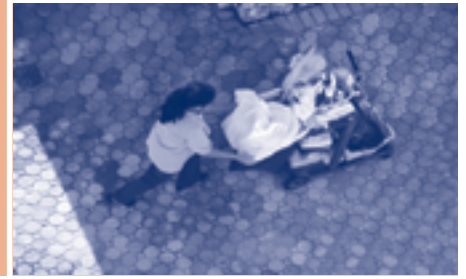


# LOS RIESGOS EN EL TRABAJO



Muchos riesgos en el trabajo son evidentes, como los objetos filosos, los pisos resbalosos y los líquidos calientes. Otros riesgos, como los movimientos repetitivos y las sustancias químicas, pueden estar ocultos. En ocasiones es difícil darse cuenta si el dolor en los brazos, manos o espalda fue causado por los movimientos repetitivos en el trabajo. También puede ser difícil darse cuenta si una enfermedad que padece fue causada por las sustancias químicas en el trabajo.

Es importante tener conocimiento de todos los distintos tipos de riesgos con los cuales hay que tener cuidado en el trabajo, tanto los que son evidentes como los ocultos.

Los riesgos en el lugar de trabajo se pueden separar en distintas categorías, por ejemplo, riesgos de seguridad, riesgos químicos y biológicos, y otros riesgos para la salud, como el ruido, el calor y la radiación, que no entran en las dos primeras categorías.

## Riesgos de seguridad

Los riesgos de seguridad pueden causar lesiones inmediatamente. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Superficies calientes.
- Pisos resbalosos.
- Escaleras inseguras.
- Trabajo en las alturas.
- Máquinas sin protección.
- Sustancias químicas que pueden provocar incendios o explosiones.
- Cuchillos u otros objetos afilados.
- Grasa caliente.
- Riesgos eléctricos.
- Violencia en el lugar de trabajo (agresiones, amenazas, abuso verbal, robos, etc.).
- Falta de salidas de emergencia.



## Riesgos de seguridad (continuación de la página anterior)

- Áreas de trabajo saturadas.
- Herramientas mal diseñadas.
- Cargas pesadas.
- Iluminación inadecuada.
- Vehículos (autos, autobuses, equipo de construcción, etc.).
- Trabajar en un espacio reducido (cualquier área cerrada o parcialmente cerrada a la que sea difícil entrar o salir). El riesgo aumenta si hay presencia de vapores o humo, si hay falta de oxígeno o si hay demasiado oxígeno.
- Zanjas no delimitadas que puedan derrumbarse.
- Líneas de servicio de gas o combustible que puedan explotar si se perforan.

## Riesgos químicos y biológicos

Los riesgos químicos y biológicos son agentes que pueden causar enfermedades. Algunos producen efectos inmediatos, aunque otros tardan más tiempo.

### Riesgos químicos

En los lugares de trabajo se usan toda clase de sustancias químicas, incluidos solventes, limpiadores, materiales de construcción (como plomo y asbesto) y pesticidas.

Las sustancias toman diferentes formas: sólidas (incluido el polvo y las humaredas), líquidas y gaseosas (incluidos los vapores). Una sustancia química puede cambiar de forma al calentarse o enfriarse. Por ejemplo, al congelar el agua, ésta cambia de líquida a sólida. Al calentar el agua, ésta se evapora de líquido a vapor.

Los riesgos de una sustancia química pueden cambiar dependiendo de la forma que tome. Algunas sustancias químicas son más dañinas en forma de vapor o gas que en forma líquida. Por ejemplo, un disolvente líquido puede convertirse en un vapor peligroso en el aire si se calienta.

Las sustancias químicas pueden dañar la parte del cuerpo con la cual hagan contacto primero (como la piel, los ojos, la nariz o la garganta). Algunas también pueden introducirse al cuerpo si se respiran, se tragan o hacen contacto con la piel. Después, se desplazan por el torrente sanguíneo hacia los





órganos internos como el hígado, los riñones, el corazón, el sistema nervioso, el cerebro y los órganos reproductivos. Pueden causar daño en todo el cuerpo.

