

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES SEGÚN CATEGORIA Y ACTIVIDAD	
EMPRESA: DELOITTE CONSULTING S.L.U.	CATEGORIA: SENIOR CONSULTANT
Actividad: trabajos en oficinas y despachos	Fecha evaluación inicial: 1997
	Fecha evaluación actual: enero 2021
Técnico que realiza la Evaluación: Fátima Angel Palacios	Próxima revisión recomendada: enero 2022

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
Caídas a distinto nivel	Escaleras: de acceso, de emergencia, portátiles.		X			X				X				Definición: Caída a un plano inferior al de sustentación. Medidas: <ul style="list-style-type: none"> Las escaleras deben ser de material antideslizante o estar dotadas de sistema anti-deslizante. Todas las escaleras deben tener anchura y luz adecuada, dotadas de barandilla a la altura legal exigida. Mantened orden y limpieza en las zonas de las escaleras. Las escaleras portátiles han de estar en buen estado, ser estables y de altura suficiente para las necesidades de acceso a zonas altas. Las escaleras de tijera han de tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada. Se evitará acceder de forma incorrecta a los niveles superiores de las estanterías, armarios u otros en alto con elementos improvisados; papeleras, cajas, sillas de ruedas, etc. Los usuarios deben evitar distracciones (leer documentos, uso de móvil) mientras se bajan escaleras, correr por las escaleras y hacer uso de las barandillas.
Caídas al mismo nivel	Pasillos, zonas de oficina y zonas comunes.		X			X				X				Definición: Caídas de personas en el mismo plano de sustentación en el que se encuentra. Medidas: <ul style="list-style-type: none"> El ancho de los pasillos debe cumplir normativa y tener un mínimo de 1m. Tened en cuenta el mobiliario, las características del mobiliario, los elementos PCI u otros que puedan reducir el ancho aconsejado. Se mantendrá libre y expeditos los pasillos y vías de evacuación. Evitar dejar cajas o maletas, carros, en general objetos varios que limiten el ancho Los pavimentos deben mantenerse en buen estado, y ser de material no resbaladizo. La iluminación será adecuada y suficiente. En zonas comunes debe señalizarse si el pavimento está mojado. Evitad correr, leer mientras se anda (atención el teléfono).

