

INFORMACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

El trabajo de oficina presenta riesgos específicos y sus consecuencias abarcan aspectos como los trastornos musculo esqueléticos, la fatiga visual y el dolor de cabeza, la irritación de los ojos, el discomfort térmico, la monotonía, falta de motivación o el estrés, originados principalmente por exposición a:

- Diseño inadecuado del puesto de trabajo (distribución inadecuada del equipo de trabajo, mobiliario no adecuado).
- Hábitos inadecuados de trabajo (adopción de posturas forzadas, trabajo en tensión, inadecuada manipulación manual de cargas).
- Entorno de trabajo: temperatura, iluminación, ruido, etc.
- Organización del trabajo.

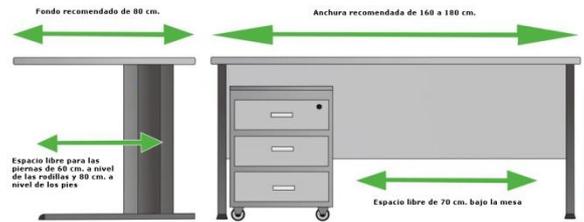
Según su causa, estos problemas se pueden clasificar en 3 grandes grupos:

- Problemas relacionados con la carga postural, asociados a las posturas estáticas que se mantienen en muchas tareas de oficina y que pueden provocar trastornos musculo esqueléticos.
- Los trastornos músculo-esqueléticos (TME): lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones que se localizan con más frecuencia en cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos, como contracturas, tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgias, hernias, cervicalgias, etc., cuyo síntoma predominante es el dolor, asociado a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos, etc.
- Problemas relacionados con el ambiente de trabajo, como las condiciones de iluminación, temperatura y humedad y exposición al ruido.
- Problemas de tipo psicosocial, como la carga mental, el estrés, la falta de motivación etc.

DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Se ha de disponer de un **mobiliario adecuado**, realizar un correcto uso del mismo y distribuirlo de forma adecuada (orientación respecto luminarias, ventanas, salidas de aire,...) Aquellos elementos que sean regulables deberán adaptarse a las dimensiones antropométricas del usuario.
- **La mesa** ha de cumplir con los siguientes requisitos de diseño:
 - Dimensiones suficientes para poder situar el equipo y el material de trabajo y poder trabajar con comodidad. Se recomienda un fondo de 80 cm., una anchura de 160 a 180 cm. y una anchura libre bajo la mesa de 70 cm.
 - Espacio libre para las piernas de 60 cm. a nivel de las rodillas y 80 cm. a nivel de los pies.

- Superficie mate para evitar reflejos.
- Preferiblemente de color claro para reducir los contrastes entre el mobiliario, el equipo de trabajo y el entorno inmediato.
- El material de la mesa ha de ser de baja transmisión térmica (no ha de transmitir ni frío ni calor).



- **La silla** ha de cumplir con los siguientes requisitos de diseño:

- Respaldo regulable en altura e inclinación, con posibilidad de bloqueo en diferentes puntos de inclinación, con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.
- Asiento regulable en altura con sistema de elevación a gas.
- Base del asiento giratoria de 5 radios y ruedas.
- Asiento con bordes redondeados que no presionen la parte posterior de la rodilla.
- Tapicería de la silla transpirable.
- Si dispone de apoyabrazos (elemento opcional) se recomienda que sean regulables en altura, profundidad e inclinación.
- Mecanismos de regulación de fácil acceso que puedan ser regulados en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.



- **Características del equipo de trabajo:**

- Monitor:
 - ✓ Regulable en altura e inclinación.
 - ✓ Pantalla sin parpadeo y antirreflectante.
 - ✓ Ajuste fácil del brillo y contraste.

- Mantener unas **condiciones ambientales** adecuadas:

- Los extremos en la temperatura, ya sea frío o calor, ocasionan estrés excesivo en las articulaciones, incrementando las posibilidades de provocar algún trastorno músculo-esquelético. La temperatura recomendada para trabajos de oficina está comprendida: en invierno de 20 a 24º C y en verano de 23 a 26º C.
- Mantener una correcta ventilación y renovación de aire en los lugares de trabajo.
- La humedad relativa del aire estará comprendida entre el 30 y el 70% para evitar entre otros la sequedad de los ojos y mucosas. A excepción de locales donde existan riesgos de electricidad estática, donde el límite inferior será el 50%.

