

## **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:  $\geq 65$  cm.
  - Profundidad:  $\geq 60$  cm.
  - Anchura:  $\geq 60$  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 %.