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
Caída de objetos en manipulación.	Cajas, elementos de trabajo de oficina (PVD), otros materiales varios.		X			X				X				<p>Definición: Caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o con ayudas mecánicas.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> En la manipulación manual de cargas el operario debe conocer y utilizar las recomendaciones conocidas sobre posturas y movimientos (mantener la espalda recta, apoyar los pies firmemente, etc.). No se deberán manipular objetos que entrañen riesgos para las personas debido a sus características físicas, sin la adecuada protección (superficies cortantes, grandes dimensiones o forma inadecuada, sustancias resbaladizas, etc.). Aquellos trabajadores que tras su evaluación de actividad tengan que usar calzado de seguridad, deben usarlo en todo momento, y comunicar a su superior o al servicio de prevención su falta o rotura para reposición.
Caída de objetos por derrumbe o desprendimiento	Cajas, mobiliario, elementos estructurales del edificio		X			X				X				<p>Definición: Caída de elementos por pérdida de estabilidad, derrumbe de la estructura a la que pertenecen, o que se desprenden de su ubicación por razones ajenas a manipulación de persona.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> No se debe sobrecargar las estanterías y en todo momento mantener un adecuado orden de colocación. Todas las estanterías han de estar ancladas a la pared de forma que se garantice su estabilidad. Una vez los soportes estén deteriorados han de sustituirse con la finalidad de evitar la caída de las baldas Se evitará acceder de forma incorrecta a los niveles superiores de las estanterías con elementos improvisados; papeleras, cajas, sillas de ruedas, etc. Los materiales se apilarán en lugares adecuados y con resistencia acorde a la carga máxima. Los usuarios habituales de zonas de archivo o con estanterías deben tener especial cuidado al colocar de los objetos en las estanterías. Tener escalera adecuada para subir y bajar cajas y archivos, iluminación suficiente y adecuada, evitar subirse en elementos improvisados para acceder a las zonas altas, nunca colgarse o apoyarse en la estantería o baldas. En caso de peso o volumen excesivo avisar al departamento de mantenimiento, auxiliares de planta, y si no existe en la oficina, colocar en lugar bajo que ni conlleve riesgo la colocación y/o solicitar ayuda a compañeros. Aquellos trabajadores que tras su evaluación de actividad tienen que usar calzado de seguridad deben usarlo en todo momento, y comunicar a su superior o al servicio de prevención su falta o rotura para reposición.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD B M A			TIPO DE DAÑO LD D ED C				NIVEL DE RIESGO T TO M I				MEDIDAS PREVENTIVAS
														<ul style="list-style-type: none"> El mantenimiento de falsos techos, u otros elementos estructurales, debe ser llevado a cabo por personal de mantenimiento o especializado, con formación para ello.
Proyección de fragmentos o partículas.	Partículas o elementos de la producción, materiales de trabajo pequeños	X												<p>Definición: Circunstancia que se puede manifestar en lesiones producidas por piezas, fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas o arrojada por persona.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantened un comportamiento ajeno a juegos, dando adecuadamente a nuestros compañeros en mano materiales de oficina, herramientas u otros elementos de trabajo. Las herramientas de trabajo deben usarse adecuadamente y según las instrucciones. Si se es ajeno a su uso, solicitar ayuda. En trabajos de mantenimiento, susceptibles de este riesgo, como medio de protección de los ojos, se utilizarán gafas de seguridad, cuyos oculares serán seleccionados en función del riesgo que deban proteger, como proyecciones de líquidos, impactos, etc.
Contactos térmicos.	Cafeteras, impresoras, electrodomésticos pequeños	X												<p>Definición: Acción y efecto de tocar superficies o productos calientes o fríos.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Manipulad con cuidado el interior de impresoras cuando se atasca el papel, la zona puede estar muy caliente. Si no se sabe manipular, dar aviso a departamento de reprografía o solicitar ayuda a personal con conocimiento de manejo. Se debe manejar con cuidado cafeteras, calienta-leche y otros electrodomésticos susceptibles de producir quemaduras. Esperar a que esté frío para su manipulación, lavado u otro. Al calentar en los microondas valorar el calor alcanzado de la taza, envase u otro en el que se haya calentado la bebida o comida antes de retirarla del micro El personal de cocina que maneja hornos, microondas u otros, debe tener guantes de protección adecuados.
Contacto con sustancias causticas o corrosivas.	Productos de limpieza, desatascado.	X												<p>Definición: Acción y efecto de tocar sustancias que puedan quemar la piel o desgastarla lentamente.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Almacenaje: Recipientes apropiados y correctamente etiquetados, mantener fuera del alcance de los usuarios de oficina. Salas de almacenamiento acondicionadas según el tipo de productos. Armarios protegidos. Nunca superad la capacidad de almacenamiento reglamentaria y disponed los productos teniendo en cuenta su incompatibilidad química.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<ul style="list-style-type: none"> Usad guantes de goma o protección cuando la sustancia es dañina para la piel. Estos productos deben ser solo usados por el personal de limpieza, mantenimiento, o autorizado para ello. Es ajeno al personal de oficina que debe mantenerse ajeno a ellos y no tocarlos.
Atrapamiento por y entre objetos.	Puertas, cajoneras, armarios, impresoras grandes, otras máquinas.		X			X				X				<p>Definición: Situación que se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es enganchada o aprisionada por objetos, piezas, materiales o mecanismos de una máquina.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> En la manipulación manual de cargas el operario debe conocer y utilizar las recomendaciones conocidas sobre posturas y movimientos, y si es de gran dimensión usar ayudas mecánicas y/o solicitar ayuda a un compañero. Manipulad con cuidado el interior de impresoras cuando se atasca el papel. No meter la mano en los rodillos. Si no se sabe manipular, dar aviso a departamento de reprografía o solicitar ayuda a personal con conocimiento de manejo. Las puertas con mucho peso deben estar dotadas de muelle que ralenticen su cierre. Cuidado con los despistes, las prisas, y los movimientos intempestivos al abrir y cerrar puertas, ventanas u otros. Nunca se debe meter la mano para alcanzar un producto atascado en las máquinas de vending.
