

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad en las oficinas

Realizado por: Eduardo Perdiguero Benito
Ingeniero Técnico Industrial
Coordinador de Seguridad Laboral
Servicio de Prevención de Ibermutuamur

Correspondencia:
C/ Condesa de Venadito, 1 - 3º
28027 MADRID

Resumen:

En este artículo se interrelacionan conceptos tales como: los Útiles de Trabajo, las Partes del Cuerpo que intervienen en las operaciones que son precisas realizar y todas las Actividades que, asimismo, se deben llevar a cabo pudiendo de esta forma, junto a la manifestación de los peligros, señalar los riesgos a que están expuestos los trabajadores junto a las medidas preventivas.

Palabras claves:

Peligros, Útiles de Trabajo, Actividad Laboral, Zonas de trabajo y Seguridad oral.

Laboral que, en este caso, incide cada vez más en las llamadas Condiciones de Trabajo.

Sin embargo, el hecho de referirse a las nuevas tecnologías introducidas en esta Rama de Actividad, las cuales, inciden naturalmente en los empleados que trabajan en las oficinas, provocan ciertos gestos de desconfianza y pocos creen en que esta transformación es una realidad y que los peligros realmente existen.

Debemos tener en cuenta que un 2% aproximadamente de los accidentes totales, se producen en oficinas, con una medida de 3 días de baja por accidente ocurrido.

El presente estudio está contemplado desde el punto de vista general de la Seguridad en el Trabajo, en números posteriores se irá completando su contenido con la incorporación del resto de especialidades preventivas.

Para detectar los peligros a que están expuestos los empleados que trabajan en las oficinas es

INTRODUCCIÓN

En contra de la versión más extendida que considera los peligros en las oficinas, cuando menos como insignificantes, lo cierto es que suceden y tienden a aumentar de forma llamativa. En ningún caso debe llevarnos a compararlos con las actividades industriales más o menos peligrosas, ya que, esta idea, sería contraria a una concepción seria y dinámica de la Seguridad

Grupo	Actividad	Útiles de trabajo	Partes del cuerpo
1	buscar	cartera documentos	ojos
	ver	folletos	manos
	agarrar	clasificadores	brazo
	abrir	libros	dedo
	hojear	dibujos	tronco
	cerrar	silla	piernas
	aproximar	mesa	
		muebles supletorios	

RELACIÓN: ACTIVIDAD, ÚTILES DE TRABAJO, PARTES DEL CUERPO

2	escribir contar bosquejar	teclado de escribir mesa silla papel	ojos mano brazo dedos tronco sistema nervioso central
3	máquinas escribir máquinas calcular pantallas	máquina silla mesa	ojos brazo mano dedo tronco
4	dibujar	útiles trabajo silla muebles supletorios	ojos mano brazo tronco pierna pies
5	leer	silla	ojos oído sistema nervioso central
6	hablar	aparatos de dictar teléfono silla	boca sistema nervioso central
7	pensar	equipo de trabajo silla	ojos oído sistema nervioso central
8	escuchar	teléfono aparatos de dictar silla	oído sistema nervioso central
9	estirarse contorsionarse	mesa muebles supletorios silla	mano brazo tronco piernas
10	sentarse levantarse	silla	piernas tronco

preciso conocer las Actividades, Útiles de Trabajo y Partes del Cuerpo que intervienen en los distintos procesos que se precisan realizar. Por esta razón es interesante el observar el cuadro adjunto, donde de una manera no exhaustiva Schmid describe y resume los puntos antes comentados.

- Ficheros
- Mamparas
- Archivadores
- Estanterías
- Pasillos
- Ventanas

RELACIÓN DE PELIGROS

Muy Frecuentes

Caidas de personal al mismo nivel
Caidas de objetos por desplome o derrumbamiento

Caída de objetos en manipulación
Choques contra objetos inmóviles
Sobreesfuerzos

Carga física (posturas, manejo de cargas, desplazamientos, esfuerzos)

Carga mental (efectos psicológicos de horarios y turnos)

Menos Frecuentes

Golpes/cortes por objetos o herramientas
Atrapamiento por o entre objetos
Temperatura (calor, frío)
Pantallas de visualización de datos

