

# La UPRL informa

## TRABAJOS EN OFICINAS ( I )

Los trabajos en oficinas, si bien no entrañan situaciones particularmente peligrosas para el usuario, sí comportan riesgos para su seguridad y salud en función de las condiciones de realización del trabajo.

Los diferentes riesgos (los más importantes) a los que una persona que trabaja en una oficina está expuesta son:

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Golpes
- Cortes
- Contacto eléctrico
- Sobreesfuerzos
- Condiciones ambientales
- Problemas ergonómicos

### **Caídas al mismo nivel**

Las caídas al mismo nivel constituyen, aproximadamente, el 25% del total de los accidentes que tienen lugar en las oficinas. Las principales causas son:

- Falta de orden y de limpieza
- Irregularidades y deficiencias del suelo
- Actuaciones incorrectas de la persona

**Falta de orden y limpieza:** La falta de orden y de limpieza en los pasillos y zonas de paso son causa de frecuentes caídas y torceduras de tobillos.

Procura mantener tu entorno de trabajo en orden; tu participación y actuación en este sentido es muy importante.

**Irregularidades y deficiencias del suelo:** Las irregularidades y deficiencias del suelo, como baldosas sueltas, alfombras o moquetas mal colocadas, cableado, escalones, etc., son causa de torceduras y caídas.

Una actuación a tiempo evitará daños a las personas que trabajan en la oficina.

**Actuaciones incorrectas de la persona:** Actuaciones frecuentes como correr por los pasillos o gastar bromas son causa frecuente de daños por caídas.

Por otra parte, situaciones como suelos mojados, encerados o recién pulidos son factores de riesgo que requerirán extremar las precauciones.

# La UPRL informa

## Caídas a distinto nivel

La necesidad de llegar a partes elevadas de armarios, archivos, etc. requiere la utilización de escaleras portátiles, muchas veces sustituidas por una silla, una mesa, una caja, etc.

Estas situaciones son un factor de riesgo importante y causa de frecuentes lesiones por caída.

Por otra parte la existencia de escaleras fijas en los edificios constituye otro factor de riesgo a tener en cuenta.

**Utilización de escaleras portátiles:** Es importante asegurarse que la escalera portátil esté en condiciones. Para ello debe cumplir:

- Dimensiones adecuadas a la altura de trabajo
- Sólida (tanto los montantes como los peldaños) evitando empalmes.
- Con zapatas antideslizantes.
- Con elemento anti-apertura en las de tipo "tijeras" (cable, cadena, etc.).

En caso de detectar anomalías en la escalera portátil, informa siempre a tu responsable y solicita su cambio o reparación.

**Improvisación en trabajos en altura:** La utilización para trabajos en altura de elementos como sillas, cajas, mesas, etc. o apoyos en estanterías, en sustitución de escaleras portátiles es una práctica habitual y que ocasiona frecuentes accidentes por caídas a causa de su inestabilidad. Para trabajos en altura solicita siempre una escalera portátil adecuada.

**Escaleras fijas:** La falta de visibilidad a causa del transporte de cajas u objetos, distracciones y descuidos como subir o bajar leyendo, y actuaciones peligrosas como correr o saltar los peldaños de dos en dos o de tres en tres, en la utilización de escaleras fijas de los edificios, son causa de frecuentes caídas, algunas de ellas de graves consecuencias.

Por tu propia seguridad, utiliza correctamente las escaleras.

- Agarrarse siempre al pasamano.
- Extremar las precauciones en caso de tener las manos ocupadas.
- Nunca correr ni saltar.

## Golpes

Situaciones de falta de orden, cajones o puertas de armarios o archivadores abiertos, ventanas, puertas de vaivén, etc., son factores de riesgo en un trabajo en oficina.

Es importante que el trabajador sea consciente de ellos, pudiendo evitar con sus actuaciones posibles daños.

