

CASO PRÁCTICO.

Hacía un año que Isabel ejercía como desarrolladora web en la empresa 3WSolutions. Este era su primer empleo desde que terminó los estudios en un centro de Formación Profesional. La joven tenía 20 años y era muy concienzuda y responsable en su trabajo. Quizás por ello, el Sr. López, uno de los encargados de la agencia, le había ido otorgando poco a poco otras tareas distintas a las suyas (además de sus tareas propias como desarrolladora web) como eran el realizar presupuestos para empresas o atender a clientes cuando él no estaba en la oficina, hecho que sucedía con mucha frecuencia. A pesar de que todo ello sobrepasaba sus atribuciones, Isabel aceptó la situación. Primero, porque no se atrevía a decir que no y, segundo, porque también le gustaba el hecho de realizar otras tareas de mayor responsabilidad. Pero ahora, transcurrido un tiempo, se sentía agobiada, desbordada por el trabajo y muy fatigada físicamente. Muchas tardes tenía que alargar su horario laboral para poder terminar asuntos que le quedaban pendientes, cosa que le había provocado más de una noche de insomnio. Además, el mobiliario que había en la oficina era muy poco práctico, sobre todo las sillas: todas eran de madera o plástico duro y no tenían movilidad. Isabel, que era muy bajita, cuando se sentaba sobre ellas no llegaba a apoyar completamente los pies en el suelo, lo cual la obligaba a trabajar en posturas muy incómodas.

A todo esto, había que añadirle el problema generado por las reformas que estaba sufriendo la oficina. Se habían colocado impresoras en todos los ordenadores que, junto con los timbres de los teléfonos y el vocerío del personal de la oficina y de los clientes, producían un ambiente muy ruidoso. Además, desde hacía dos meses los cables que unían a todos los ordenadores estaban tirados por el suelo, entre las mesas, provocando verdaderos problemas de acceso a los puestos de trabajo. Hubo un día en que Pepe, un administrativo de la empresa, salió de su despachito para entregarle unas fotocopias a Isabel y dio un tropezón con uno de los cables que había por el suelo, golpeándose la rodilla con el canto de una mesa. Por razones de las obras, a Pepe lo habían ubicado en un pequeño recinto que no disponía de ninguna ventana hacia el exterior y en el que también estaba la máquina fotocopidora.

Silvia se encargaba de los servicios de comunicación y publicidad de la empresa. Su puesto de trabajo estaba situado detrás de un mostrador alto donde podían apoyarse los clientes. Por debajo del mostrador había otro tablero frente al que ella estaba sentada. Hacía algún tiempo que Silvia sentía muchas molestias en la espalda y había ido al médico para intentar solucionarlo. Ante su sorpresa, el médico le preguntó cuál era su ocupación y, al saberlo, le indicó que probablemente sus dolencias eran consecuencia del trabajo que realizaba. Le aconsejó que planteara la cuestión en la empresa, que ya encontrarían soluciones.

Isabel, Silvia y Pepe están reunidos y hablando entre ellos sobre todos los problemas que tienen en la oficina. Se encuentran ante un dilema: hacer algún comentario al respecto a los encargados de la agencia o continuar trabajando como siempre. Finalmente, han decidido ponerlo por escrito y quejarse de:

- Utilizar sillas que no dispongan de asientos y respaldos regulables, ni reposabrazos, ni movilidad, favoreciendo de ese modo la aparición de problemas musculares y de fatiga.

- Planificar el trabajo sin tener en cuenta el exceso de responsabilidades otorgado (caso de Isabel) y los problemas imprevistos (uno de ellos puede ser las obras en la agencia).
- Exceso del nivel de ruido ambiental debido a las impresoras de los ordenadores, los timbres de los teléfonos, las voces del personal y de los clientes de la agencia, etc.
- Ausencia de pausas y descansos en las tareas que requieren una dedicación continua y una postura de trabajo incómoda.
- Falta de información y formación en relación con los riesgos laborales que se pueden producir en una oficina, tanto en cada puesto de trabajo en concreto como en el entorno general.
- Ubicar un puesto de trabajo y la máquina fotocopidora en un recinto sin ventilación.
- Dejar cables tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar, y obstaculizando zonas de paso.

Actividad 1:

1. En el caso propuesto debes identificar al menos 5 riesgos:
 - a. derivados de las condiciones de seguridad.
 - Cables tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar que podían producir caídas. Por ejemplo, el caso de Pepe que se golpeó con una mesa.
 - Problemas de acceso a los puestos de trabajo a causa de cables por los suelos.
 - b. derivados de las condiciones ambientales.
 - Ambiente ruidoso de teléfonos, impresoras, compañeros,
 - Foco de calor y de radiación ultravioleta de la impresora en un cuarto pequeño sin ventilación para Pepe.
 - Recinto demasiado pequeño y sin ventanas para Pepe.
 - c. derivados de las condiciones ergonómicas.
 - Falta de sillas ergonómicas.
 - Falta de reposapiés.
 - d. derivados de las condiciones psicosociales.
 - Sobrecarga de trabajo y atribuciones.
2. Para cada uno de esos riesgos debes indicar los daños a la salud que se pueden producir.
 - Problema de los cables: Caídas a mismo nivel y tropiezos pudiéndose golpear contra algún objeto de la oficina causando un daño físico.
 - Problema de ruido: Falta de rendimiento, complicaciones para la correcta comunicación, desagrado y molestia.
 - Problema fotocopidora: Estrés térmico y exposición a radiación ultravioleta.
 - Falta de sillas ergonómicas y reposapiés: Fatiga física que puede reducir el rendimiento del trabajador y producir trastornos musculoesqueléticos.
 - Sobrecarga de trabajo y atribuciones: Fatiga mental, insomnio, depresión, ansiedad, ...

