

RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

RIESGOS PROFESIONALES MÁS SIGNIFICATIVOS	(1) Principales Riesgos	(2) Principales causas de Accidentes	(2) Principales causas de accidentes Graves
SOBRESFUERZOS: CARGA FÍSICA	*	*	*
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO Y DISTINTO NIVEL		*	*
CARGA MENTAL	*		
CONDICIONES DE ILUMINACION	*		
CONTACTOS ELÉCTRICOS			
RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES			
CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES			

(*) Dentro de cada columna, se ha destacado con este símbolo, las causas de accidente y/o los riesgos mas frecuentes.

Fuentes: (1) Registro de evaluaciones de riesgos de la Conselleria de Sanitat del año 2008.

(2) Registro de accidentes de la Conselleria de Sanitat de los años 2006, 2007 y 2008.

La presente comunicación consta de 3 páginas.

RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

ORIGEN DEL RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

SOBRESFUERZOS. CARGA FÍSICA

Originados por:

Desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo, como por ejemplo: manipulación manual de cargas, trabajos en posturas inadecuadas, con movimientos repetitivos, etc.

Medidas preventivas:

Utilizar, si es posible, medios mecánicos (grúas, sillas de ruedas, camillas,...) levantar las cargas flexionando las rodillas, manteniendo la columna recta y con la carga pegada al cuerpo evitando giros e inclinaciones, reducir el peso de la carga y disminuir el número de objetos que se desplazan a la vez, establecer pausas cortas. Evitar posturas inadecuadas que supongan inclinación frontal y giros del tronco manteniendo siempre la espalda apoyada en el respaldo. Evitar el trabajo repetitivo alternando tareas diferentes durante la jornada, solicitar ayuda de terceros, utilizar ropa y calzado adecuado.

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Originados por:

La existencia en el suelo de obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón, como por ejemplo: objetos abandonados en los pisos (cajas, herramientas, materiales, trapos, recortes...), cables y/o tubos cruzando pasillos o zonas de paso (cables eléctricos, mangueras,...), alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo o irregular. Presencia de agua, aceite, grasa, detergentes, cera, etc.

Medidas preventivas:

Orden y limpieza, mantenimiento de suelos, señalización y/o suelas de zapato antideslizantes.

CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Originados por:

La realización de trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada en sus accesos y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo, como por ejemplo en: escaleras fijas y de mano, altillos, plataformas, pasarelas, huecos de montacargas, etc.

Medidas preventivas:

Barandillas, señalización, equipos de trabajo adecuados, etc.

CARGA MENTAL

Originados por:

Los trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse. Aparece la fatiga nerviosa y la posibilidad de trastornos emocionales y alteraciones psicósomáticas, como por ejemplo: atención al público, trabajos de control de calidad, control de procesos automáticos, introducción de datos, tareas administrativas, etc.

Medidas preventivas:

Organizar el trabajo y los tiempos (determinar ritmos y establecer pausas, etc). Alternar trabajos. Practicar la relajación.

RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

ORIGEN DEL RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

CONDICIONES DE ILUMINACION

Originados por:

La iluminación inadecuada, demasiado baja o excesiva, en función del trabajo a realizar. También puede ocurrir en casos donde la iluminación no es correcta por el exceso de deslumbramientos o reflejos, como por ejemplo: pantallas de ordenador, las luminarias del techo, ventanas sin cortinas o persianillas que producen deslumbramientos en los ojos o reflejos en superficies brillantes como mesas, cuadros, etc.

Medidas preventivas:

Utilizar protección de luminarias (difusores) para evitar deslumbramientos. Mantenimiento adecuado de las luminarias. Disponer de niveles de iluminación adecuados y en su caso: aumentar el nivel general de iluminación y/o complementar con iluminación localizada. Evitar contrastes excesivos de luz. Dotar a todas las ventanas de elementos mediante los cuales se puedan controlar las radiaciones solares.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

Originados por:

Los contactos indirectos por defecto de aislamiento, como por ejemplo: partes activas de los materiales y equipos (cables, clavijas, bases de enchufes en mal estado, etc.) o al contactar con masas puestas accidentalmente en tensión (maquinaria, herramientas de accionamiento eléctrico, etc).

Medidas preventivas:

Comprobar el buen estado de los cables, enchufes, conexiones, etc.; no sobrecargar los enchufes, comprobar periódicamente los diferenciales y magneto térmicos; hacer uso de la toma de tierra.

RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES

Originados por:

Las condiciones derivadas de la interacción del trabajador con el medio ambiente laboral y la organización del trabajo, y/o la satisfacción del trabajador con repercusión en su salud, como por ejemplo: trabajos que exijan jornadas especiales (turnicidad, nocturnidad, exceso de horas), ritmo de trabajo excesivo, trabajo monótono, incomunicación, malas relaciones laborales, etc.

Medidas preventivas:

Realizar turnos adaptándose al ciclo circadiano, cuidar las relaciones con los compañeros, claridad de rol, alternar los trabajos monótonos, mejora de la comunicación y de la organización del trabajo.

CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

Originados por:

Situaciones de encontronazos, choques y/o golpes contra objetos estáticos o inmóviles, como por ejemplo: mesas, sillas con cantos o esquinas en ángulos rectos, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, elementos o conductos a baja altura, etc.

Medidas preventivas:

Orden y limpieza, delimitar pasillos suficientemente anchos y mantenerlos libres de obstáculos, evitar colocar objetos salientes y con cantos vivos en zonas de paso.