# La UPRL informa

**Entorno de trabajo:** orden y limpieza: La falta de orden en el entorno de trabajo, con obstáculos y objetos en pasillos y zonas de paso es la principal causa de lesiones por golpes.

Es importante asegurar la facilidad de movimiento y el espacio suficiente

**Mobiliario:** Cajones y puertas de armarios abiertas, estanterías en zona de paso, portones y ventanas abiertas, etc. suponen un riesgo para el trabajador que desarrolla su trabajo moviéndose por la oficina.

Es importante prestar atención y evitar estas situaciones.

**Puertas:** La presencia de puertas de todo tipo en las oficinas son causa de frecuentes golpes.

A fin de evitar daños, es importante una buena señalización de las mismas que permita a la persona que las utiliza tomar las precauciones necesarias

**Puertas acristaladas:** La puerta acristalada presenta el inconveniente de una difícil identificación por lo que la persona puede dañarse chocando contra ella.

En esta situación se debe solicitar su señalización mediante algún tipo de señal colocada a la altura de la vista.

**Puertas de emergencia:** Las puertas de emergencia no suponen riesgo alguno para la persona que las utiliza. Su existencia es para evitar daños en caso de emergencia (incendio u otros) facilitando la evacuación.

Su eficacia dependerá de que dichas puertas estén instaladas de tal manera que abran siempre hacia el exterior, que estén siempre libres de cualquier obstáculo que pudiera dificultar su apertura y en perfectas condiciones.

## Cortes y heridas

La frecuente utilización en trabajos de oficina de útiles cortantes y punzantes como tijeras, *cutter*, abre cartas, etc., es un factor de riesgo de cortes y heridas.

Una correcta actuación tanto en su utilización así como en la manera y lugar en que los guardemos nos evitará muchos accidentes.

Por otra parte, la costumbre de depositar botellas o cristales rotos en las papeleras supone también un grave riesgo de lesión, especialmente para el personal de limpieza.

**Elementos punzantes:** Las tijeras, en especial por su extremo puntiagudo, abre cartas, etc., ocasionan frecuentes lesiones a las personas que las utilizan.

Procura solicitar tijeras con punta redondeada, con lo que evitarás que se te puedan clavar, así como guardar todos estos elementos punzantes con la punta hacia abajo

**Elementos cortantes:** Los *cutter* u hojas de cortar son útiles extremadamente cortantes que ocasionan profundos cortes. Es importante extremar la precaución, tanto durante su utilización como en el lugar y manera en que los vamos a guardar.

# La UPRL informa

Nunca debemos guardar un *cutter* sin proteger la hoja cortante.

**Papeleras:** Tirar botellas o cristales rotos dentro de las papeleras implica un riesgo para cualquiera de las personas de la oficina y para el personal de limpieza.

## Contacto eléctrico

El contacto con la corriente eléctrica normalmente utilizada en oficinas (220 voltios en base enchufe), contrariamente a lo que pueda parecer, es suficiente para provocar un accidente de consecuencias graves.

**Contacto eléctrico directo:** Se entiende por contacto eléctrico directo el contacto de la persona con algún elemento en tensión (que conduce corriente). Cables pelados, enchufes deteriorados, etc. son causa de posibles accidentes por contacto directo con la corriente eléctrica.

Cuidado, LA CORRIENTE ELÉCTRICA NO SE VE.

**Contacto eléctrico indirecto:** Se entiende por contacto eléctrico indirecto el contacto de la persona con algún elemento del equipo (fotocopiadora, impresora, ordenador, etc.) que, debido a una avería, está accidentalmente en contacto con un elemento en tensión (que conduce corriente).

Es importante asegurarse de su perfecto estado y en caso de detectar deterioro, sensación de hormigueo al tocarlo, aumento de temperatura, etc. comunicarlo inmediatamente al superior directo.

