

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS



SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE IBERMUTUAMUR

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. EL TRABAJO Y LA SALUD
2. CONDICIONES DE TRABAJO
3. ACCIDENTE DE TRABAJO
4. ENFERMEDAD PROFESIONAL
5. FACTORES DE RIESGO
6. LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SU LEGISLACIÓN
 - 6.1 PRINCIPIOS DE LA LEY DE RIESGOS LABORALES
 - 6.2 PRINCIPIOS GENERALES DE LA ACCIÓN PREVENTIVA
 - 6.3 PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
7. LEYES Y REGLAMENTOS

CAPÍTULO 2

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES EN EL SECTOR DE OFICINAS

CAPÍTULO 3

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

1. RIESGOS RELACIONADOS CON LA CARGA FÍSICA
2. RIESGOS RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES
3. RIESGOS RELACIONADOS CON FACTORES PSICOSOCIALES

CAPÍTULO 4

RIESGOS GENERALES EN EL SECTOR DE OFICINAS

1. RIESGOS ELÉCTRICOS
2. CAÍDAS DE PERSONAL AL MISMO NIVEL
3. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL
4. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS
5. INCENDIOS
6. EVACUACIÓN

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. EL TRABAJO Y LA SALUD

El trabajo y la salud están fuertemente relacionados. El trabajo es una actividad necesaria no sólo para satisfacer nuestras necesidades de supervivencia, sino que es además una actividad por medio de la cual desarrollamos nuestras capacidades tanto físicas como intelectuales.

Junto a esta influencia positiva del trabajo respecto a la salud, existe también un lado negativo, que es la pérdida de la salud cuando el trabajo se desarrolla en condiciones que pueden causar daño a nuestra integridad.

Según lo enunciado, y siguiendo el concepto de salud de la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), podemos definir los riesgos profesionales como ***aquellas situaciones de trabajo que pueden romper el equilibrio físico, mental y social de las personas***. No podemos limitarnos a considerar como riesgos solamente aquellas situaciones que han causado accidentes o enfermedades, sino que habrá que buscar el origen de todos los desequilibrios de la salud.

El trabajo siempre produce modificaciones en el medio ambiente, pueden ser mecánicas, físicas, químicas, biológicas, psíquicas, sociales y morales, y estos cambios lógicamente afectarán a la salud de la persona que trabaja. Según este planteamiento, la prevención no es más que analizar y evaluar, mediante un conjunto de técnicas, cada una de estas modificaciones y determinar en qué grado, positivo o negativo, afectan a la salud de las personas para que minimizando los efectos negativos y favoreciendo los positivos consigamos crear métodos de trabajo que nos permitan acercarnos cada día más hacia ese estado ideal de bienestar físico, mental y social al que todas las personas que trabajan tienen derecho.



2. CONDICIONES DE TRABAJO



Se entiende como condiciones de trabajo cualquier aspecto del trabajo con posibles consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, incluyendo, además de los aspectos ambientales y los tecnológicos, las cuestiones de organización y ordenación del trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales define como condición de trabajo:

“... cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador”.

Quedan específicamente incluidas en esta definición:

- Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
- Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
- Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.

Cuando hablamos de salud laboral y, por lo tanto, de salud en el trabajo, no nos podemos olvidar de las condiciones de empleo, el modo en que se presta el trabajo asalariado (los tipos de contratos, la jornada, el reparto de género de las tareas, la doble jornada...). Todos estos aspectos tienen mucho que ver con la calidad de vida y la salud.

3. ACCIDENTE DE TRABAJO

La legislación determina que un accidente de trabajo es ***toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena*** (art. 115 LGSS).

“La gran mayoría de los accidentes de trabajo son evitables, especialmente los graves y mortales. Los accidentes son el resultado de la ausencia de unas prácticas preventivas que son conocidas y aplicables”.

Estos aspectos junto a las consideraciones que de forma general se tiene sobre los accidentes de trabajo, achacando las causas de los mismos a actos inseguros de las personas o a condiciones inseguras existentes en los puestos de trabajo, están dando como resultado estos valores tan elevados de siniestralidad laboral.

Cuando se profundiza sobre las causas que han originado los actos inseguros o las condiciones inseguras existentes en el puesto de trabajo descubrimos que sus causas más elementales están ocasionadas por temas de gestión.

La actuación sobre el acto inseguro o sobre la condición insegura del puesto de trabajo, son actuaciones puntuales que corrigen situaciones puntuales y que no abordan el problema en su totalidad.

Es necesario atacar el problema desde la base si deseamos corregirlos verdaderamente. Si los accidentes son ocasionados por fallos de gestión la verdadera prevención se hará en la empresa cuando se contemple en ella las actividades preventivas como otra actividad más a gestionar.

Es necesario darse cuenta que la seguridad no es una parte del trabajo que se pueda delegar en otro sino un componente del trabajo que no se puede separar del mismo. En cada actividad y tarea debe estar integrada la seguridad.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, contempla como elemento a considerar la integración de la prevención en todos los niveles jerárquicos de la empresa, es necesario un esfuerzo constante para ir creando y desarrollando en las empresas y centros de trabajo una Cultura Preventiva. “Protegiéndolo en el ámbito laboral seremos capaces de disfrutar de una mejor calidad de vida extralaboral, beneficiándose de ello tanto el trabajador, su entorno familiar y la sociedad en general”.