Cortes por objetos y herramientas	Herramientas de trabajo en oficina: Tijeras, cútter, guillotinas y otros elementos cortantes		X			X				X				<p>Definición: Acción y efecto de entrar en contacto con los filos o partes cortantes de algunas herramientas de trabajo.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Efectuad el manejo adecuado de las herramientas, especialmente de las cortantes. Mantened cerrados los cutters hasta su uso. Existe un manual de uso, solicitarlo al SPRL. Está prohibido el uso de navajas o similares que puedan cerrarse por accidente. Usad guillotinas con protector de seguridad en la hoja y marcado CE Las tijeras de uso habitual en la oficina serán de punta roma. Solo tendrán con punta aquellos departamentos que necesiten por su actividad. Cualquier herramienta ajena al trabajo de oficina será de uso exclusivo del departamento o personal de mantenimiento. Mantenimiento debe guardar y tener bajo control las herramientas que son de uso exclusivo de su departamento, y no dejar usarlo a otros departamentos o usuarios. Ningún departamento debe realizar tareas susceptibles de corte o punzamientos, debe dejarse a mantenimiento exclusivamente y pedirles ayuda si se necesita el uso de alguna herramienta especial.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD B M A			TIPO DE DAÑO LD D ED C				NIVEL DE RIESGO T TO M I				MEDIDAS PREVENTIVAS
Golpes, choques con objetos inmóviles y móviles.	Mobiliario de oficina, elementos estructurales, PCI, maquinaria, puertas, ventanas, cajas.		X			X				X				<p>Definición: Encuentro violento con objetos o elementos, colocados de forma fija, en situación de reposo, y/o móviles.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> La superficie de trabajo debe estar libre de obstáculos tanto en el suelo como en la altura. Se debe realizar una revisión de que no hay elementos de la oficina susceptibles de producir daño por su ubicación en zona estrechas, en altura inadecuada o no colocados en zona debida. (altura de extintores, paneles, señalización, mobiliario en general, etc.) Señalizad las puertas de cristal. Todos los lugares de trabajo o tránsito tendrán iluminación apropiada a las operaciones que se ejecuten. Las puertas basculantes deben estar dotadas de ojo de buey. Evitad andar despistado, mirando el móvil o leyendo. No corran por los pasillos. Efectuad el manejo adecuado de los carros de transporte del correo interno, así como del material en general. No dejar bloqueando pasillos, puertas, zonas de paso. Dejad cerrados los cajones de nuestra mesa y cerradas las puertas de las taquillas o armarios, colocadas las sillas en nuestros puestos de trabajo. Mantened orden y limpieza.
Contactos eléctricos: directos o indirectos	Instalaciones eléctricas, y aparatos eléctricos.		X			X				X				<p>Definición: Es todo contacto directo de las personas con partes activas en tensión (directo) o contacto de las personas con masas puestas accidentalmente en tensión (indirecto).</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Adecuado mantenimiento eléctrico. La manipulación y reparación debe hacerse solo por personal cualificado. Los cuadros eléctricos deben estar señalizados, visible la señal a todos para facilitar su ubicación en caso de urgencia, y deben mantenerse con las tapas debidamente cerradas. Es aconsejable una luz de emergencia cercana que facilite su manipulación en caso de apagón. Los armarios de los cuadros eléctricos deben mantenerse libres de objetos que impidan una rápida manipulación. No instalen equipos de ventilación o fuentes de calor sin la autorización y los medios adecuados para garantizar la seguridad de la oficina. Si se aprecian signos de humedad en la proximidad de las instalaciones eléctricas avisar inmediatamente al personal de mantenimiento de las mismas.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<ul style="list-style-type: none"> • Evitar enchufar los equipos en enchufes intermedios (ladrones) o alargadores. • No se debe tener recipientes con líquidos cerca de enchufes ni de ningún tipo de aparato eléctrico. • Evitar prácticas incorrectas como desenchufar del tirón, tener los cables por el suelo. • Si se ve un elemento o aparato eléctrico en mal estado dar aviso inmediato al departamento de mantenimiento o al SPRL, nunca tocar o manipular.
Incendios: quemaduras, asfixia, golpes, caídas.	Cortocircuitos, PCI Aparatos eléctricos, Baterías de litio en ordenadores portátiles o móviles. Velas, tabaco, incienso.		X							X			X	<p>Definición: Fuego en el edificio u oficina de la empresa.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se debe tener un adecuado mantenimiento eléctrico, llevado a cabo por personal con capacitación profesional para ello. • Disponer de una instalación de detección y de extinción adecuada al riesgo existente, instalada por una entidad competente y sometida a revisiones periódicas, de acuerdo a la normativa actual RD 513/17. • Disponer de alumbrado de emergencia en perfecto estado para facilitar la evacuación del local. • Las escaleras de evacuación deben estar debidamente señalizadas, y disponer de luces de emergencia. • Tener un Plan de Emergencia y Evacuación, con recursos materiales y humanos suficientes, y distribuirlo para su información a clientes, proveedores y otros usuarios de las instalaciones. • Garantizar un equipo de emergencia y evacuación debidamente formado e informado de acuerdo a normativa. • Los medios de extinción deben estar libres de objetos y accesibles en todo momento. • Las moquetas y alfombras tendrán un adecuado tratamiento ignífugo. • Las baterías de litio de ordenadores portátiles son susceptibles de producir un fuego o de explotar, es por ello que no deben dejarse portátiles encendidos sin supervisión (especialmente de noche). En caso de notar abombamiento en el portátil o en el teléfono, llevar inmediatamente a reparar. • Los departamentos de tecnología y telefonía deben tener un sitio protegido para guardar baterías hinchadas o en mal estado, que en caso de deflagración garantice el control de las llamas. • No fumen en el edificio. • Prohibido el uso de velas, incienso u otros similares. • No se debe sobrecargar los enchufes con ladrones o alargadores. Pedir autorización al servicio de mantenimiento o PRL

