

UNIDAD 9: LOS RIESGOS LABORALES

ACTIVIDAD 1. Preguntas:

1. ¿Qué se entiende por trabajador usuario de PVD?

Todo aquel que supere las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Se considera también que un trabajador es usuario de PVD si realiza entre 2 y 4 horas diarias (o entre 10 y 20 horas semanales) y cumple al menos 5 de los siguientes requisitos:

- Depender del equipo con pantalla de visualización para realizar su trabajo.
- No poder decidir voluntariamente si utiliza o no el equipo con pantalla de visualización para realizar su trabajo.
- Necesitar una información o experiencia específicas en el uso del equipo.
- Utilizar habitualmente equipos con pantallas de visualización durante periodos continuos de una hora o más.
- Utilizar equipos con pantallas de visualización diariamente o casi diariamente, en la forma descrita en el punto anterior.
- Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya un requisito importante del trabajo.
- Que las necesidades de la tarea exijan un nivel alto de atención por parte del usuario; por ejemplo, debido a que las consecuencias de un error puedan ser críticas.

2. ¿Cuáles son los principales riesgos asociados al trabajo con PVD?

Los riesgos laborales asociados a usuarios de PVD son los **trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental**.

3. ¿Cuáles son las principales causas de las lesiones musculo esqueléticas en cervicales, dorsales y lumbares, brazos y manos y piernas?

- Cervicales: no tener una altura adecuada de la pantalla con respecto a la vista del trabajador o que esta no se encuentre en frente de su vista, puede producir una inclinación forzada del cuello o un movimiento constante de cuello y espalda, lo que producirá el agarrotamiento en las cervicales.
- Dorsales y lumbares: si el asiento del trabajo no dispone de un respaldo ergonómico o no se regula convenientemente, puede producir las lesiones en las dorsales y las lumbares, así como una incorrecta colocación del trabajador en el asiento.
- Brazos y manos: si la regulación de la silla no es la adecuada o los brazos no quedan apoyados en la mesa a la hora de trabajar con el teclado, puede provocar esfuerzo innecesario en estas zonas y por lo tanto dañarlas.
- Piernas: el espacio insuficiente en la mesa o la incorrecta regulación de altura de la silla puede provocar que las piernas no puedan moverse correctamente y favorecer a la no correcta circulación de sangre.

4. ¿Cómo debe ubicarse la pantalla respecto a las fuentes de iluminación natural y artificial?

Lo más adecuado sería que la luz natural entrase de forma lateral en el lugar de trabajo para evitar reflejos en la vista del trabajador con respecto a la pantalla, y la luz artificial instalada en el techo debe crear un ángulo de 45º con respecto a la horizontal del trabajador.

5. ¿Cuál es el nivel sonoro recomendable en trabajos con PVD?

Para tareas con PVD, el límite óptimo del ruido de fondo debería situarse por debajo de los 40 dB y en ningún caso el nivel sonoro debería superar los 55 dB.

6. ¿Qué características debe reunir la silla de trabajo?

La silla debe de poder adaptarse para las personas con distintas tallas y características físicas para poder adoptar una postura correcta por el trabajador.

- El asiento debe tener las dimensiones apropiadas para permitir sentarse cómodamente y, además, debe ser ajustable en altura e inclinación para que el trabajador pueda colocarse de forma correcta ante la superficie de trabajo, manteniendo los codos con un ángulo de 90º y las muñecas rectas en línea con los antebrazos.
- El respaldo debe ser reclinable, de altura regulable y poder adaptarse a las curvaturas de la espalda. Permiten mantener la espalda recta u la zona lumbar apoyada en el respaldo.
- Los mecanismos de ajuste de la silla deben ser fácilmente manejables en posición sentada y estar contruados a prueba de cambios no intencionados.

7. ¿Cuáles son las dimensiones mínimas de la mesa de trabajo que se recomiendan?

La mesa debe ser lo suficientemente espaciosa como para poder ubicar en ella todos los utensilios de trabajo necesarios para el desarrollo de la tarea.