- Proporcionar un **nivel de iluminación** adecuado a la tarea a desarrollar:
 - Para las tareas habituales de oficina se recomienda un nivel de iluminación en la zona de trabajo de 500 lux.
 - Debe existir una iluminación de tipo general, complementada en caso necesario por otra localizada de uso individual (flexo o lámpara auxiliar).
 - La iluminación individual debe situarse de manera que no origine deslumbramientos ni alteren el contraste en la lectura de la pantalla del ordenador.
 - Es conveniente disponer de suficiente aporte de luz natural, aunque ésta por sí sola no garantiza una iluminación adecuada, ya que varía en función del tiempo. Por ello se ha de compensar la ausencia o variaciones de luz natural mediante luz artificial.
 - El diseño de las luminarias del techo deben evitar los deslumbramientos (con pantallas difusoras, por ejemplo).
 - La línea entre los ojos y la fuente de luz debe formar un ángulo mayor de 30º con el plano horizontal, para que el usuario no vea directamente la luminaria.
 - Ubicar adecuadamente el puesto de trabajo en relación con las fuentes de luz, Evitando las ventanas situadas frente al trabajador que pueden provocar deslumbramientos y las ventanas situadas detrás del trabajador, ya que pueden producir reflejos en la pantalla del ordenador. Se debe colocar la mesa de manera que las ventanas queden en un lateral.
 - Colocar persianas o similares en las ventanas para prevenir los reflejos.
- Disponer de un **espacio de trabajo y distribución** adecuados:
 - La disposición de los puestos en el recinto debe tener en consideración la organización de la actividad, las exigencias de la tarea, las necesidades de comunicación y la interacción entre diferentes grupos de trabajo.
 - La anchura de los pasillos entre mesas y las distancias entre mesas deben ser suficientes para no estorbar el acceso de los trabajadores a sus puestos.
 - Se recomiendan las siguientes dimensiones relativas al espacio:
 - ✓ Superficie libre en el entorno de la mesa donde se ubica la silla del trabajador: mínima 2 m².
 - ✓ Distancia entre el borde de la mesa y la pared u obstáculo más cercano situado detrás del trabajador: mínima 115 cm.
 - ✓ Volumen no ocupado: 10 m³/trabajador
 - ✓ Altura del techo: mínima 2.5 m.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Para minimizar el efecto que tiene sobre la salud de la persona permanecer la jornada laboral en posición de sentado o realizar actividades que requieran la adopción de posturas estáticas y el esfuerzo visual que conllevan el uso prolongado del ordenador, se recomienda alternar el trabajo ante la pantalla de ordenador con otras tareas que demanden menor esfuerzo visual y musculo esquelético (por ejemplo, reuniones con clientes o compañeros, archivo de documentos, uso del teléfono, etc.) o establecer micro pausas, en el caso de no ser posible alternar tareas.

Las micro pausas deberán realizarse cada hora y media, intercalando ejercicios de relajación muscular, para reducir la tensión acumulada.

Si la naturaleza de las tareas lo permite, es recomendable que el trabajador tenga un margen de autonomía suficiente para establecer su propio ritmo de trabajo y realizar pequeñas pausas para prevenir la fatiga física, visual y/o mental. Lo deseable es que, de forma espontánea, cada trabajador tome las pausas necesarias para relajar la vista y aliviar la tensión muscular provocada por las posturas demasiado estáticas en las tareas de oficina.

Si no es posible adoptar las medidas anteriores, en los puestos con un uso intenso del ordenador deben establecerse pausas planificadas o regladas. La duración y la frecuencia de estas pausas dependen de las exigencias concretas de cada tarea. Recomendaciones:

- Introducir las pausas antes de que sobrevenga la fatiga.
- Siempre que sea posible la pausa debe realizarse lejos del monitor, para permitir relajar la vista, cambiar de postura y/o dar algunos pasos.
- Se aconseja realizar pausas cortas y frecuentes en lugar de pausas largas y escasas.
- El tiempo de las pausas no deberá recuperarse aumentando el ritmo de trabajo durante los períodos de actividad.
- Se recomienda una pausa de 10 minutos cada hora media de trabajo con la pantalla.

SEGURIDAD VIAL

PEATONES

Normas de seguridad

- Siempre que sea posible se caminará y desplazará por la acera. Se deberá prestar atención a las posibles obras que pudieran existir.
- Cuando se deba cruzar la calzada, se hará siempre que sea posible por los semáforos y pasos de peatones.
- Respete los semáforos.
- Utilice el paso peatonal. Si no estuviese señalizado, cruce por la esquina, verificando que no se acerque ningún vehículo desde ambos sentidos

- Al cruzar una calle, no corra y no se distraiga.
- Respetar la señalización de seguridad vial.
- Mantenerse siempre atento a las circunstancias del tráfico, evitando descuidos y distracciones, sobretodo en horas de escasa visibilidad y en lugares peligrosos (como cruces, rotondas, medianas, isletas o zonas en obras).
- Se debe respetar la existencia de vallas, barandillas, conos, etc. ya que su función es el impedir el paso a los peatones a una zona de riesgo por tránsito.
- Cuando resulte imprescindible bajar a la calzada, el trabajador realizará su labor de cara al tráfico, nunca de espaldas.
- No utilice auriculares mientras camina.
- No camine por atajos en malas condiciones o lugares desconocidos. El trayecto al trabajo debe ser siempre por el mismo camino y ser el más seguro.
- En carretera:
 - Utiliza chaleco reflectante.
 - Circula por tu izquierda y por el arcén.
 - En curvas y cambio de rasante oríllate a la cuneta.
- En el caso de utilizar transporte público:
 - No viaje en los estribos.
 - No saque los brazos ni se asome por la ventanilla.
 - No se apoye en las puertas.
 - Al ascender y descender del transporte, espere que el vehículo se detenga completamente y mire bien hacia ambos lados.
 - No corra detrás de un vehículo colectivo o de un tren.
 - No subir o bajar después de la señal acústica.
 - Si hubiese una emergencia siga las instrucciones en caso de emergencia y evacuación establecidas en el mismo. Si tiene que evacuar el vagón de tren o metro nunca lo haga hacia el sector donde haya circulación de trenes, puede ser atropellado por un tren que venga en sentido contrario.