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier operación de mantenimiento debe ser realizada solo por personal capacitado. • No instale equipos de ventilación o fuentes de calor no deje papel o tejidos cerca de fuentes de calor. • Mantened despejadas las vías de evacuación de objetos. • Bajo ningún concepto deben cambiarse de sitio o descolgarse los extintores. • Participad en los simulacros anuales de evacuación.
Atropellos, golpes con vehículos.	Coches, motocicletas, trenes, tranvías, bicicletas, patinetes, otros con o sin motor.		X					X					X	<p>Definición: Son los producidos por vehículos en movimiento a empleados en las distintas fases de los procesos realizados por la empresa.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dentro de instalaciones o parquin de las empresas, deben respetarse las normas de circulación legales. • Si la empresa tiene almacenes con toros u otros transportes, debe señalizarlo, tener zona para peatones, informar a las contratas de ello, y los usuarios a pie llevar chalecos. • El vehículo debe tener un mantenimiento adecuado. Realizar la puesta a punto y seguir las revisiones recomendadas por el fabricante del vehículo, así como las preceptivas revisiones marcadas por la Inspección Técnica de Vehículos (ITV). • Utilizad preferentemente medios de transporte público (autobús, metro, taxi, avión...) • No conduzca de noche, ni tampoco si no se ha tenido un descanso adecuado o se siente somnolencia. • No se debe usar el teléfono móvil en el interior del vehículo. • Si está tomando medicación, se consultará en el Servicio de Medicina del Trabajo los posibles efectos secundarios sobre la conducción. • Efectuad paradas periódicas cada dos horas. • Según nuestra experiencia la mayoría de los accidentes ha tenido relación con la utilización de motos, por lo que recomendamos la utilización de otros medios de transporte. No obstante, si se utilizara este tipo de vehículos, utilizar el casco homologado y evitar circular en días de lluvia, o de noche. • Utilizad, si se precisan, las gafas correctoras adecuadas. • No se debe consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas si se va a conducir, al menos desde tres horas antes a emprender el viaje. • Utilizad siempre el cinturón de seguridad, incluso por ciudad. • Respetad las normas de circulación vial en todo momento. • Cuando se circula como peatón, se transitará por los lugares destinados al efecto (aceras), se accederá a la calzada por pasos de peatones, mirando previamente a ambos lados y