4. ENFERMEDAD PROFESIONAL

La Ley General de la Seguridad Social, entiende por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifican en el cuadro de enfermedades profesionales, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indican para cada enfermedad profesional.

La enfermedad profesional se diferencia del accidente de trabajo en que aquélla se contrae, normalmente, de manera lenta y progresiva, y como consecuencia de unas determinadas sustancias y contraídas en actividades contempladas en el cuadro de enfermedades.

CUADRO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES

Modificado por el Real Decreto 1299/2006, según el agente causante, establece una división según las siguientes categorías:

ENFERMEDADES PROFESIONALES PRODUCIDAS POR AGENTES QUÍMICOS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR AGENTES FÍSICOS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES PROVOCADAS POR AGENTES BIOLÓGICOS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR INHALACIÓN DE SUSTANCIAS Y AGENTES NO COMPRENDIDOS EN OTROS APARTADOS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES DE LA PIEL CAUSADAS POR SUSTANCIAS Y AGENTES NO COMPRENDIDOS EN ALGUNO DE LOS OTROS APARTADOS.

ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR AGENTES CARCINOGENÉTICOS.

Esta lista de enfermedades profesionales se ha visto actualizada debido no sólo a los cambios producidos en los procesos industriales, sino también a la aparición de nuevos elementos y sustancias que pueden incidir en la salud laboral de los trabajadores.

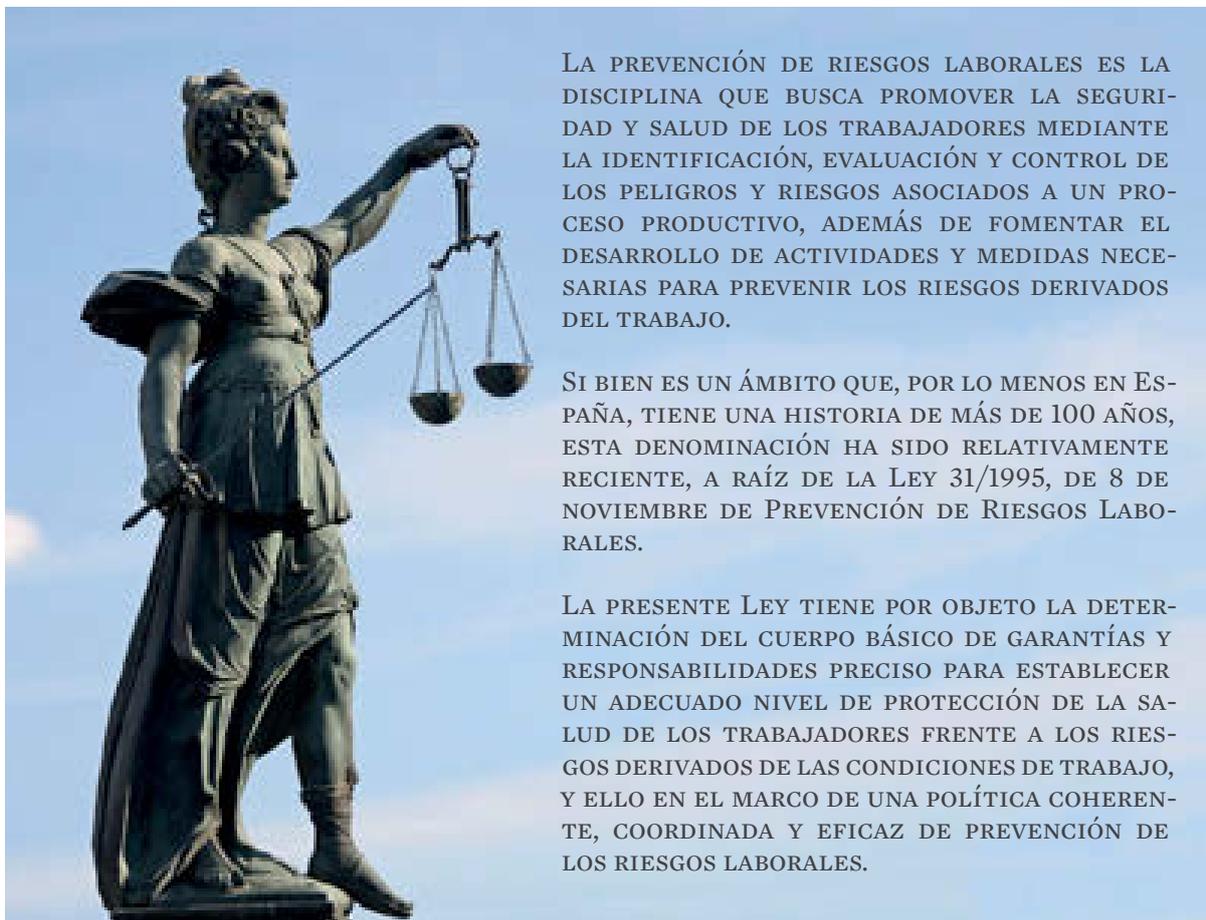
5. FACTORES DE RIESGO

Un factor de riesgo, es una característica del trabajo, que puede incrementar la posibilidad de que se produzcan accidentes o afecciones para la salud de los trabajadores.

