta que el mentón toque el pecho y eleva la cabeza, al máximo, sin forzar.
3. Flexiona la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.
4. Gira la cabeza hacia ambos lados y procura que la barbilla tome contacto con el hombro correspondiente.
5. Mientras miras al lado contrario, coge el codo y empujalo hacia el hombro opuesto. Repítelo en el otro lado.
6. Tira suavemente del brazo mientras inclinas la cabeza hacia el mismo lado. Repítelo hacia el otro lado.



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada  
Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-  
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)  
Servicio Sanitario  
Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-  
Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

**uma.es**

### ESPALDA Y BRAZOS:

1. Empuja los omóplatos el uno hacia el otro manteniendo el cuerpo erguido y los codos separados.
2. Echa hacia atrás los hombros tomando las manos por la espalda.
3. Entrelaza los dedos y vuelve las palmas hacia arriba por encima de la cabeza. Estira los brazos.
4. Tira suavemente del codo hasta notar una ligera tensión en el hombro o antebrazo. Repítelo hacia el otro lado.
5. Con las piernas cruzadas, empuja suavemente con la mano el muslo superior y gira la cabeza por encima del hombro hacia el lado contrario. Repite hacia el otro lado.



6. Realiza rotaciones de muñeca con las manos juntas en uno y otro sentido.
7. Separa los dedos hasta sentir el estiramiento. Dobla los dedos por los nudillos y mantén la postura.
8. Apóyate en una pared y empuja el cuerpo hacia delante con una pierna estirada y la otra flexionada. Repite con la otra pierna.
9. Busca un apoyo con una mano y cógete el pie con la otra. Tira de él hacia los glúteos. Repítelo con el otro pie.
10. Haz rotaciones de pie y tobillo en uno y otro sentido. Repítelo con el otro pie.



### 3 BIENESTAR EMOCIONAL

Hablamos de bienestar emocional cuando nos referimos a tener un estado de ánimo en el que nos sentimos bien, sin preocupaciones, pudiendo gestionar nuestras emociones sin dificultades en el día a día. Este concepto se encuentra muy ligado a sentimientos como el optimismo, la confianza, el compromiso, la felicidad y la satisfacción propia.



En el día a día como estudiantes a veces esos días grises pasan desapercibidos, o incluso situaciones que han ido arrastrándose se han hecho tan habituales que ya ni siquiera prestamos atención a esas señales de alarma.

#### ¿Qué se puede hacer?

- Puedes reducir la carga de actividades.
- Puedes enfocarte en algún interés que tengas (académico o no).
- Puedes escribir lo que sientes, y luego romperlo.
- Puedes beber agua.
- Puedes buscar un abrazo o abrazar a alguien.
- Puedes escuchar música y bailar.
- Puedes tomarte el día libre.

El **autocuidado** es la capacidad que tienen las personas para promover su propia salud. Se trata de asegurarse unos cuidados básicos:

- Descansa de forma suficiente.
- Permítete no hacer nada.
- Mira por ti sin sentirte egoísta.
- Hazte una o diferentes *playlists* para cada momento.
- Crea una lista con planes que quieras hacer y ve haciéndolos (en solitario o en compañía).
- Desconecta de las redes sociales.
- Escríbete una carta de agradecimiento.
- Dedicar 15 minutos a algo que te guste.
- Sal a caminar o realiza alguna actividad física.
- Llama a alguna persona amiga o familiar.
- Pasa tiempo de calidad con las personas de tu alrededor.
- Prepárate tu comida / bebida favorita y disfrútalo.
- Dedicar 10 minutos a la respiración consciente.
- Escribe tres cosas que te gusten de ti.
- Toma un baño o una ducha larga.



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

[uma.es](http://uma.es)

## 4 INFORMACIÓN PARA EMERGENCIAS

A continuación, se expone en modo resumen, una serie de medidas a tomar en caso de emergencias.