Esporádicos

Caidas de personas a distinto nivel
Contactos eléctricos directos

Contactos eléctricos indirectos
Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas
Incendios
Exposición a contaminantes químicos
Ruido
Iluminación

MANIFESTACIÓN DE PELIGROS

Zona de Trabajo:

Distribución en planta del mobiliario:

- Mesas
- Sillas
- Armarios

Acondicionamientos:

- Suelos
- Superficie
- Cubicación
- Puertas y salidas

Zonas generales y comunes:

- Suelos
- Puertas y salidas
- Escaleras fijas
- Pasillos
- Ascensores
- Escaleras mecánicas
- Vestuarios y aseos

Zonas de riesgo especial:

- Almacenes
- Salas de Archivos y Documentación
- Salas de Reunión
- Zonas de Biblioteca

Medios de trabajo directos:

- Máquinas de escribir
- Procesadoras de texto
- Terminales autónomos
- Ordenadores y pantallas
- Archivos electrónicos
- Impresoras
- Fotocopiadoras
- Guillotina de mano
- Encuadernadora
- Reproductora de planos
- Prensas
- Montacargas de envío de mercancías
- Taburetes
- Plataformas
- Escaleras de mano

Material auxiliar:

- Tijeras
- Desgrapadoras
- Abrecartas
- Grapadoras
- Elementos auxiliares de iluminación

Material de empleo directo:

- Papel de distintos formatos
- Sobres de distintos formatos
- Carpetas

- Separadores
- Libros
- Reglamentos

MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación vamos a describir brevemente las medidas preventivas que en función de la causa del riesgo, la energía que se emplee, los peligros comunes y el elemento material ligado a la tarea, nos den garantía de que el trabajo se realiza las debidas condiciones de seguridad.

EN ESCALERAS FIJAS

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Circular demasiado deprisa. • Distracción o descuido: las escaleras no son el lugar adecuado para leer. • Calzado incorrecto: calzado de suela resbaladiza o con tacón demasiado alto. • Escaleras en mal estado. • Pavimento deslizante. • Contrahuellas de altura no uniforme. • Huellas demasiado altas. • Barandillas flojas, débiles o inexistentes. • Iluminación deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • No correr, saltar, o precipitarse: simplemente andar y utilizar todos los escalones. • No ir desarrollando otra actividad cuando se suban o bajen escaleras para evitar las distracciones o descuidos. • Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado: a ser posible con suela de goma y sin tacones excesivos. • Cuando se observe algún desperfecto, fenómeno o situación peligrosa ponerlo en conocimiento del encargado de seguridad. • El suelo de la escalera debe ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones, la nariz o proyectura de las huellas se debe de recubrir de bandas de un material duradero antideslizante instalado superficialmente o encastrado en estrías hechas al efecto sobresaliendo lo indispensable para que cumplan su función. • Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas.

EN ESCALERAS DE MANO, TARIMAS Y AFINES

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Uso incorrecto de las escaleras de mano o tarimas. • Falta de escaleras de mano o tarimas por lo que se utiliza lo primero que se encuentra a mano. • Pasar de una escalera de mano a un estante o plataforma. • Escaleras de tijera sin tirantes de seguridad o con éste en mal estado debido a que los largueros se abren con facilidad, el herraje no aguanta y la escalera puede llegar a desplomarse. • Altura insuficiente de la escalera. • Falta de apoyos antideslizantes en la parte inferior o dispositivos de enganche en la parte superior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización correcta de las escaleras de mano, tarimas o banquetas. • No pasar nunca de una escalera a un estante, plataforma, etc. • No utilizar nunca las escaleras de tijera como escaleras de apoyo. • Excepto en las escaleras de tijera no se debe subir nunca a los últimos peldaños. • Disponer de escaleras en número suficiente y del tamaño adecuado. • Las escaleras de tijera deberán disponer de tirantes de seguridad. • Apoyos antideslizantes en la parte inferior. • Dispositivos de enganche en la parte superior de las escaleras de apoyo. • Las escaleras rodantes sobre guías deben tener seguro contra desplazamientos involuntarios y topes al final de las guías. • Inspecciones periódicas del estado de las escaleras.

CON MÁQUINAS

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Máquinas auxiliares: multicopistas, destructoras de documentos, etc. • Utilización de las máquinas sin sus protecciones puestas; carcassas de protección de rodillos, engranajes, ejes, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar las máquinas siempre con sus protecciones puestas • Manejarlas con cuidado, no perderlas respeto.