- Ancho: entre 120 y 160 cm.
- Profundidad: entre 80 y 100 cm.
- Altura: entre 70 y 75 cm.
- Grosor: entre 2,5 y 5 cm.
- Espacio para extremidades:
 - Altura: ≥ 65 cm.
 - Profundidad: ≥ 60 cm.
 - Anchura: ≥ 60 cm.

8. ¿Por qué no deben utilizarse de forma habitual en el puesto de trabajo equipos portátiles? Justifica tu respuesta.

Debido a que los ordenadores portátiles utilizados de manera continua no entran dentro de la definición de pantalla de visualización establecida en el R.D. 488/1997.

9. ¿Cuáles son los principales factores que ocasionan estrés?

- Falta del dominio de la tecnología.
- Desconocimiento del potencial real del equipo.
- Desconocimiento de la totalidad del proceso en el que se está trabajando.
- Falta de autonomía suficiente para decisiones.

10. ¿A qué distancia debe situarse la pantalla respecto a los ojos del usuario?

Como mínimo debe situarse a 40 cm, cuanto más alejada mejor, siempre y cuando sea posible la correcta lectura de los datos en la pantalla, además, la parte inferior de esta debe estar ligeramente inclinada hacia nosotros con una trazada de 60º respecto a la horizontal.

ACTIVIDAD 2. Caso práctico:

a) En el caso propuesto identifica, al menos...

- **Dos riesgos derivados de las condiciones de seguridad.**
Dejar las herramientas esparcidas por todas partes en lugar de recogerlas y tener el lugar de trabajo organizado.
Los escalones estrechos que conducen hacia el sótano con los que tropieza todos los días.
- **Dos riesgos derivados de las condiciones ambientales.**
La falta de iluminación en los pasillos
El ruido excesivo producido por la empresa industrial que tienen al lado.
- **Un riesgo derivado de las condiciones ergonómicas.**
La postura incorrecta que adopta de vez en cuando y le produce dolor de espalda a parte de que la mayor parte de la jornada la realizan estando de pie.
- **Un riesgo derivado de las condiciones psicosociales.**
El maltrato al que se ve sometido por su jefe que ha llegado incluso a amonestarle verbalmente en algunas ocasiones.

b) Para cada uno de esos riesgos, indica los daños que puede producir a la salud.

- **Condiciones de seguridad:** pueden producirse varias lesiones al tropezar con las herramientas como por ejemplo esguinces o fracturas, a parte de poder caer al profundo foso del que se habla en el texto.
- **Condiciones ambientales:** La falta de luz en los pasillos puede provocar fatiga visual y falta de visión de los objetos esparcidos por el suelo. El ruido provocado por la empresa industrial puede provocar dolor de cabeza y en los oídos llegando a causar la pérdida de audición.
- **Condiciones ergonómicas:** puede provocar lesiones cervicales y en la espalda y fatiga muscular al tener que usar una postura incomoda durante un tiempo prolongado.
- **Condiciones psicosociales:** se puede provocar estrés, falta de sueño, y falta de concentración.

ACTIVIDAD 3. Ejercicios del libro de texto:

Página 148. Ejercicio 4:

El trabajador tiene razón ya que aunque el nivel de ruido no alcance los 75dB, se producen ruidos de impacto de hasta 138dB, por lo que la empresa está obligada a entregar EPIs a los trabajadores y su utilización es de uso obligatorio.

Página 149. Cuestiones 1-4.

- 1. El riesgo laboral se define como:**
 - b) La posibilidad de que el trabajador sufra un determinado daño como consecuencia de las condiciones en que realiza su trabajo.
- 2. Las vibraciones de alta frecuencia:**
 - c) Producen problemas óseos.
- 3. Respecto a la iluminación, señala la afirmación correcta:**
 - d) Todas son correctas.
- 4. Las condiciones térmicas ideales para un trabajo sedentario son:**
 - b) Temperatura entre 17 y 27 °C y humedad entre 30 y 70 %.