### EN CASO DE INCENDIO:

- Mantén la calma, no grites.
- Si te sientes competente para ello, y nunca en solitario, intenta controlar la situación.
- En caso contrario, cierra la puerta del recinto incendiado.
- Comunica la situación a Conserjería o acciona el pulsador de alarma más próximo.
- Sigue las instrucciones dadas por el Personal de Emergencias.
- Con humo abundante, camina en posición agachada y cúbrete la nariz y la boca con un trapo húmedo.
- Si se te prende la ropa, tírate al suelo y rueda. No corras (se activará más el fuego).



### EN CASO DE EVACUACIÓN:

¿Qué debes hacer?

- Mantén la calma, no grites.
- Sal ordenadamente y con rapidez, pero sin correr ni empujar.
- Colabora en la evacuación evitando retroceder a buscar objetos personales y ayuda a las personas con dificultades.
- Dirígete al Punto de Reunión, sin obstaculizar los accesos al edificio ni la labor de los equipos de emergencia.



¿Qué no debes hacer?

- No utilices los ascensores.
- No te expongas a un peligro por propia iniciativa.
- No utilices cerillas o mecheros.
- No te entretengas recogiendo objetos personales.
- No saques tu vehículo del aparcamiento.
- No utilices los teléfonos móviles, salvo uso esencial para la emergencia.



Debes prestar atención y conocer los recorridos de evacuación y el punto de reunión exterior que tenga el edificio en caso de evacuación general.



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

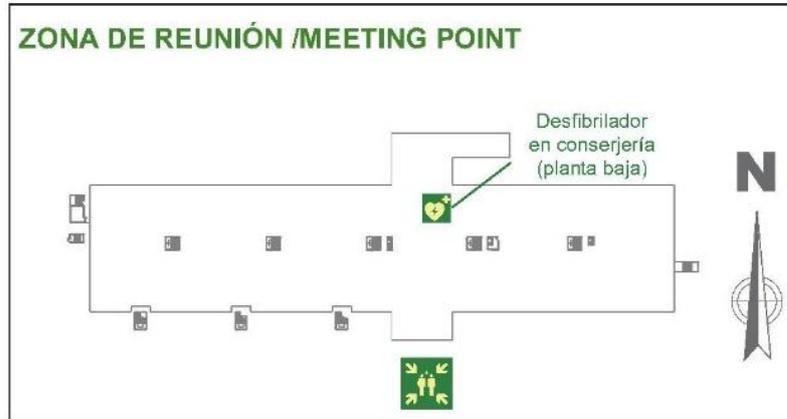
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

**uma.es**



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicología Aplicada  
Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-  
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)  
Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-  
Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionsalud@uma.es](mailto:prevencionsalud@uma.es)

## 5 ACCIDENTES, INCIDENTES Y SITUACIONES DE RIESGO

Primero auxilios – pautas básicas-



Para más información puedes acceder a la página de [Cruz Roja](#) pinchando sobre la imagen.

En el caso de que sufras un accidente o lo presencias y se requiera ayuda profesional y especializada, debes:

- Llamar al 112 o 061.
- Desplazarte al centro de salud u hospital más cercano.



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada  
Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-  
Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)  
Servicio Sanitario  
Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-  
Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)

**uma.es**



Hospitales cercanos según Campus:

- **Campus de Teatinos:** Hospital Universitario Virgen de la Victoria (El Clínico) Campus de Teatinos, S/N, Puerto de la Torre, 29010 Málaga
- **Campus El Ejido:** Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga. Avenida de Carlos Haya, 29010 Málaga



EFQM AENOR



[www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)

Áreas de Seguridad, Higiene y Ergonomía-Psicopsicología Aplicada

Pabellón de Gobierno -Ampliación Campus de Teatinos-

Teléfono: 952 13 72 43 // Correo electrónico: [prevencion@uma.es](mailto:prevencion@uma.es)

Servicio Sanitario

Facultad de Medicina -Campus de Teatinos-

Teléfonos: 952 13 70 61 / 3 21 95 Correo electrónico: [prevencionalud@uma.es](mailto:prevencionalud@uma.es)