ESTANTERIAS, ARMARIOS Y ARCHIVADORES

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de estabilidad porque el suelo no esté correctamente nivelado, por carga excesiva o por utilización de las baldas como peldaños de una escalera. • Falta de anclaje en estanterías altas y estrechas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si un armario empieza a volcar no intentar sujetarlo. • Colocarlos en lugares con el suelo correctamente nivelado. • Comenzar a llenar la parte posterior de los cajones de un archivador. • Archivadores y armarios con cajones rodantes deben de tener un dispositivo de bloqueo que impida la apertura de un cajón cuando haya otro abierto. • Estanterías, armarios y archivadores arriostrados o anclados a la pared o entre ellos mismos. • Si existen instalaciones con estanterías móviles sólo deben de ser manejadas por una persona instruida en su uso.

PUERTAS

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Puertas de cristal sin señalización. • Golpes producidos por puertas de vaivén opacas. • Puertas bajas con las que se puede golpear una persona la cabeza contra el dintel superior. • Salidas de Emergencia sin señalizar, con apertura hacia el interior o con obstáculos delante de las mismas. 	<ul style="list-style-type: none"> • No empujar las puertas giratorias cuando hay alguien en su interior. • Las paredes y puertas de cristal deben ser señalizadas a la altura de los ojos. • Evitar las puertas de vaivén o en su defecto tener precaución al abrir estas puertas. • Si la puerta es lo suficientemente baja para que alguna persona pueda golpearse con ella deberá ser acolchada con goma espuma por ejemplo y luego pintada en algún color llamativo. • Las puertas de emergencia deben abrirse en sentido de la evacuación, no deben colocarse objetos delante de la misma y deben estar perfectamente señalizadas.

ELECTRICIDAD

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Instalaciones eléctricas antiguas con bases de enchufe sin puesta a tierra. • Utilización de enchufes intermedios (ladrones) ya que pueden sobrecargar la línea y presentan un grave peligro. • Cables deteriorados o cajas de enchufes rotas. • Contactos eléctricos por aparatos en mal estado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las instalaciones deben ser revisadas periódicamente por un especialista. • Utilizar solamente bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra. • No utilizar enchufes intermedios (ladrones), sin valorar si admiten la carga. • Los cables de prolongación deben de tener tres hilos, uno de ellos de puesta a tierra. • No se debe desconectar un enchufe nunca tirando del cable. • No manipular ni tratar de reparar nunca objetos, aparatos o instalaciones que tengan algo que ver con la electricidad.

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Causas del riesgo	Medidas preventivas
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de conocimiento del manejo de los extintores, o instrucciones ilegibles. • Falta de conocimiento del Plan de Emergencia Interior. • Falta de señalización de los caminos de evacuación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Extintores bien señalizados y apoyados en un paramento horizontal a una altura inferior a 1,70m. • Formación acerca de los medios de protección contra incendios y de su correcto funcionamiento. • Informar acerca del Plan de Emergencia Interior a todos los trabajadores. • Situar planos de "Esta Ud. Aquí"

PELIGROS VARIOS

- Utilizar la papeleras para depositar papeles, no deposite nunca en ellas vidrios rotos o materiales cortantes, ni restos de cigarrillos.

- Los ácidos, lejías, y en general los productos tóxicos, deben de guardarse en recipientes claramente señalizados.

- Las tijeras deben guardarse en un cajón.

- Las grapas de los informes, caso de que se necesite retirarlas, se hará, utilizando la desgrapadora.

- El orden y la limpieza también son seguridad.

- Los cajones de las mesas se mantienen cerrados.

BIBLIOGRAFÍA

- La Seguridad en el Trabajo de Oficina. Autor: VAZQUEZ MATE, F Madrid Ed. I.N.S.H.T. 1988.
- Seguridad en la oficina. Autor: Asociación para la prevención de accidentes San Sebastian Ed. A.P.A. 1980.
- R.D. 486/1997. Dispositivos mínimos de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.
- La Mecanización del Trabajo en las Oficinas. Rev.Ind.Tr. XVI p.329.
- Vivir en la Oficina. Revista Salud y Trabajo.1978