AUTOMOVILISTAS

Revisiones del vehículo

1. Deberá disponer de las revisiones reglamentarias pertinentes (ITV), como también aquellas recomendadas por el fabricante.
2. Realizar mantenimiento preventivo y revisiones periódicas del vehículo y de sus elementos de seguridad:
 - Vigilar el nivel del agua del lavaparabrisas y revisar el estado de las escobillas del limpiaparabrisas.
 - Comprobar el dibujo y la presión de los neumáticos. Realizar periódicamente el equilibrio y el paralelo.
 - Vigilar el nivel de líquido de la batería, mantenerla limpia y seca.
 - Vigilar el nivel de líquido de frenos.
 - Comprobar el recorrido del pedal de freno.
 - Chequear el desgaste de las zapatas.
 - Asegurar la tensión del freno de mano.
 - Vigilar el nivel de aceite.
 - Revisar el estado del filtro del aceite.
 - Comprobar el funcionamiento de las luces.
 - Revisar el estado de los cristales.
 - Comprobar el estado de la correa de la bomba del agua y revisar el nivel del líquido de refrigeración.
 - Chequear el estado del sistema de suspensión.
 - Vigilar el estado del filtro del aire.
 - Revisar el estado de las bujías, condensadores, etc.
 - Se deberá comprobar periódicamente los sistemas de seguridad activa y pasiva del vehículo:
 - Los sistemas de seguridad activa:
 - ✓ Estado de los neumáticos.
 - ✓ Correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Posibles anomalías de la suspensión.
 - ✓ Efectividad de los frenos.
 - ✓ Correcto funcionamiento, reglaje y limpieza del sistema de alumbrado.

- ✓ Estado y funcionamiento de los limpiaparabrisas.
- Los sistemas de seguridad pasiva:
 - ✓ Estado y correcto funcionamiento de cinturones de seguridad, airbags, chasis y carrocería.



Normas de seguridad

- La empresa deberá promocionar que los desplazamientos se realicen con transporte público siempre que sea posible.
- El vehículo deberá disponer de triángulos de seguridad homologados y chalecos reflectantes para los miembros del vehículo.
- No conduzca cansado o con sueño.
- Utilice el cinturón de seguridad.
- Colocar el apoyacabezas a la altura adecuada para detener el arco que describe el movimiento de la cabeza hacia atrás en caso de accidente.
- Al conducir con lluvia hágalo a velocidad más baja.
- No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir sus facultades.
- No utilizar el teléfono móvil mientras se conduce, para poder hacerlo habilitar el vehículo con un dispositivo de manos libres homologado.
- Evitar toda clase de distracciones como puedan ser sintonizar una emisora, buscar algún objeto en la guantera, escribir durante la conducción, etc. mientras se está circulando.
- Acompañe la velocidad del tránsito. Respete los límites de velocidad.
- No acelere en zigzag entre vehículos, adelántese por la izquierda.
- Mantenga la derecha para dejar que otro vehículo pase si lo desea.
- Cuando otro vehículo pida paso, facilite el adelantamiento.
- No ocupe toda la calle. Toda maniobra que realice avísela a los demás con anterioridad.
- Si desea conducir a poca velocidad, manténgase en el carril derecho.
- Estacione en forma segura en las pendientes, utilice el freno de mano.
- Deje entre su vehículo y el de delante la distancia de seguridad, un vehículo por cada 15 Km. de velocidad que lleve. Duplique la distancia si es de noche y triplíquela si hay mal tiempo.
- Respete las señales de tránsito.
- Extrema la precaución en el cruce de pasos a nivel y obedece la señalización.

- Cuando se realicen paradas involuntarias en la vía pública se deberá:
 - Hacer uso del chaleco reflectante antes de salir del vehículo.
 - Antes de salir del vehículo deberá observar que no corre ningún riesgo y que la salida de éste se podrá realizar con seguridad.
 - Una vez fuera del vehículo coloque los triángulos de seguridad delante y detrás, a una distancia mínima de 50 metros del vehículo y visible a 100 metros.
 - Si se produce en una carretera de doble sentido, debemos colocar un triángulo por detrás a la altura de marca del arcén, y el otro por delante, pero en el lado contrario de la calzada, para que sea visto por los que circulan en sentido contrario.
 - Si se produce en autopista o autovía, se colocará un sólo triángulo en una distancia de entre 50 y 100 metros.
 - Debemos de poner los intermitentes, en su posición de emergencia.
 - En horas de baja visibilidad o nocturna, deberemos dejar encendidas las luces de posición.
 - Permanecer alejado de la circulación y la calzada, y sobre todo llevar siempre puesto el chaleco de alta visibilidad.
 - Avise al **112**.