Podemos clasificar los factores de riesgo en los siguientes grupos:

- **Factores ligados a las condiciones de Seguridad:** se incluyen en este grupo las condiciones materiales que influyen sobre la accidentabilidad: pasillos y superficies de tránsito, aparatos y equipos de elevación, vehículos de transporte, máquinas, herramientas, espacios de trabajo, instalaciones, etc.
- **Factores ligados al medioambiente del trabajador:** se incluyen en este grupo los denominados “contaminantes físicos” (ruido, vibraciones, iluminación, condiciones termohigrométricas, radiaciones, etc.), los “contaminantes químicos” presentes en el medio ambiente de trabajo en forma de gases, vapores, nieblas, aerosoles, humos, polvos, etc., y los “contaminantes biológicos”, constituidos por microorganismos (bacterias, virus, hongos y protozoos).
- **Factores derivados de las características del trabajo:** incluye las exigencias que la tarea impone al individuo que las realiza (esfuerzos, manipulación de carga, posturas de trabajo, niveles de atención, etc.) asociada a cada tipo de actividad y determinantes de la carga de trabajo, tanto física como mental.
- **Factores derivados de la organización del trabajo.** Se incluyen en este grupo los factores debidos a la organización del trabajo (tareas que lo integran y su asignación a los trabajadores, horarios, velocidad de ejecución, relaciones jerárquicas, etc.).

6. LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SU LEGISLACIÓN



LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES ES LA DISCIPLINA QUE BUSCA PROMOVER LA SEGURIDAD Y SALUD DE LOS TRABAJADORES MEDIANTE LA IDENTIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DE LOS PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS A UN PROCESO PRODUCTIVO, ADEMÁS DE FOMENTAR EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES Y MEDIDAS NECESARIAS PARA PREVENIR LOS RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO.

SI BIEN ES UN ÁMBITO QUE, POR LO MENOS EN ESPAÑA, TIENE UNA HISTORIA DE MÁS DE 100 AÑOS, ESTA DENOMINACIÓN HA SIDO RELATIVAMENTE RECIENTE, A RAÍZ DE LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

LA PRESENTE LEY TIENE POR OBJETO LA DETERMINACIÓN DEL CUERPO BÁSICO DE GARANTÍAS Y RESPONSABILIDADES PRECISO PARA ESTABLECER UN ADECUADO NIVEL DE PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES FRENTE A LOS RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO, Y ELLO EN EL MARCO DE UNA POLÍTICA COHERENTE, COORDINADA Y EFICAZ DE PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES.

6.1 PRINCIPIOS DE LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Es obligatorio prevenir:** Prevención significa prever con antelación las consecuencias negativas de una situación y actuar para cambiarla.
- **Las condiciones de trabajo afectan a la salud de los trabajadores,** incluidas las relativas a su organización y ordenación.
- **Los accidentes no son “accidentales”,** son evitables si se adopta una adecuada prevención, y hacerlo es una obligación empresarial.
- **Prevención frente a todos los riesgos:** ¿Cuáles son las condiciones que pueden suponer un daño para la salud? El daño a la salud puede proceder no sólo de las máquinas, herramientas o sustancias que se emplean, ni de los locales e instalaciones y procedimientos de trabajo, sino también de la organización y ordenación de las tareas.

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

- **Integración de la prevención:** Las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales deben integrarse en la toma de decisiones sobre cualquier otro tema, y por lo tanto son tarea de todos.
- **Organización preventiva:** La prevención debe estar integrada en la gestión habitual, pero es también una tarea específica que debe ser llevada a cabo de manera planificada, con recursos humanos cualificados y asignando recursos materiales suficientes. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a que cada empresa disponga de una organización de recursos preventivos adecuada a sus necesidades.
- **Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva:** La evaluación de riesgos es un proceso de adquisición organizada de información sobre las condiciones de trabajo que sirve para aportar el soporte de conocimiento necesario para la toma de decisiones. La ejecución de esas decisiones requiere una planificación de actividades y una apropiada organización de los recursos, humanos y materiales.
- **Participación:** La participación de los trabajadores en la prevención permite una mejor detección de los problemas y una adecuada valoración de las posibles soluciones.
- **Formación e información:** Se establece el derecho a recibir toda la información necesaria sobre los riesgos del puesto de trabajo y generales del centro, sobre las medidas de protección y prevención aplicables y sobre los planes de emergencia. Se establece el derecho a recibir formación teórica y práctica en materia preventiva que deberá actualizarse siempre que sea necesario. El tiempo dedicado a esta formación debe tener la consideración de tiempo de trabajo. La formación y la información son herramientas necesarias para que la participación de los trabajadores tenga un contenido real y no se convierta en un mero formalismo.
- **Vigilancia de la salud:** Para verificar la eficacia de las medidas preventivas adoptadas y para detectar precozmente cualquier daño a la salud de origen laboral. La vigilancia se llevará a cabo de forma esencialmente voluntaria para el trabajador; respetando su libertad, intimidad y dignidad y garantizando la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.
- **Protección adaptada a la especial vulnerabilidad:** Algunas personas son especialmente vulnerables frente a determinados riesgos, por concurrir en ellos determinadas circunstancias personales o contractuales, como una especial sensibilidad, la minoría de edad, el carácter temporal de su contratación o su encuadre en una empresa de trabajo temporal. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales dispone que la protección debe adaptarse a estas circunstancias especiales.
- **Protección de la maternidad y de la lactancia:** Es un caso específico de especial vulnerabilidad. Todos los espacios y tareas que presentan riesgo para la embarazada o el feto deben estar señalizados. Cuando una embarazada realiza una tarea que pueda suponer un riesgo para su salud o la del feto, tiene derecho a cambio de tarea. La lactancia está tutelada en términos parecidos.

