



Trabajo Seguro en Oficinas

**Saber identificar los riesgos,
es el primer paso para prevenirlos**

GALENO | ART



En **Galeno ART** sabemos lo importante que es ser conscientes de los riesgos a los que nos enfrentamos diariamente. Saber que en una oficina existen riesgos que son cotidianos, y no excepcionales, es el punto de partida para prevenirlos.

Podemos clasificar los riesgos de trabajo en oficinas en cuatro grandes categorías:

- 1) Peligros de accidentes.**
- 2) Posturas y esfuerzos.**
- 3) Incendios y explosiones.**
- 4) Calidad de aire interior.**



1. Peligros de Accidentes

- **Caída de personas al mismo nivel**, provocados posiblemente por tropezos con mobiliarios, cajas, alfombras, u otros elementos.
Recomendaciones:
 - Mantener el orden y la limpieza del sector de trabajo.
 - No modificar la ubicación del mobiliario sin previo aviso.
 - Conservar despejados de obstáculos los pasillos por donde se circule.
 - No correr en la oficina.
 - No trasladarse leyendo o con elementos que impidan ver por dónde se circula.
- **Caída de objetos**, como ser elementos que se encuentren en la parte superior de armarios cuya carga se encuentre descompensada.
Recomendaciones:
 - Mantener el orden del puesto de trabajo.
 - Compensar la carga de los armarios, colocando los elementos de mayor peso en la parte inferior de los mismos.
 - Al retirar elementos que se encuentren en la parte superior de armarios, utilizar una escalera bien afirmada.
 - Si la altura a subir es importante, solicitar a un compañero que le sostenga la escalera y le ayude a bajar de la misma.
- **Choques contra objetos inmóviles**, entre los que podemos destacar el mobiliario y elementos edilicios como las puertas, ventanas o escaleras.
Recomendaciones:
 - Colocar cierrapuertas automáticos y no trabar las puertas en posición de apertura con elementos no destinados a tal fin.

- Las ventanas deben tener elementos de fijación que eviten su cierre accidental ocasionado por factores ambientales.
- En puertas y paredes de vidrio se debe colocar una banda de color o elemento visual a la altura de los ojos, entre 1,60 m. y 1,70 m, de manera que se note su presencia, en especial cuando la puerta se encuentra cerrada. El vidrio utilizado para estas puertas debe ser tal, que impida que al romperse se produzcan fragmentos filosos.

- **Caídas a distinto nivel**, por tropiezos y resbalones en escaleras, inexistencia o deterioro de barandas y pasamanos o por el uso de ascensores.

Recomendaciones:

- Cuando se transita por escaleras hay que procurar no correr, utilizar el pasamano y evitar llevar elementos que impidan ver los escalones.
- Al utilizar el ascensor, verificar que el piso de la cabina se encuentre al mismo nivel del piso, no desplazado, luego ingresar.
- No utilizar el montacargas para transportarse ya que no tiene protecciones previstas para personas.
- En el ascensor o montacargas debe estar indicado el peso máximo que puede transportar. No utilizarlo si está excedido.

- **Contactos eléctricos**, motivados por la utilización de prolongadores, adaptadores y divisores.

Recomendaciones:

- Las instalaciones eléctricas deben tener puesta a tierra. El uso de adaptadores evita que la misma sea conectada a los equipos y estos puedan provocar fugas de electricidad a través del cuerpo.
- La desconexión de los enchufes debe realizarse tirando desde la ficha, no del cable.
- Ante desperfectos eléctricos, solicitar un electricista.

- **Golpes o cortes con elementos de escritorio o herramientas de trabajo**, como las abrochadoras, agujereadoras, tijeras, guillotinas y cortantes.

- La utilización de estos elementos requiere del usuario una buena concentración. No se debe perder de vista la zona de corte.

2. Posturas y esfuerzos

Hoy en día no se concibe un puesto de trabajo de oficina sin la computadora. Esta realidad ha traído aparejadas las molestias características del trabajo con pantallas de visualización y teclado, debido a malas y estáticas posturas.

Estos son los puntos básicos que todos debemos conocer con respecto a la posición de referencia:

- Espalda recta y apoyada sobre el respaldo de la silla.
- Altura de la silla regulada para que los pies apoyen sobre el piso y el muslo forme un ángulo de 90 grados con la antepierna.
- Brazos pegados al cuerpo, flexionados formando un ángulo de 90 grados con el antebrazo.
- Cabeza sin girar.

Esta es la postura de partida para trabajar de la forma más descansada. Se debe **acomodar la disposición de nuestros útiles** para alcanzar esta postura.

La silla debe:

- Tener regulaciones para adaptar la dimensión de nuestro cuerpo al escritorio.
- Contar con superficies acolchadas que permitan la irrigación sanguínea a los pies.
- Tener cinco patas con ruedas, para una mayor estabilidad.
- Ser giratoria, para evitar torcionar el cuerpo y adoptar posturas que puedan provocar trastornos en el sistema musculoesquelético.