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD B M A			TIPO DE DAÑO LD D ED C				NIVEL DE RIESGO T TO M I				MEDIDAS PREVENTIVAS
														<p>respetando los semáforos en los pasos provistos de los mismos. En general, la primera norma del peatón es el sentido común.</p> <p><u>Vehículos de movilidad personal (VPM)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ten en cuenta las normas de circulación y normativa al respecto estipuladas por tu Ayuntamiento. Infórmate en que vías puedes circular según el tipo de VMP que uses. No utilices auriculares mientras conduces, ni para escuchar música ni para recibir o hacer llamadas, esta distracción puede hacerte perder el control del vehículo o causar daños a terceros. Hazte ver, utiliza un chaleco reflectante o prendas con colores llamativos para que los demás conductores te vean bien. Utiliza casco protector homologado. Señaliza tus maniobras con antelación. No fumes mientras conduces. Pon especial atención en la salida de los garajes, o aparcamientos. Piensa que circulas en un vehículo "poco visible". Se prudente y mantén una velocidad moderada; una velocidad que te permita frenar lo antes posible ante una situación inesperada. Guarda siempre una distancia de seguridad prudente a tu alrededor, para evitar choques o golpes inesperados. A mayor velocidad, mayor ha de ser esta distancia de seguridad. Haz un buen mantenimiento de tu VMP: revisa con frecuencia los frenos, la presión de las ruedas, el sistema de amortiguación, la batería, los cables de alimentación de ésta, etc... Al ser un vehículo que pasa más desapercibido, busca el contacto visual con el resto de conductores o peatones, para asegurarte de que te han visto.
Fatiga visual Deslumbramientos	Iluminación		X			X				X				<p><u>Definición:</u> Toda radiación electromagnética emitida o reflejada por cualquier cuerpo, cuyas longitudes de onda estén comprendidas entre 380 nm y 780 nm, y susceptibles de ser percibidas como luz.</p> <p><u>Medidas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajad con luz adecuada, que no produzca cansancio visual por defecto ni por exceso. Evitar los reflejos y deslumbramientos. Evitad colocar las pantallas del ordenador de frente o espaldas a las ventanas. Las lámparas fundidas o parpadeantes han de sustituirse rápidamente. Tener un mantenimiento adecuado.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD B M A			TIPO DE DAÑO LD D ED C				NIVEL DE RIESGO T TO M I				MEDIDAS PREVENTIVAS
														<ul style="list-style-type: none"> Los pasillos, escaleras, zonas de pasos, archivos y otros comunes, deben tener una iluminación adecuada que garantice la seguridad. Las ventanas estarán provistas de cortinillas para evitar reflejos.
Carga física en posición.	<p>Posiciones estáticas por uso de PVD, en uso de maquinarias o herramientas.</p> <p>Trabajos que implican mantenimiento de la posición, sentado o de pie:</p> <p>Archivo</p> <p>Revisión documentos</p> <p>Otros...</p>		X			X				X				<p>Definición: Es el resultado del conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador, a lo largo de la jornada de trabajo, cuando se ve obligado a adoptar una determinada postura singular o esfuerzo muscular de posición inadecuada y/o mantenerlo durante un período de tiempo excesivo.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Para cualquier posición en la realización del trabajo, éste debe planificarse de tal manera que los brazos se mantengan por debajo del nivel del corazón. <ul style="list-style-type: none"> <u>Si el trabajo se realiza sentado:</u> Sentarse adecuadamente en la bancada del asiento. Apoyar la espalda en el respaldo. Periódicamente, efectúe pequeños ejercicios de estiramiento. Si se trabaja con ordenadores, hacer lo especificado en las guías preventivas en relación con los ejercicios de manos y muñecas (ver video en la intranet de Servicio Médico). <ul style="list-style-type: none"> <u>Si se realiza de pie:</u> Ved la posibilidad de un asiento o banqueta de descarga o descanso, ajustando la altura del asiento a un nivel donde se encuentre cómodo. El tronco debe intentar mantenerse derecho y erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo. Las rodillas un poco flexionadas y descansando la pelvis en posición neutra. Cambiar la postura de vez en cuando, alternando peso y haciendo descansos intermitentes.
Carga física. Desplazamientos	Carritos de mensajería, reparto de papel, trabajador en ruta.		X			X				X				<p>Definición: Condición que afecta físicamente al organismo y que se produce por los esfuerzos musculares dinámicos que el trabajador realiza, debido a las exigencias de movimiento o tránsitos con carga, durante la jornada de trabajo y/o mantenerlo durante un período de tiempo excesivo.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> En desplazamientos horizontales con carga, el trabajador deberá equilibrar la carga. Las cargas pesadas deben dividirse en dos, a ser posible, para que puedan ser llevadas a cada lado. Si no puede dividirse la carga, ésta se debe sostener próxima al cuerpo, los brazos cerca del cuerpo y siempre que sea posible, en posición recta con los codos descansando en ambos