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

- **Protección en caso de riesgo grave e inminente:** La Ley de Prevención de Riesgos laborales obliga al empresario a adoptar medidas para evitar que se produzcan daños personales en casos de riesgo grave e inminente, como el establecimiento de un protocolo de actuación para cuando se verifique el riesgo y la inmediata comunicación del riesgo y de las medidas a adoptar a las personas afectadas.
- **Obligaciones de los trabajadores:** Así como sin la participación de los trabajadores es imposible abordar la prevención de forma eficaz, sin su colaboración es imposible llevar a la práctica las medidas preventivas. El personal debe velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que se adopten, usará adecuadamente y conforme a las instrucciones recibidas las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte..., utilizará correctamente los medios y equipos de protección y los dispositivos de seguridad existentes, informará de inmediato a la persona responsable acerca de cualquier situación que pueda suponer un riesgo para la seguridad y salud y contribuirá al cumplimiento de las obligaciones establecidas por las autoridades competentes. Cada trabajador/a deberá velar según sus posibilidades, formación, nivel jerárquico y capacidad de toma de decisiones inherente al puesto, por su propia seguridad y su salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

6.2 PRINCIPIOS GENERALES DE LA ACCIÓN PREVENTIVA

Así mismo, en el artículo 15 de la Ley, se establecen unas pautas de actuación para su aplicación en el trabajo, que son:

- A. Evitar los riesgos.
- B. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- C. Combatir los riesgos en su origen.
- D. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- E. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- F. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- G. Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- H. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- I. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

6.3 PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La prevención de riesgos laborales (**Artículo 16 de la Ley**), deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de la misma a través del Plan de Prevención.

Dicho plan deberá incluir:

- Estructura organizativa.
- Responsabilidades.
- Funciones.
- Prácticas.
- Procedimientos.
- Procesos.
- Recursos necesarios.

La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva, son los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan de prevención de riesgos.

En este sentido, el **artículo 3 del Reglamento de los Servicios de Prevención**, define la evaluación de riesgos como el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario adopte las medidas preventivas adecuadas a los riesgos existentes, y extendiéndose dicha evaluación, según el **artículo 4** del citado Reglamento, a cada uno de los puestos de trabajo de la empresa.

7. LEYES Y REGLAMENTOS

Se incluye una relación, no exhaustiva, de los textos legales que establecen las disposiciones a tener en cuenta para la prevención de riesgos laborales en las empresas.

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 15 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 842/2002, de 18 de septiembre, por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

CAPÍTULO 2

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES EN EL SECTOR DE OFICINAS

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

El cambio experimentado en las tareas administrativas, con aumento de la especialización laboral, de las tareas repetitivas y las exigencias físicas, la reducción del espacio de trabajo y en los últimos años la introducción de nuevas tecnologías y estructuras organizativas, está provocando múltiples alteraciones psicofísicas y enfermedades ergonómicas.



Los posibles daños a la salud están relacionados con la ergonomía, sobretodo con la introducción de los ordenadores, sobrecarga de miembros superiores y cuello, fatiga visual y mental, problemas circulatorios, problemas de ruido, iluminación y temperatura. Además en general, en las oficinas hay riesgos que están relacionados con la seguridad, caída de personas al mismo nivel, caída de personas a distinto nivel, contactos eléctricos, incendios y manipulación manual de cargas.

El trabajo que se realiza en las oficinas es generalmente de carácter administrativo, y estas tareas implican el uso continuado de equipos informáticos, tratamiento continuo de información cada vez más compleja, así como la posible exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura, iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, la eficacia en el trabajo y, la salud de los trabajadores.

CAPÍTULO 3

RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

A continuación se describen los posibles riesgos más habituales asociados al trabajo de oficinas.

- Riesgos relacionados con la carga física.
- Riesgos relacionados con las condiciones ambientales.
- Riesgos relacionados con aspectos psicosociales.

1. RIESGOS RELACIONADOS CON LA CARGA FÍSICA



Los posibles problemas de tipo musculoesquelético asociados al trabajo de oficina, particularmente en las tareas informáticas, se deben fundamentalmente a la movilidad restringida, al trabajo sedentario y a las malas posturas, tanto en la forma de sentarse, como en la posición de la cabeza-cuello.

