

La UPRL informa

LOS 10 ACCIDENTES DE TRABAJO Y PROBLEMAS DE SALUD MAS FRECUENTES EN LAS OFICINAS.-

Cuando hablamos de accidentes laborales, casi siempre pensamos en sectores como la construcción, la industria o el transporte, pero casi nunca tenemos en cuenta los ocurridos en las oficinas. Estos accidentes suelen ser de menor gravedad que los que suceden en otros sectores pero no por ello dejan de ser importantes. Además, se dan con mucha más frecuencia que el resto.

Anualmente se producen en España, aproximadamente, unos 43.000 accidentes ocurridos en una oficina, de los cuales, casi 1.500 son graves y alguno incluso mortal. Si repasamos las cifras, todas las personas que trabajan en una oficina han sufrido, como mínimo, un accidente laboral y, de manera más específica, de cada 1.000 empleados quedan registrados anualmente 20 accidentes de más de tres días de baja. Dentro de estos últimos, uno es de gravedad provocando la incapacidad permanente.

Existen varios elementos que influyen directa o indirectamente en estos accidentes. El desorden o el descuido es una de las principales causas que los provocan así como los diferentes materiales que se encuentran dentro del lugar de trabajo. Los principales accidentes que se producen en una oficina son:

1-Caídas al mismo nivel: uno de cada cuatro accidentes en la oficina se producen por este motivo. Este incidente se suele dar por tropiezos, choques o al resbalar con algún líquido derramado en el suelo.

2-Caídas de altura: las escaleras es uno de los elementos con más riesgo de las oficinas. En ellas, ocurren alrededor de 5.000 accidentes al año y uno de cada 10 suele terminar en incapacidad.



3-Contactos eléctricos: más de 2.000 accidentes se producen por el contacto con la electricidad. En una oficina, se está siempre rodeado de enchufes, cables y máquinas. Los expertos aconsejan no tocar nunca los aparatos eléctricos con las manos húmedas y no tirar nunca del cable al desconectarlos.

4-Cortes y pinchazos: Los materiales cortantes y punzantes abundan en las oficinas. Por ello, hay que tener cuidado de su colocación y guardarlos en sus correspondientes fundas.

La UPRL informa

5-Golpes con estanterías o armarios: es importante asegurar la estabilidad de todos los muebles y/o complementos que estén a nuestro alcance. Por ejemplo, es muy frecuente tener un golpe o incidente con los cajones archivadores. Por ello, es imprescindible asegurarse de que disponen de un tope que no permite la salida total del cajón, evitando así un golpe innecesario.



6-Incendios: no es algo que ocurra con frecuencia pero es importante estar prevenidos para ello. Los extintores, pasillos de evacuación y salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos y, por supuesto, todas las personas deben ser conscientes de su colocación.

7-Golpes con las puertas: hay varios tipos de puertas y todas ellas, llevan un riesgo consigo. En multitud de oficinas hay instaladas puertas de cristal que, la mayoría de las veces, son difícilmente visibles. Existen otro tipo de puertas, las de vaivén, que son la más peligrosas si no se tiene cuidado pues, pueden acabar dando un fuerte golpe en la cabeza del otro. Además, hay que asegurarse que las puertas de emergencia queden totalmente libres de obstáculos.

8-Sobreesfuerzos: no es lo más habitual en la oficina pero hay veces que también el personal tiene que levantar objetos pesados y esto puede llegar a generar lesiones de espalda.



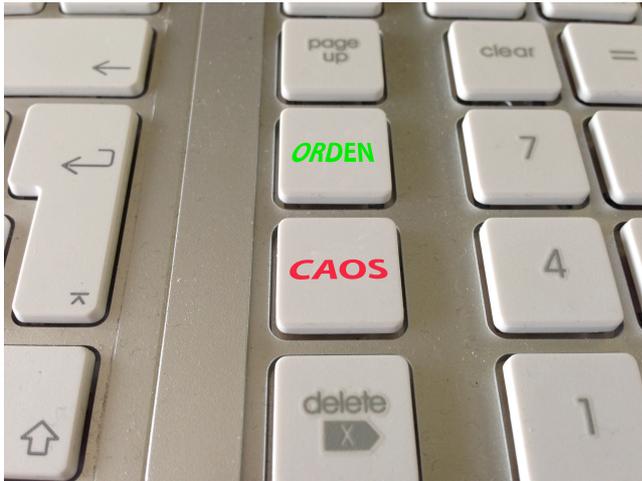
9-Fatiga mental: los riesgos en la oficina no son sólo físicos. El cansancio mental puede llegar a producir ansiedad o estrés. Para evitarlo, hay que intentar priorizar las tareas, no poner límites que no se puedan cumplir e intentar conseguir un ambiente distendido con los compañeros para facilitar la jornada laboral.

10-Fatiga postural: trabajar sentado durante todo el día en una silla frente al ordenador puede provocar fatiga y problemas músculo esqueléticos. Además, si la silla no está bien configurada, el cuello, brazos y espalda pueden resentirse. Para evitar, además, la fatiga visual, se debe situar la pantalla a una distancia no inferior a 40 centímetros de los ojos y orientarla perpendicularmente respecto a las línea de ventanas y el eje de visión, inclinándola ligeramente hacia delante, para evitar reflejos.

La UPRL informa

Medidas Preventivas

La mayoría de los accidentes que se producen en una oficina pueden evitarse si se usa el sentido común y se pone un poco de cuidado y orden en el lugar de trabajo.



- Examinar minuciosamente el lugar de trabajo.
 - Mantener el espacio ordenado y limpio para evitar riesgos de caídas.
 - Determinar cuáles son los elementos que puedan generar cierto peligro e intentar poner especial atención en ellos.
 - Solicitar a los técnicos o encargados que realicen cualquier mejora necesaria para evitar riesgos.
- Mantener libres de obstáculos todas las salidas de emergencia por un posible incendio o evacuación de cualquier tipo.
 - Utilizar de forma segura y exclusivamente para lo que están destinados todos los elementos que le rodean siguiendo las instrucciones que le proporcionan.
 - Respetar y utilizar correctamente todas las medidas de protección y seguridad.

Fuente: Compromiso RSE