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD B M A			TIPO DE DAÑO LD D ED C				NIVEL DE RIESGO T TO M I				MEDIDAS PREVENTIVAS
														<p>lados y el peso balanceado parejamente. Si es necesario llevar una carga pesada con un solo brazo, hay que colocarla muy próxima a la articulación del codo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando haya que trasladar cargas pesadas, es preferible empujar que tirar. • Se manipularán según la condición de cada persona, (las mujeres embarazadas deben abstenerse de efectuar estas tareas), y su utilización (separación del cuerpo, elevación de la carga, etc. • El empleado debe dividir el peso al trasladarse con todos sus elementos de trabajo; portátil, documentación, etc., lo más aconsejable disponer de una maleta de ruedas.
Sobresfuerzo por manipulación de cargas	Manipulación de cajas, documentación, mudanzas en general, mobiliario, etc.	X												<p>Definición: Desequilibrio que se produce entre la capacidad física de un operario y las exigencias de la tarea, o movimiento realizado de forma inadecuada.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre que sea posible, la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos. • Mantened los pies separados y firmemente apoyados. • Doblad las rodillas para levantar la carga del suelo, y mantener la espalda recta. • No levantad la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. • No gire el cuerpo mientras se transporta la carga. • Mantened la carga cercana al cuerpo, así como los brazos, y éstos, lo más tensos posible. • Si la carga es excesiva, pedir ayuda a un compañero. • Como medidas complementarias puede ser recomendable la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc. en el caso de manejo de grandes cargas. • Mantened la espalda recta y usar la fuerza de las piernas y brazos para mover el objeto. • El Servicio de prevención impartirá periódicamente curso de manejo de cargas a aquellos departamentos que tengan este riesgo en su evaluación...
Carga mental	Alto requerimientos en organización, planificación, procesamientos de información, toma de decisiones.		X			X				X				<p>Definición: Cantidad de esfuerzo mental que requiere una tarea para conseguir un resultado concreto, que puede producir una disminución de la eficiencia funcional y de la capacidad de respuesta.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estructurad adecuadamente el tiempo, planificando las actividades diarias. • Conseguir que las lógicas ambiciones personales y profesionales estén basadas en pensamientos realistas.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<ul style="list-style-type: none"> • Confiad en los colaboradores, sabiendo delegar aquellas funciones que así lo permitan. • Comentad los problemas cuando surjan. • Evitad el excesivo perfeccionamiento. • No mostrarse intransigente, ya que todas las personas tienen sus propias motivaciones y razones para actuar de forma diferente a como lo haríamos nosotros (no olvidemos que los demás compañeros pueden ser estresantes para nosotros y nosotros para ellos). • Practicad ejercicio físico regular, adecuado a las capacidades de cada uno. • Realizad una dieta variada (pescados, legumbres, carnes, lácteos, con abundantes frutas y verduras). • Fomentad adecuadamente la vida personal, familiar y social, armonizándola con la vida profesional. • Realizad algún tipo de afición extralaboral. • Tomad cortos periodos de vacaciones. • Evitad excesivos cambios en la vida personal de forma simultánea. • Adecuado confort ambiental del puesto.
Viajes			X			X					X			<p>Definición: el riesgo que conlleva el hecho de efectuar desplazamientos constantes motivados por el trabajo. El riesgo es de dos tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incremento de la probabilidad de siniestralidad, sobre todo si se usan vehículos propios. • Riesgo derivado de que el viaje se efectúe a países con presencia de enfermedades endémicas (hepatitis, etc) <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siempre que deban efectuarse viajes se deberá optar, cuando ello sea posible, por utilizar medios de transporte colectivos (avión, tren, autocar, etc.), primando estos medios sobre el uso del vehículo propio; En este último caso, está totalmente desaconsejado el uso de motocicletas. • En la Intranet hay un listado no exhaustivo de fármacos que afectan a la conducción. • Evitad, siempre que sea posible, viajes nocturnos en coche propio, o cuando las condiciones climatológicas sean adversas (niebla, nieve, lluvia). • Siempre que vayamos a viajar fuera de España, deberemos prestar atención y solicitar:

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<p>➤ Información sobre la cobertura de asistencia sanitaria en el país de destino, que deberá solicitarse al departamento de Recursos Humanos de cada oficina.</p> <p>➤ Información sobre medidas especiales preventivas o de vigilancia de la salud, cuando el viaje sea fuera del marco de la Unión Europea, Suiza, Países Nórdicos, Japón, Estados Unidos de América, Canadá, Argentina o Chile. Cuando el viaje sea a otros países como destino, deberá solicitarse información al Servicio de Medicina del Trabajo (ver información en la intranet del Servicio Médico).</p>
Riesgos biológicos		X												<p>Definición:</p> <p>Microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.</p> <p>Habría que considerar también aquellos que se pueden incorporar al organismo a través de cortes y/o pinchazos producidos durante el trabajo.</p> <p>Estos microorganismos pueden estar presentes en puestos de trabajo de laboratorios de microbiología, laboratorios de hematología, primeras manipulaciones textiles de lana, contacto con personas o animales, peluqueros, reparadores de máquinas de afeitar, trabajadores de oficinas con sistemas de ventilación en estado deficiente, etc.</p> <hr/> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guardad unas normas muy estrictas de higiene personal sobre todo antes de fumar, comer o beber, que en ningún caso se deberán hacer en el lugar de trabajo. • Utilizad mecanismos seguros para la eliminación y transporte de líquidos, fluidos y herramientas potencialmente contaminadas. • Usad sistemáticamente elementos y técnicas de desinfección adecuadas para cada microorganismo antes de manipular las herramientas cortantes o punzantes. • No encapuche las agujas en sus jeringas. • Utilizad para la eliminación y transporte los recipientes adecuados. • Utilizad guantes en las extracciones de sangre • El personal del SM tendrá a su disposición cuantos EPIs sean necesarios en función del riesgo y los usará según instrucciones de éstos.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
Problemas de ergonomía: trastornos musculoesqueléticos.	PVD: Pantalla Ratón Teclado Móviles Mobiliario de oficina: Silla Mesas		X			X				X				<p>Definición: Son los constituidos por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de introducción de datos, de un programa para la interconexión persona-máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.</p> <p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Pantalla</u> • Evitar que las pantallas se encuentren de frente o de espalda a una ventana (en caso de que sea inevitable, utilizar las persianas apropiadas para evitar los reflejos). • La pantalla debe situarse ligeramente por debajo de la línea imaginaria entre la raíz nasal y el centro de la misma (entre 15° y 20°). • Mantener la pantalla frente a la cabeza y a una distancia entre los 40-50 cm. • Intentar que el portadocumentos y la pantalla se encuentren a la misma distancia de los ojos. • En caso de usar más de una pantalla, que todas se encuentren a la misma altura, juntas y en posición de libro, intentando todo se encuentre en un mismo plano de trabajo. • <u>Teclado:</u> • Colocar frente a la pantalla, no inclinarlo excesivamente para evitar flexiones en las muñecas. • Las muñecas deben mantenerse rectas, y apoyadas totalmente de manera que descansen sobre la mesa. Los portátiles ya tienen un espacio para su reposo. • Mantén los brazos en 90° sobre la mesa para evitar forzar las posturas de manos y brazos. • <u>Ratón</u> • Debes tener apoyado el antebrazo completo en la mesa para usar el ratón, para ello debes colocarlo a la altura del teclado y no alejarnos excesivamente de él, de manera que no lateralices excesivamente ni brazo ni muñeca • Debe tener el tamaño adecuado a tu mano, ni muy pequeño ni muy grande. • La muñeca no debe estar ni en flexión ni en extensión, debe quedar recta sobre la mesa. • <u>Mesa y silla</u> • Ajusta la altura de la silla de modo que los antebrazos descansen cómodamente en la mesa manteniendo los brazos en 90. • El respaldo de la silla recto y en posición de fijo. Mantén la zona lumbar y las escápulas pegada al respaldo de la silla.