La conjunción de estos factores (malas posturas mantenidas durante periodos de tiempo prolongados) puede determinar la existencia de esfuerzos musculares estáticos. Este tipo de esfuerzos corresponden a pequeñas contracciones de diferentes grupos musculares, fundamentalmente de la espalda, cuello y hombros, contracciones que se mantienen de forma prolongada a lo largo de la jornada de trabajo.

Medidas Preventivas

Diseño del puesto de trabajo. El diseño del puesto de trabajo está directamente relacionado con los problemas posturales. Si se tiene en cuenta que el trabajo con PVD's se caracteriza por posturas estáticas prolongadas, puede decirse que los efectos de estas posturas se agravan cuando no se ponen las medidas adecuadas, mediante un diseño correcto del puesto.

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

Para realizar el diseño del puesto de trabajo se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

La realidad preventiva que se indica a continuación está basada en los requisitos exigidos legalmente y en las recomendaciones indicadas en la guía técnica del INSHT.

DIMENSIONES DEL PUESTO:

Altura del plano de trabajo

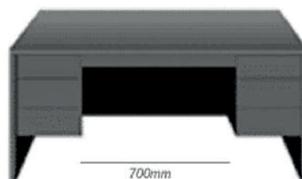
Es necesario que el plano de trabajo se sitúe a una altura adecuada a la talla del operario, ya sea en trabajos sentado o de pie.

En general, para conseguir una situación satisfactoria respecto a la superficie de trabajo, se tenderá a mantener el antebrazo en posición horizontal o ligeramente inclinado hacia abajo, cualquiera que sea la posición de trabajo.



Espacio reservado para las piernas

En la mesa de trabajo las dimensiones mínimas del espacio libre para las piernas, serán las que se dan en la figura



Zonas de alcance óptimas del área de trabajo

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal se deben considerar tres sectores principalmente.



ÁREAS DE TRABAJO

- A Alcance máximo de la mano (con una postura estirada del brazo).
- B Alcance óptimo de la mano (con una postura flexionada de brazo).
- C Alcance con ambas manos (área adecuada de ambas manos).

Estos arcos circulares varían según los sujetos considerados (percentiles, sexo).

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

POSTURA DE TRABAJO:

El término “posición de trabajo” se utiliza para definir posturas singulares, tales como de pie, sentado, agachado, etc.

En las dos posiciones más utilizadas de pie y sentado, existen ventajas e inconvenientes, aunque hay que recordar que al ser la posición sentada más estable, y por tanto, con menor gasto energético, el 75% de los puestos de trabajo actuales se diseñan para esta posición.

El mayor inconveniente que se puede encontrar en el trabajo sentado es el mantenimiento prolongado de la posición, inconveniente que se deriva en problemas que afectan primordialmente a la espalda y a una mala circulación.

No puede definirse con carácter general la postura de trabajo más idónea para el trabajo con PVD's, entre otros motivos, por la variación considerable de exigencias visuales y gestuales entre unas y otras tareas. No obstante sí pueden darse unas recomendaciones generales:

- Es fundamental que el operador pueda variar la postura de trabajo a lo largo de la jornada, a fin de reducir el estatismo postural.
- Debe mantener los muslos horizontales y piernas verticales.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.
- Manos relajadas sin extensión ni desviación lateral.
- Columna vertebral recta.
- Planta del pie en ángulo recto con respecto a la pierna.
- Línea de visión paralela al plano horizontal.
- Línea de los hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
- Ángulo de la línea de visión menor de 60° bajo la horizontal.

Además de las anteriores consideraciones para conseguir una postura de trabajo correcta se debe tener en cuenta el equipamiento de trabajo básico.

Asiento

Las características que debe cumplir una silla para adoptar una postura correcta son las siguientes:

- La altura del asiento debe ser ajustable al rango necesario para la población de usuarios.
- El respaldo debe tener una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar. Su altura e inclinación deben ser ajustables.
- La profundidad del asiento debe ser regulable, de forma que el usuario pueda utilizar eficazmente el respaldo, sin que el borde del asiento le presione la parte posterior de las piernas.
- Todos los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables desde la posición sentada.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 ruedas. La resistencia de las ruedas al iniciar el movimiento debe evitar desplazamientos involuntarios en suelos lisos y con actividades de tecleo intensivo.



Mesa y espacio de trabajo

Para el trabajo en posición sentado debe habilitarse el suficiente espacio para los miembros inferiores: muslos, rodillas y pies, de forma que éstos puedan moverse libremente y estirarse en el transcurso del trabajo. Las especificaciones para la mesa y espacio de trabajo son las siguientes:

- La superficie de la mesa deberá ser poco reflectante, de dimensiones suficientes, y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda.
- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente como para permitir movimientos de trabajo y cambiar de postura.
- El portadocumentos, siempre que se necesite, deberá ser estable y regulable y estar colocado de tal modo que se reduzca al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.



Reposapiés

El reposapiés se hace necesario en los casos en los que no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al usuario descansar sus pies en el suelo. En caso de utilizarlo, debe reunir las siguientes características:

- Inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.
- Dimensiones mínimas de 45cm de ancho por 35cm de profundidad.
- Tener superficies antideslizante tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo.