Trabaje en posturas neutras y alterne con otras tareas cuando tenga gestos repetitivos intensos, como ser las tareas de ingreso de datos permanente de más de 4 horas diarias.

Los apoyatextos, apoyamuñecas para teclado y mouse, son accesorios que favorecen el descanso y la postura.

No sólo es importante el nivel de iluminación de los espacios de trabajo sino también las características de las luminarias que se utilizan.

Los **reflejos en la pantalla, y/o el deslumbramiento generado** por luces que se encuentran delante de la persona que ejecuta la tarea pueden controlarse:

- Con protectores.
- Relocalizando la pantalla.
- Con cortinados o luminarias.

Para evitar reflejos molestos en la superficie del escritorio, la misma debe ser opaca y sin vidrios.

Otro factor típico de riesgo ergonómico en oficinas es el **manejo de cajas o carpetas** lo que puede generar riesgo de lesiones lumbares.

Se deben conocer los 3 principios básicos del movimiento de cargas:

* Pies separados. * Rodillas flexionadas. * Espalda recta.

3. Incendios y explosiones

En oficinas, prevenir incendios es **mantener bajo control las fuentes calientes** que pueden iniciar su desarrollo: una colilla de cigarrillo sin apagar, calefactores (eléctricos/gas) en condiciones deficientes, múltiples triples y adaptadores en un solo toma corriente, aire acondicionado con instalación deficiente, y también la falta de orden y limpieza.

El control de las fuentes calientes depende principalmente de las condiciones de las instalaciones del edificio y de su adecuado mantenimiento, pero en particular de las personas. En este riesgo su rol en la prevención es fundamental.

Es necesario:

- Controlar que no haya fuentes de ignición en la oficina.
- Informar cada vez que se encuentren en mal funcionamiento calefactores a llama abierta.
- No utilizar fuentes de calor alternativas sin la aprobación de un supervisor y la evaluación de los riesgos que conlleva su utilización.
- Antes de sobrecargar una línea eléctrica mediante la utilización de prolongadores y divisores provisorios, solicitar su adecuación por un profesional de la actividad.
- No obstruir los accesos a los extinguidores portátiles que se encuentren cerca de cada puesto de trabajo.
- Participar de los cursos de utilización de extinguidores.

La evacuación del establecimiento es un punto crucial para evitar sorpresas lamentables ante un incendio. En todas las oficinas debe estar previsto qué hacer ante emergencias de estas características:

- La orden de evacuar debe estar debidamente coordinada entre los distintos sectores del establecimiento.
- Los servicios como gas, ascensores, electricidad, se deben cortar rápidamente de ser necesario.
- Las salidas de emergencia tienen que estar debidamente señalizadas y habilitadas.



- Las llamadas a los auxilios (bomberos, policía, etc.) y otros ocupantes del establecimiento deben estar previstas.
- Durante la evacuación es fundamental evitar el pánico.
- Todas las personas deberán dirigirse al punto de reunión establecido en el plan de evacuación.
- No hay que regresar al edificio hasta que se dé la indicación.

Periódicamente, y al menos una vez por año, todo el personal debe realizar un simulacro de evacuación. Es necesario que ninguno de los empleados falte a los cursos que la empresa dicte sobre el plan de evacuación.

4. Calidad de aire interior

En el ámbito de las condiciones de trabajo tiene cada vez mayor incidencia el aspecto relacionado con la calidad del aire.

Los ocupantes de un edificio son en sí una fuente de contaminación, ya que el ser humano produce de modo natural dióxido de carbono, vapor de agua, partículas y aerosoles biológicos. Por otro lado, hay una serie importante de contaminantes que pueden ser generados por el propio edificio, por su contenido o pueden incluso depender de su ubicación.

La sintomatología presentada por los afectados no suele ser severa y, al no ocasionar un exceso de bajas por enfermedad, se tiende a menudo a minimizar los efectos. Sin embargo estos efectos son capaces de alterar la salud física y mental del trabajador, provocando un mayor estrés y con ello una disminución del rendimiento laboral.

El aire del interior de un edificio no debe contener contaminantes en concentraciones superiores a aquellas que puedan perjudicar la salud o causar discomfort a sus ocupantes.

Los sistemas de ventilación y/o aclimatación del ambiente de trabajo pueden transportar bacterias o virus que obtienen del exterior. Estos sistemas deben contar con filtros y trampas que deben ser limpiados periódicamente de acuerdo a lo establecido por el fabricante.

Con el objetivo de proteger y resguardar su integridad física y la de todos los empleados que trabajan en oficinas, en Galeno ART lo invitamos a asumir el compromiso de respetar todas y cada una de las normas de higiene y seguridad.

Por un trabajo sin riesgos, Galeno ART



GALENO ART Servicio a Empresas

servicioempresas@galenoart.com.ar

www.galenoart.com.ar

0-800-333-0808

Cuidamos lo más valioso, tu gente