RIESGOS ASOCIADO	FUENTE DEL DAÑO	N/A	PROBABILIDAD			TIPO DE DAÑO				NIVEL DE RIESGO				MEDIDAS PREVENTIVAS
			B	M	A	LD	D	ED	C	T	TO	M	I	
														<ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la altura del respaldo para que quede en tu zona lumbar (del coxis a la cadera). • Regula la profundidad del asiento, según la largura de tus piernas. • Los pies deben apoyarse perfectamente en el suelo. • La silla debe regularse en altura del asiento, altura del respaldo, profundidad del asiento, inclinación del respaldo y tipo de posición, fija o móvil, (ver instrucciones de silla). <ul style="list-style-type: none"> • <u>Teléfono y Móvil</u> • Evita la flexión excesiva del cuello durante el uso del móvil. Mantener en todo lo posible una posición neutra del cuello y cabeza. • Flexiona los brazos, sube el móvil acercándolo a la altura de la cara, evita la torsión del cuello hacia abajo <ul style="list-style-type: none"> • <u>Portátil</u> • Utilízalo sobre una mesa y con silla ergonómica. Evita trabajar sobre una silla, sillón o sofá. • Ajusta la altura de la silla de modo que los antebrazos descansen cómodamente en la mesa manteniendo los brazos en 90°. • Siempre que puedas conéctalo a una pantalla independiente, si no es posible, intenta al menos trabajar con teclado y ratón independientes. Mantén el cuello en posición neutra, acercando ligeramente la barbilla al pecho, y ahora con los ojos realiza el cambio visual desde la pantalla hasta el teclado, evitando mover la cabeza hacia arriba y abajo

Probabilidad

N/A: No aplica
B: Baja
M: Media
A: Alta

Tipo de Daño

LD: Ligeramente Dañino
D: Dañino
ED: Extremadamente Dañino
C: Catástrofe

Nivel de Riesgo

T: Trivial
TO: Tolerable
M: Moderado
I: Importante

- ¿Se requiere en base a la evaluación, algún tipo de examen médico específico, o más frecuentemente que los protocolos contemplados en los procedimientos del servicio médico? SI ☐ NO ☒
- ¿Cuáles?
- ¿Alguna medida de protección individual?
- ¿Se encuentra el trabajador dentro del grupo denominado como “especialmente sensible”? SI ☐ NO ☒
- ¿Qué medidas preventivas o de protección adicionales se deben tomar?