Pantalla

La colocación de la pantalla es muy importante para evitar posturas forzadas en el cuello y espalda y para evitar la fatiga visual. Las especificaciones que se aconsejan en el Real Decreto 488/97, sobre pantallas de visualización de datos, son las siguientes:

- La distancia de la pantalla a los ojos del usuario no debe ser menor de 40 cm., y la distancia óptima, desde el punto de vista del confort visual, debe ser de 45 a 75 cm.
- La pantalla debe colocarse de manera que su área útil pueda ser vista bajo ángulos comprendidos entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.
- Es aconsejable que la pantalla se encuentre enfrente del usuario, para evitar los movimientos rotatorios del cuello.



2. RIESGOS RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES

AMBIENTE TÉRMICO

Conseguir un ambiente térmico adecuado en oficinas está condicionado por el estudio y adaptación de los siguientes factores:

- La temperatura del aire.
- La humedad del aire.
- La velocidad del aire.
- La renovación del aire.

Dado que el trabajo en oficinas es un trabajo sedentario, sin esfuerzo físico importante, las condiciones de confort térmico serán las indicadas a continuación:

a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 24 °C en invierno; 23 y 27°C en verano.

b) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.

c) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

1º Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.

2º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.

3º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios.

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

d) La renovación mínima del aire de los locales de trabajo, será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y de 50 metros cúbicos, en los casos restantes, a fin de evitar el ambiente viciado y los olores desagradables. El sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.

Medidas Preventivas

Se recomienda revisar y limpiar, las instalaciones cada cierto tiempo.

AMBIENTE LUMINOSO

Un nivel de iluminación bajo, un contraste insuficiente, los brillos excesivos y los deslumbramientos, son causa de estrés visual generador de irritación de ojos y dolores de cabeza. El uso prolongado de pantallas de visualización de datos requiere una iluminación particularmente bien diseñada.

Medidas Preventivas

Para evitar los frecuentes problemas que se tienen con la insuficiente iluminación del entorno, la mejor solución es disponer de una iluminación general homogénea.

En todo caso, el nivel de iluminación debe ser suficiente para el tipo de tarea que se realice en el puesto (por ejemplo, lectura de documentos), pero no debe alcanzar valores que reduzcan el contraste de la pantalla por debajo de lo tolerable. La pérdida de contraste originada por la iluminación general en las antiguas pantallas de visualización hacía difícil alcanzar el nivel de luz necesario para compatibilizar la lectura de la pantalla con otras tareas. La mayoría de las actuales pantallas de visualización, con tratamiento antirreflejo y mayor rango de regulación del contraste, permiten utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que es el mínimo recomendable para la lectura y escritura de impresos y otras tareas habituales de oficina. El nivel recomendado, pues, para trabajos de oficina está en el intervalo 500-1000 lux.

Por otro lado, el acabado de las superficies de trabajo deberían tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro.

Para evitar los reflejos, sobre todo en las pantallas de los ordenadores, se deberán colocar en las ventanas persianas o cortinas que amortigüen la luz. No debe colocar nunca el ordenador en una posición que le obligue a trabajar en una postura incómoda, para evitar esos reflejos.

RUIDO

Para los trabajos de oficina que exigen una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, el ruido puede ser un verdadero problema, no en el aspecto de pérdida de audición sino en el confort, ya que un ambiente ruidoso puede distraer la atención de las personas, producir estrés, dolor de cabeza y fatiga.

Medidas Preventivas

Es aconsejable que el nivel de ruido no sobrepase los 65 dB(A) si no se precisa gran concentración y los 55 dB(A) cuando se requiere un alto nivel de atención.

3. RIESGOS RELACIONADOS CON LOS FACTORES PSICOSOCIALES

La OIT (Organización Internacional del Trabajo) define los factores psicosociales como “las interacciones entre las condiciones de trabajo y las capacidades, necesidades y expectativas del trabajador, que están influenciadas por las costumbres, cultura y por las condiciones personales fuera del trabajo.”

Por tanto deberán tenerse en cuenta aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral, y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador, como al desarrollo del trabajo.

Riesgos ligados a la organización de la tarea

Se refieren fundamentalmente a los relacionados con la jornada de trabajo y con el ritmo del mismo. La distribución de la jornada de trabajo puede tener unas consecuencias muy negativas sobre el bienestar del trabajador, nos referimos fundamentalmente al trabajo a turnos y nocturno.

Respecto al ritmo, hemos de tener en consideración dos aspectos: la presión de tiempos y la complejidad de la tarea.

Riesgos ligados a la tarea. Este apartado se refiere a las consecuencias de la automatización, el aislamiento, la falta de iniciativa, el estilo de mando, la identificación de la tarea, la monotonía....

Las recomendaciones del INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) en este sentido están orientadas a evitar las siguientes situaciones:

- Situaciones de sobrecarga o subcarga.
- La repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción.
- La presión indebida de tiempos.
- Las situaciones de aislamiento que impidan el contacto en el lugar de trabajo.
- La falta de pausas.
- Las jornadas de trabajo excesivas.
- Los trabajos a turnos.

