

# POR UNA NUEVA CULTURA PREVENTIVA



En la vida laboral, así como en la vida diaria, estamos rodeados de distintos factores de riesgo que pueden ocasionarnos a veces un percance, más grande o más pequeño, y producimos lesiones o daños de diversa índole. Lo importante es conocer estos factores para poder hacerles frente de la mejor manera posible.

Solo analizando el espacio en el que nos movemos habitualmente, las tareas que realizamos, las personas de las que nos rodeamos, etc., encontramos que hay pequeños o grandes defectos o factores que más o menos nos condicionan la vida, en este caso, laboral.

En muchas ocasiones estos factores de riesgo pueden ser suprimidos, por ejemplo, sustituyendo una máquina peligrosa por otra completamente protegida, buscando sustitutos de productos químicos tóxicos por otros de similares características químicas y termodinámicas pero inocuos, etc.

Otras veces estas deficiencias pueden ser minimizadas haciendo que estemos un poco menos expuestos al riesgo. Por ejemplo, si al almacenar cosas en las estanterías colocamos las cosas más ligeras arriba, haremos que, en caso de que exista posibilidad de que se caigan, el golpe sea “más llevadero”....

Cuando es técnicamente muy difícil corregir situaciones peligrosas, nos queda la opción de las protecciones colectivas (ventilaciones forzadas, extracciones, barandillas, etc.) o como última opción la protección individual mediante equipos de protección personales (gafas, máscaras, casco, etc.).

Os proponemos que analicéis vuestro puesto de trabajo y busquéis aquellos factores que penséis que pueden generaros un riesgo. Seguramente muchos podréis evitarlos o minimizarlos con una simple actuación (ordenando tu puesto, poniendo un parte a la UTC, pidiendo ayuda al técnico de prevención, formándote, dialogando con tu compañero, etc.) y mejorará vuestra calidad de vida.

## ANÁLIZA TU PUESTO DE TRABAJO

**Tu espacio próximo de trabajo:** comprueba que tienes espacio suficiente para trabajar, que no te das golpes con el mobiliario, que tienes libres las zonas de paso.

**Tu puesto está limpio y ordenado:** comprueba que no hay cajas almacenadas por el suelo que te puedan hacer tropezar, si tienes sitio para archivar o todo está por la mesa. Solo tienes en tu espacio de trabajo lo que estas usando para esa tarea.

**Los armarios y las estanterías:** comprueba que los armarios de que dispones son los adecuados para el tipo de objeto a almacenar, que tienen la capacidad necesaria, que las baldas están en perfecto estado, que no soportan más peso del que teóricamente aguantan, que las estanterías están sujetas a la pared para evitar su vuelco.

**Iluminación:** comprueba que el nivel de iluminación es el adecuado para la tarea que realizas, que no tienes deslumbramientos, ni reflejos, no existen cambios bruscos de luz cerca de tu puesto.

**Ventilación:** comprueba que tu puesto de trabajo está correctamente ventilado aunque no existen corrientes de aire elevadas, que no existen olores desagradables, que se renueva el aire y el ambiente no está cargado.

**Temperatura y Humedad:** comprueba que la temperatura es confortable, de unos 22 grados y que la humedad relativa está en torno al 50%, que no existen cambios bruscos de temperatura próximos a tu puesto.

**Electricidad:** comprueba que las tomas de corriente próximas a tu puesto están en perfecto estado, que no existen cables pelados, que los cuadros eléctricos están cerrados y señalizados.

**Máquinas:** comprueba que todas las máquinas o aparatos que utilizas disponen de una etiqueta donde viene el marcado CE de conformidad para su venta en Europa, que dispone de todas las protecciones para evitarte un accidente (no las anules), que están ancladas para evitar su vuelco, que dispones del manual de instrucciones en castellano.

**Herramientas:** comprueba que dispones de las herramientas adecuadas para tu trabajo, que se guardan ordenadas en el lugar adecuado.

**Contaminantes químicos:** comprueba que si en tu trabajo se generan contaminantes, no estás expuesto porque existen protecciones colectivas o porque tienes un sitio alternativo para trabajar, comprueba si dispones de los equipos de protección individual apropiados para trabajar con estos productos, recuerda que en ningún habitáculo de la Universidad está permitido fumar.

**Ruido:** comprueba que las máquinas que tienes alrededor no te provocan molestias, que dispones de tapones u orejeras si tu nivel de ruido es superior de 80 decibelios, informa al médico de empresa si es así cuando realices el reconocimiento médico anual.

**Agentes biológicos:** comprueba que si trabajas con agentes biológicos, tienes controlado el riesgo porque las medidas de contención son las adecuadas, existen protecciones colectivas y dispones de los equipos de protección individual apropiados para trabajar con estos agentes.

**Organización del trabajo:** analiza qué puedes hacer para organizarte mejor las tareas, si es que depende de ti, priorízalas por orden de importancia o de urgencia, evita la rutina, programa pausas para relajar la vista o los músculos, túrnate con otro/a en las labores que te expongan a ruido, esfuerzos físicos, etc.

**Relaciones personales:** genera buen clima de trabajo, si tienes algún conflicto háblalo con el interesado/a, se respetuoso y amable con tus compañeros/as.