**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 quipo 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.

1. **¿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.**

1. **¿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 ala 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.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **¿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 construidos a prueba de cambios no intencionados.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **¿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.

1. **¿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:**

1. **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.

1. **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 perdida 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.

1. **Las vibraciones de alta frecuencia:**

c) Producen problemas óseos.

1. **Respecto a la iluminación, señala la afirmación correcta:**

d) Todas son correctas.

1. **Las condiciones térmicas ideales para un trabajo sedentario son:**

b) Temperatura entre 17 y 27 °C y humedad entre 30 y 70 %.