Medidas Preventivas

Para evitar dichas situaciones, el responsable deberá velar para dar a los puestos de trabajo y actividades la mayor variedad de contenidos posibles.

- Favorecer la creación de puestos que tengan cierta autonomía.
- Tender a la polivalencia, para poder establecer un sistema de rotación de puestos, ya que aumenta el interés y disminuye la monotonía.
- Permitir en la medida de lo posible, la iniciativa del trabajador.
- Establecer un sistema de pausas voluntarias y flexibles en función de la fatiga del trabajador.

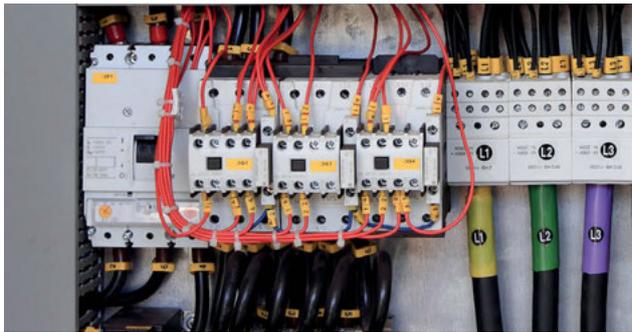
CAPÍTULO 4

RIESGOS GENERALES EN EL SECTOR DE OFICINAS

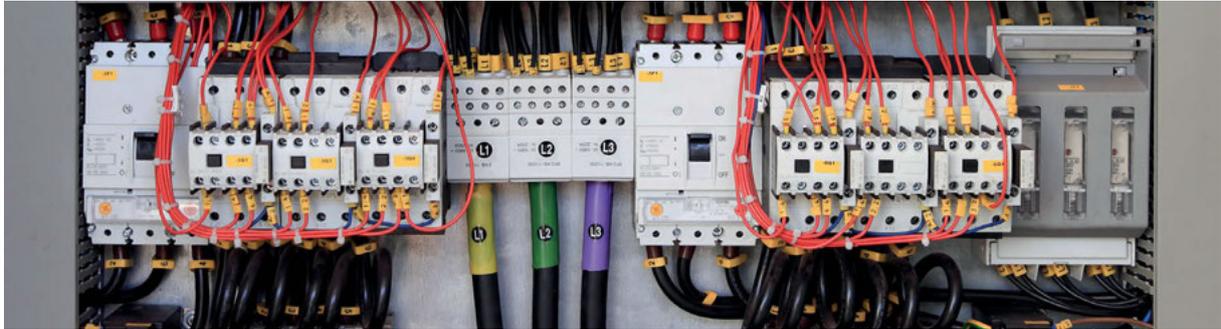
CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

Los riesgos generales posibles en los puestos de trabajo del sector oficinas son los siguientes:

- Riesgo eléctrico
- Caída de personas al mismo nivel
- Caída de personas a distinto nivel
- Manipulación manual de cargas
- Incendios
- Evacuación



1. RIESGOS ELÉCTRICOS



De todos es sabido que la electricidad es básica en todos los órdenes de nuestra vida, pero el desconocimiento de su utilización y sobre todo de sus efectos la hacen muy peligrosa pudiendo provocar accidentes de consecuencias irreversibles.

Los accidentes eléctricos en la actividad de oficinas son muy poco frecuentes, pero pueden ocasionar efectos muy graves para el trabajador si se llevan a cabo.

- Antes de usar un aparato eléctrico, deberá asegurarse de su buen estado.
- Revise el estado de los conductores eléctricos y las clavijas de conexión, así como las bases de enchufe.
- No conecte aparatos directamente con los cables.
- No tire de los conductores eléctricos para proceder a la desconexión del aparato.
- No deberán utilizarse aparatos eléctricos cuando las superficies de trabajo se encuentren mojadas o se encuentren en ambientes húmedos.
- En caso de que se detecte una avería, deberá procederse a cortar el suministro eléctrico mediante el diferencial o interruptor y avisar al personal competente.
- Si deben reemplazarse los fusibles de una instalación, deberán sustituirse por otros de igual tipo e intensidad nominal, debiendo proceder con las adecuadas medidas de prevención y protección personal.

2. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL



Se pueden presentar como consecuencia de deficiencias en suelos y superficies, del inadecuado pulido de los mismos, existencia de pendientes, objetos o piezas colocadas de forma provisional en las zonas de paso, superficies deslizantes, etc. Este riesgo puede originar, tropezones, resbalones, etc.

- Mantener el adecuado orden y limpieza en las zonas de trabajo.
- Evitar el acopio de materiales en zonas de tránsito de trabajadores.
- Disponer de la iluminación adecuada en aquellas superficies o vías de tránsito que puedan originar accidentes de este tipo.
- Utilizar los pasos y vías de tránsito adecuados.
- Disponer de productos absorbentes para contener los vertidos accidentales de líquidos.

3. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL



Suelen producirse por un uso indebido de las escaleras portátiles, porque éstas no cumplen con las normas básicas de seguridad, o porque se utilizan equipos no adecuados para acceder a lugares en altura.

