

# 1. Identificación de riesgos

Lista de riesgos y posibles daños

- Mala postura debido a la silla no regulable → Dolores musculares y articulares en zona cervical y lumbar, pudiendo llevar a lesiones crónicas.
- Iluminación inadecuada por una ventana sin persiana → Fatiga visual, migrañas, molestias oculares, reflejos en la pantalla.
- Ruido de impresora → Estrés, pérdida de concentración, fatiga auditiva y mental.
- Falta de accesorios ergonómicos (porta documentos y reposapiés) → Cansancio muscular, postura incorrecta, incomodidad cervical / lumbar.
- Cargas de trabajo repetitivas y sin descansos adecuados → Estrés, agotamiento, salud mental.
- Exposición a luz artificial de fluorescentes sin regulación → Migrañas, fatiga visual, irritación ocular.
- Falta de ayuda en tareas repetitiva y urgente → Estrés, ansiedad, empeoramiento del estado de ánimo.

Riesgos de mayor a menor →

1. Dolores musculares y posturales por la falta de silla regulable y accesorios ergonómicos
2. Fatiga visual y molestias oculares
3. Estrés y carga mental por impresora y presión de trabajo repetitivo.

## 2. Evaluación de riesgos

Riesgo	Probabilidad	Severidad	Nivel de riesgo
Dolores musculares (silla no ajustable)	Alta	Alta	Muy alto
Fatiga visual (iluminación sin persiana)	Moderada	Alta	Alto
Estrés y pérdida de concentración (impresora)	Moderada	Moderada	Moderado
Fatiga muscular (falta porta documentos y reposapiés)	Alta	Moderada	Alto
Estrés y agotamiento (trabajo repetitivo sin pausas)	Moderada	Moderada	Moderado
Fatiga visual (exposición a fluorescentes)	Moderada	Moderada	Moderado
Estrés (falta de apoyo en tareas urgentes)	Alta	Alta	Muy alto



# MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ergonomía:** Silla Ajustable → Adquirir una silla regulable en altura y respaldo.
- **Posta - Documentos y periféricos:** Proveer estos accesorios para reducir la fatiga y mejorar la postura.
- **Mesa de trabajo:** Revisar la altura y disposición para optimizar el acceso a todos los elementos.
- **Persianas y Cortinas:** Instalar en el ventanal para controlar la luz original.
- **Luz Ambiental:** Considerar cambiar los fluorescentes por luz LED regulable y más cálida para evitar migrañas.
- **Ruido:** Aislar la impresora en otra habitación o línea u reemplazarla por una menos ruidosa.
- **Pausas Regulares:** Pausas programadas de 5-10 minutos cada hora para estiramientos y descanso usual.
- **Psicosociales:** Organización del trabajo: Reducir la carga de trabajo si es posible, o proporcionar un apoyo adicional para la tarea urgente, no puede hacerlo todo ella sola.
- **Mantenimiento del equipo:** Realizar una revisión técnica periódica del equipo para evitar fallos que aumenten el estrés del trabajador.



# ACCIÓN PREVENTIVA Y LEGISLACIÓN

## \* Responsabilidades y sanciones:

- Empresario: Es responsable de proporcionar un ambiente seguro y adecuado. La falta de cumplimiento puede resultar en sanciones según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL).
- Trabajador: Está obligado a colaborar, usar adecuadamente los medios de protección, y comunicar riesgos.

## \* Organización de la acción preventiva:

### - Servicio de Prevención Ajeno:

Esta empresa (con 75 trabajadores) debería tener un servicio de prevención ajeno para evaluar los riesgos específicos de puestos como el de Ariadna.

### - Convenio Colectivo:

Según el convenio colectivo de Espectáculos y Actividades Deportivas de Aragón, la empresa debe definir claramente la acción preventiva y, en su caso, establecer una Comisión de Salud Laboral. Esta comisión sería responsable de analizar las condiciones de trabajo y proponer mejoras para proteger la salud de los empleados.