3. Para cada uno de esos riesgos debes proponer alguna medida que pudiera eliminar o reducir el riesgo.

- Problema de los cables: Canalización de los cables, correcta señalización de los obstáculos y dejar los espacios de tránsito lo más despejados posible.
- Problema del ruido: Segmentación de los espacios de trabajo para reducir el ruido ambiental y que no afecte a toda la oficina.
- Problema de la fotocopidora: Colocar a Pepe en otro espacio de trabajo que no sea un cuarto pequeño con la impresora. De no ser posible, instalar un correcto sistema de ventilación e iluminación.
- Problema ergonómico: Compra de sillas ergonómicas y reposapiés.
- Problema sobrecarga de trabajo y atribuciones: Diseñar un plan de trabajo acorde a las atribuciones de cada empleado y formar a los empleados para la correcta realización de las tareas encomendadas.

Para su resolución, puedes encontrar en Internet numerosas guías de evaluación de riesgos para Oficinas y despachos como [esta](#).

Actividad 2:

Relaciona los riesgos presentes en oficinas de la columna A con las medidas preventivas especificadas en la columna B.

A. RIESGOS	B. MEDIDAS PREVENTIVAS
1. Caídas al mismo nivel	g. Canalizar los cables que se encuentren por el suelo.
2. Golpes contra objetos	j. Mantener las cajas y herramientas ordenadas y bien colocadas.
3. Posturas y movimientos adoptados	a. Colocar la pantalla frente al usuario, evitando posturas forzadas.
4. Manipulación manual de cargas	i. Proporcionar formación sobre cómo manipular correctamente los diferentes elementos a movilizar.
5. Fatiga visual	b. Evitar reflejos sobre la pantalla colocándola en paralelo a las fuentes de iluminación.
6. Confort acústico	e. Dividir, siempre que sea posible, las zonas de trabajo, permitiendo que en aquellas en las que deban realizarse trabajos intelectuales queden aisladas y permitan la concentración del trabajador.
7. Confort térmico	c. Regular, siempre que sea posible, la entrada de frío y calor creando el microclima necesario para un correcto desarrollo del trabajo.
8. Calidad del aire interior	f. Mantener los sistemas de ventilación y climatización correctamente, permitiendo que todas las zonas del edificio se ventilen adecuadamente.
9. Radiaciones y campos electromagnéticos	d. Contar, en la instalación, con una adecuada puesta a tierra y un buen mantenimiento de los niveles de humedad ambiental.
10. Factores psicosociales	h. Conocer la totalidad del proceso de trabajo en el que interviene el trabajador para evitar la desmotivación.

Actividad 3:

Contesta a las siguientes cuestiones sobre la prevención en oficinas.

1. Los accidentes sufridos por trabajadores de oficinas y despachos:
 - a. Son pocos, pero graves
 - b. Se producen fundamentalmente en el lugar de trabajo
 - c. Las dos anteriores son correctas

2. La responsabilidad de realizar la vigilancia de la salud de los trabajadores de las oficinas y despachos es de:
 - a. El servicio de prevención
 - b. El empresario
 - c. El servicio médico de empresa

3. ¿Qué repercusiones para la salud de los trabajadores ha tenido el desarrollo de las tecnologías de la información en las últimas décadas?:
 - a. Ha supuesto un aumento de la producción y la eliminación de tareas tediosas y repetitivas, que en algunos casos ha favorecido la salud y bienestar de los trabajadores
 - b. Ha supuesto mayores exigencias en cuanto a rapidez y complejidad de la información, que en algunos casos ha perjudicado la salud y el bienestar de los trabajadores
 - c. Las dos anteriores son correctas

4. Indicar cuál de los siguientes se puede considerar como efectos del síndrome de edificio enfermo sobre la salud:
 - a. Asma
 - b. Enfermedad del Legionario
 - c. Irritación de ojos, nariz y garganta

5. Para corregir los efectos de los radiaciones y campos electromagnéticos:
 - a. Debe existir una adecuada puesta a tierra
 - b. Debe existir una humedad ambiental entre el 45 y el 65 %
 - c. Las dos anteriores son correctas

6. El problema más habitual producido por el ruido, en oficinas y despachos es:
 - a. Problemas intestinales
 - b. Sordera profesional
 - c. Interferencias en la concentración

7. La posición del teclado debe permitir:
 - a. Trabajar con los brazos en ángulo recto
 - b. Trabajar con los brazos lo más bajos posible
 - c. Trabajar con los brazos a la altura de los hombros

8. Para levantar una carga:
 - a. Se debe mantener la columna vertebral recta y alineada con la carga
 - b. Se debe evitar la torsión de la columna
 - c. Las dos anteriores son correctas

9. Para evitar los golpes contra objetos se puede utilizar como medida preventiva:
 - a. Mantener un nivel de iluminación de 500 lux
 - b. Despejar las zonas de tránsito de las personas
 - c. Evitar la monotonía en los puestos de trabajo

10. Para evitar reflejos en la Pantalla de Visualización, las fuentes de luz se colocarán:
 - a. La artificial sobre el puesto de trabajo y la natural detrás del operador
 - b. La artificial y la natural paralelas a los puestos de trabajo
 - c. Ambas por detrás del trabajador