El **riesgo** de una sustancia química es la probabilidad de que cause daño. El riesgo depende de estos factores: qué tan tóxica es la sustancia química, cuánta exposición se requiere para que cause daño, cómo entra la sustancia al cuerpo, qué cantidad entra en realidad al cuerpo, cuánto tiempo está expuesto, otras sustancias químicas a las que esté expuesto y cómo reacciona el cuerpo a la sustancia química.

### Riesgos biológicos

Los riesgos biológicos son organismos vivos que pueden causar enfermedades. Algunos ejemplos son bacterias, virus, moho, animales e insectos. Los riesgos biológicos se encuentran en una amplia variedad de trabajos. Las enfermeras y los asistentes de salud pueden estar expuestos al VIH (el virus del SIDA), a los virus de la hepatitis y a la bacteria de la tuberculosis (TB), por ejemplo. Los recolectores de basura que recogen los desechos de laboratorios de investigación, hospitales o plazas públicas pueden contraer enfermedades por los desechos o las agujas usadas en la basura. Los trabajadores de oficina pueden estar expuestos a esporas del moho que pueden crecer en casi cualquier ambiente con humedad y esparcirse por el aire.



Los efectos de los riesgos biológicos van desde irritación de la piel hasta enfermedades que ponen en riesgo la vida.

### Riesgos ergonómicos

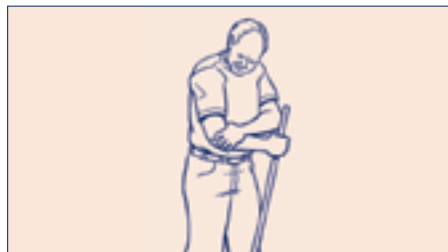
Los riesgos ergonómicos son causados por mal diseño del equipo y el trabajo. Éstos producen desgaste innecesario del cuerpo. El resultado puede ser dolor y daño a largo plazo en las manos, los brazos, el cuello, la espalda, los pies o las piernas.

Entre los factores de riesgo que pueden ocasionar lesiones ergonómicas están los siguientes:

- **repetición:** realizar el mismo movimiento una y otra vez
- **fuerza excesiva:** realizar esfuerzo físico como empujar, jalar y levantar
- **postura extraña:** trabajar de modo que se ejerza tensión sobre el cuerpo, como encorvarse, agacharse, alzar demasiado los brazos o estar en una misma posición por demasiado tiempo
- **presión directa:** contacto prolongado con una superficie o borde duro
- **vibración:** trabajar con herramientas o equipo que vibren
- **frío o calor extremo**

## Riesgos ergonómicos (continuación de la página anterior)

Cuanto más factores de riesgo estén presentes, mayor será la probabilidad de desarrollar una lesión ergonómica, a menudo llamada **lesión por esfuerzo repetitivo** (repetitive strain injury, RSI) o un **trastorno por traumatismo acumulativo** (cumulative trauma disorder, CTD). La mejor solución es rediseñar el trabajo de modo que se reduzcan los factores de riesgo.



## Otros riesgos para la salud

También existen otras condiciones en el lugar de trabajo que pueden causar lesiones o enfermedades. A continuación se mencionan algunos ejemplos.

### Temperaturas extremas

Los extremos en las temperaturas, ya sean de frío o calor, son riesgos para la salud. Las personas que trabajan en lugares fríos pueden padecer congelación e hipotermia. El estrés térmico ocurre cuando el cuerpo no puede mantener una temperatura normal y se sobrecalienta. Esto puede causar enfermedades graves e incluso la muerte.

Cuando el mecanismo de regulación de calor del cuerpo deja de funcionar por completo, ocurre una insolación. Ésta es una emergencia que pone en riesgo la vida. Debe enfriarse el cuerpo de la persona mientras la ayuda de emergencia está en camino.