- Las escaleras de mano se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante.
- No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de 5 metros de longitud, de cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
- Antes de utilizar la escalera es preciso asegurarse de su buen estado, rechazando aquellas que no ofrezcan garantías suficientes.
- Los largueros deben ser de una sola pieza, sin empalmes y que no falte ningún peldaño, debiendo estar éstos en buen estado.
- Las escaleras deben estar dotadas de elementos antideslizantes según el tipo de suelo donde vaya a apoyarse.
- Siempre que sea posible, deberá sujetarse la parte superior de la escalera a un punto fijo.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de ésta.
- La subida o bajada de la escalera deberá hacerse siempre de frente a ella utilizando las dos manos.
- Las escaleras portátiles no deben usarse de manera permanente. Cuando su uso sea frecuente será necesario instalar, en su lugar, una escala fija o de servicio.
- Las escaleras dobles o de tijera deben disponer de un limitador de apertura.

4. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Para evitar realizar sobreesfuerzos se deberá:

- Utilizar un método seguro de levantamiento de cargas.
- Utilizar, siempre que ello sea posible, elementos mecánicos de elevación de materiales.
- Formación en el método seguro.
- Utilizar el equipo de protección individual adecuado (básicamente guantes y calzado de protección). Este equipo de protección individual debe estar certificado.

La técnica segura de levantamiento manual de cargas evita las lesiones dorsolumbares, y se compone de cuatro pasos:

- 1º Situar el peso cerca del cuerpo
- 2º Mantener la espalda recta
- 3º No doblar la espalda mientras se levanta la carga
- 4º Usar los músculos de los brazos, piernas y muslos, nunca los dorsales.

Para manejar cargas estando de pie, debe evitarse girar el tronco, es preferible girar todo el cuerpo dando pequeños pasos con los pies; de esta forma se pueden evitar muchas lumbalgias.

En este método la posición de los pies es muy importante. Deberán colocarse los pies separados ligeramente, uno de ellos más adelantado que el otro. Los pies juntos no facilitan el levantamiento de la carga sino que pueden ser la causa de una posible pérdida de equilibrio del operario.

Generalmente, una vez que se ha levantado la carga utilizando el método anterior, la carga debe trasladarse; para ello debe ir siempre con la espalda lo más recta posible, conservando los brazos pegados al cuerpo. De esta forma el cuerpo es el que soporta en su mayor medida, el peso de la carga, en vez de las muñecas, dedos y brazos.

Por tanto, el agarre de la carga debe realizarse en adecuadas condiciones, utilizando brazos y cuerpo y nunca dedos ni muñecas.

5. INCENDIOS



Para que se produzca un incendio, es necesaria la conjunción simultánea de un combustible con el calor y el oxígeno del aire. Como es lógico, el oxígeno se encuentra presente en la atmósfera en todo momento, por lo que habrá que prestar especial precaución al manipular el combustible cerca de cualquier foco de calor. Una colilla arrojada en lugares no adecuados, sobrecalentamiento de enchufes, lámparas de incandescencia cerca de combustibles, tulipas, tejido, etc., pueden ser causas de incendios, que de no controlarlos pronto pueden provocar consecuencias irreparables.

Es fundamental que el personal conozca el manejo de los extintores disponibles en su zona de trabajo, ya que de esta forma, en caso de incendio podría controlarlo hasta la llegada de algún componente de la Brigada de Emergencia.

Los tipos de extintores más usuales en los centros de trabajo son:

- Extintores de CO₂
- Extintores de Polvo Polivalente

Como recomendación general para el buen uso de estos equipos de extinción, es recomendable que el personal se lea la placa de características situada en el cuerpo del extintor. En ella se facilitan una serie de datos que deben ser conocidos, como son, la forma de accionamiento, tipo de fuego sobre el que se puede actuar y si presenta algún riesgo adicional para la persona que lo maneja.

En cuanto a las precauciones que deben tomar para la utilización de estos equipos, se relacionan las siguientes:

- En exteriores, situarse de espaldas al viento.
- En interiores, situarse en el sentido del tiro de corriente.
- Dirigir el chorro del agente extintor hacia la base de las llamas, y barrer lentamente.

CURSO DE RIESGOS EN EL SECTOR DE OFICINAS

- Nunca dirigir el chorro directamente al foco del incendio.
- Si el incendio está localizado en una estantería, nunca atacar el incendio de frente a la estantería. Atacar al incendio sesgado respecto a aquella.
- Una vez sofocado el incendio, nos retiraremos marcha atrás, nunca se le deberá dar la espalda al incendio.

Un extintor, como cualquier aparato a presión, necesita de un mantenimiento adecuado que garantice un funcionamiento correcto a la hora de su utilización, por tanto cualquier deficiencia que se observara en alguno de estos equipos, deberá ser comunicado de inmediato al personal competente para su reparación.

6. EVACUACIÓN



Es probable, que la emergencia exija una evacuación lógica y ordenada de las instalaciones. En este sentido, el centro de trabajo tendrá organizado un plan de emergencia, por lo que deberá seguirse al pie de la letra acatándose las instrucciones que se reciban.

En necesario que el personal conozca la forma de comunicar la localización de la emergencia y sobre todo la actuación a seguir en caso de una evacuación de las instalaciones.