**Utilización de accesorios:** La proliferación de aparatos eléctricos, hace que el empleo de alargaderas, enchufes múltiples, etc., sea práctica habitual entre el personal de oficinas.

Para evitar el riesgo de contacto eléctrico se debe:

- No emplear permanentemente alargaderas y, en todo caso, no utilizarlas con el aislamiento deteriorado.
- No utilizar enchufes múltiples deteriorados.
- No conectar excesivos aparatos en el mismo enchufe.

**Electricidad estática:** La electricidad estática que, en condiciones normales, puede presentarse en una oficina no representa peligro alguno pero sí una evidente molestia.

La utilización de moquetas en suelos y paredes así como una falta de humedad en el ambiente (menos del 50%) son causas favorecedoras de la electricidad estática.

La gravedad de un accidente eléctrico depende principalmente de su recorrido al atravesar nuestro organismo, de la duración del tiempo de contacto y de la resistencia de nuestro cuerpo al paso de la corriente.

No deben manipularse NUNCA aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas, y antes de efectuar cualquier manipulación (aunque sea cambiar una bombilla) DESCONÉCTALO.

# La UPRL informa

## **Sobreesfuerzos**

Los sobreesfuerzos en trabajos de oficina son generalmente consecuencia de la manipulación de cargas, especialmente aparatos y cajas de papel. Es importante respetar la carga máxima para cada persona así como adoptar posturas correctas.

Se recomienda una carga máxima en función de la edad y del sexo de la persona:

- Se recomienda, en general, 25 Kg. de peso máximo
- Para mujeres y jóvenes, o para mayor seguridad, máximo 15 Kg.
- Personal preparado (físicamente preparado) 40 Kg.

Por otra parte, la postura de manipulación de la carga es básica para evitar lesiones músculoesqueléticas. Es importante doblar las rodillas ejerciendo la fuerza con las piernas, mantener en todo momento la espalda recta, acercar al máximo la carga al cuerpo y mantener los brazos estirados así como agarrar bien la carga.

## **Condiciones ambientales**

Las condiciones ambientales como iluminación, temperatura, humedad y ruido afectarán directamente al rendimiento de las personas de la oficina pudiendo causar daños en su salud.

Las condiciones que se recomiendan, son las siguientes:

**Ruido:** El ruido en oficinas no suele ser, en general, elevado, por lo que no supone un riesgo de lesión con pérdida de capacidad auditiva.

De todas maneras, la existencia de diferentes equipos de trabajo en funcionamiento simultáneo

(fotocopiadoras, impresoras, teléfonos, etc.) unido a gente hablando, crea un ambiente ruidoso que puede llegar a ser molesto dificultando la concentración de las personas.

**Condiciones termohigrométricas:** Las condiciones climáticas en una oficina constituyen un factor que influye directamente en el bienestar y en la ejecución de las tareas.

La temperatura para trabajos sedentarios, como son los de oficina, debe mantenerse entre los 17 y 27 °C (R.D: 486/97 de Lugares de Trabajo)

Por otra parte, la humedad relativa estará comprendida entre el 30% y 70%, excepto donde exista riesgo de electricidad estática, que no será inferior al 50%.

**Iluminación:** La iluminación es un factor importante en cualquier trabajo de oficina. En este sentido hay dos conceptos a tener en cuenta: la intensidad de iluminación y los deslumbramientos.

Condiciones a tener en consideración:

# La UPRL informa

Iluminación natural: Los puestos de trabajo deben estar situados paralelamente a las ventanas para que la luz incida lateralmente. De esta manera se evitarán deslumbramientos en las pantallas.

Iluminación artificial: La luz artificial, cada vez más frecuente en las oficinas, no es perjudicial por si misma; si bien su orientación en relación con el puesto de trabajo es muy importante para evitar los deslumbramientos que producirán la fatiga visual.

Los deslumbramientos pueden ser también evitados con el empleo de enrejado antideslumbrante y pantallas difusoras en las luminarias.