### Contaminación del aire en interiores

La mala ventilación y la falta de aire fresco puede ocasionar la acumulación de vapores químicos, humo o gases en el ambiente de trabajo. Los riesgos biológicos como el moho, los virus y las bacterias también pueden acumularse en un edificio que no tenga la ventilación adecuada.

### Ruido

El ruido es un problema generalizado en el lugar de trabajo. Los efectos del ruido en la salud a largo plazo incluyen el zumbido permanente en los oídos, la pérdida de la audición, la irritabilidad, la fatiga y los problemas de concentración y comunicación.

El ruido puede ser un problema en su lugar de trabajo si:

- Tiene que gritar para que lo escuchen mientras trabaja.
- Tiene problemas para escuchar después del trabajo.
- Le zumban los oídos.



## Estrés

Existen muchos factores en el ambiente de trabajo que pueden generar ansiedad, frustración y miedo. La respuesta del cuerpo al estrés crónico puede producir presión arterial alta, enfermedades cardíacas y trastornos emocionales. Las causas del estrés pueden incluir, por ejemplo:

- demasiado trabajo en una cantidad reducida de tiempo
- acoso o discriminación
- inseguridad en el trabajo
- amenazas de violencia en el lugar de trabajo
- falta de información o control en el trabajo
- trabajo por turnos o cambios en los turnos

## Investigación sobre los riesgos de trabajo

Entre las herramientas que pueden ayudar a identificar riesgos en el lugar de trabajo están las siguientes:

- las inspecciones en el lugar de trabajo, incluida la evaluación del equipo, de los pasillos y de las prácticas de trabajo
- las encuestas por escrito de los síntomas de salud de los empleados
- el registro de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo (Cal/OSHA Log 300)
- la identificación de riesgos
- el mapeo corporal (muestra los síntomas que los empleados podrían tener)
- los análisis de las tareas laborales (desglose de las tareas y los riesgos relacionados)
- los registros de compensación para los trabajadores
- las entrevistas con los empleados y directivos
- los registros de supervisión que muestren la exposición a sustancias químicas, ruido y otros riesgos
- cualquier registro de pruebas médicas, como pruebas de audición o del nivel de plomo en la sangre
- los registros de inspección de Cal/OSHA y de otras dependencias (por ejemplo, el departamento de bomberos, el departamento de salud, la Agencia de Protección Ambiental [Environmental Protection Agency, EPA]), incluidos los citatorios o las multas
- las políticas y los procedimientos del lugar de trabajo por escrito para realizar tareas específicas y usar herramientas o equipo específicos
- los registros de investigación de accidentes o incidentes, que incluyan las causas aparentes del incidente y lo que se haya hecho para evitar incidentes similares en el futuro

## Investigación sobre los riesgos de trabajo (continuación de la página anterior)

- un inventario de los materiales de riesgo en uso y las hojas de datos de seguridad del material (SDS) (antes conocidas como Material Safety Data Sheets, MSDS)
- los manuales del fabricante, las instrucciones de operación y la información de seguridad de las herramientas y equipo
- el registro de mantenimiento del equipo y la maquinaria

### Puntos que hay que recordar

- Intente entender el proceso de trabajo desde el inicio hasta el final. Hablar con los trabajadores y supervisores puede ayudarle con eso.
- Inspeccione las áreas de trabajo de nuevo en momentos distintos o en días distintos.
- Atienda todos los tipos de riesgos: aquellos que tengan efectos inmediatos (agudos), como los objetos que pueden caer, y los que tengan efectos a largo plazo (crónicos), como los movimientos repetitivos o las sustancias químicas.
- Hable siempre con los empleados para aclarar sus observaciones y aportar información. Por ejemplo, pregunte: ¿La situación es así normalmente? ¿Ha habido problemas o inquietudes? ¿Hay algo más que debería considerar?
- Documente sus observaciones:
  - Use listas de control u hojas de papel.
  - Anote el modelo y los números de serie del equipo.
  - Mida el equipo y las áreas de trabajo.
  - Tome fotografías, de ser posible, del equipo y las áreas de trabajo.