

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



## 6. OFICINAS Y DESPACHOS





## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: 6. OFICINAS Y DESPACHOS

### **Elabora:**

Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo.

### **Edita y divulga:**

Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.  
Consejería de Empleo.

### **Diseño y maquetación:**

la azotea, arte y diseño.  
Zismo S.L.

### **Impresión:**

J. De Haro Artes Gráficas, S.L.

### **Depósito Legal:**

### **Impreso en Papel Reciclado**

Copyright: © 2009. Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo. Consejería de Empleo. Junta de Andalucía.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

El uso del lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre mujeres y hombres forma parte del ideario de la Fundación Andaluza Fondo de Formación y Empleo.

## presentación

El Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales, adscrito a la Consejería de Empleo, tiene como fines generales emanados de la Ley que lo creó, fomentar la cultura preventiva en Andalucía así como la promoción y apoyo de la mejora de las condiciones de seguridad y salud laborales.

Esta colección de “Guías de prevención de riesgos laborales” están orientadas a la formación en esta materia de todo demandante de empleo en nuestra Comunidad Autónoma que no disponga de la formación necesaria para acceder al puesto de trabajo. El acceso a dicho puesto de trabajo debe realizarse en unas condiciones mínimas de conocimientos, que genere una actividad segura en el desempeño de sus funciones y una comprensión de las instrucciones e información que le proporcione su empresa.

Se ha previsto en principio disponer de la Guía en distintas actividades profesionales en las que mayor demanda de empleo se produce en Andalucía. Así se han seleccionado los siguientes sectores de actividad económica: construcción, hostelería y restauración, agricultura, industria manufacturera y comercio.

Esperamos que este tipo de Guías puedan proporcionar a todos los trabajadores y trabajadoras que accedan por primera vez a un puesto de trabajo, de una forma breve y sencilla, conocer los principales riesgos existentes en las tareas que pudieran desarrollar en su actividad, los modos de prevenir de forma que se puedan evitar accidentes y se generen las bases necesarias para implantar una cultura preventiva en todo el colectivo específico relacionado con las distintas actividades a las que pretendemos llegar.

La Prevención de Riesgos Laborales es una tarea en la que todos nos vemos implicados desde las distintas responsabilidades y una obligación exigida por la propia Ley. Por ello espero que la apuesta decidida de la Junta de Andalucía para conseguir unas condiciones de trabajo adecuadas y seguras, que se plasma en distintas actuaciones como estas que tienen como protagonistas a los trabajadores y trabajadoras de Andalucía, tengan el efecto esperado, redundando en una mejor cualificación profesional y el fomento de la cultura preventiva.

**Antonio Fernández García**

*Consejero de Empleo · Presidente del Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales.*



## Introducción y objetivos

La elaboración de esta guía, responde a una necesidad real de información y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales.

Queremos hacer una reflexión sobre, no sólo las condiciones laborales del sector de oficinas y despachos sino, también sobre conceptos tan básicos como la **salud**, el **trabajo** o la **prevención**.

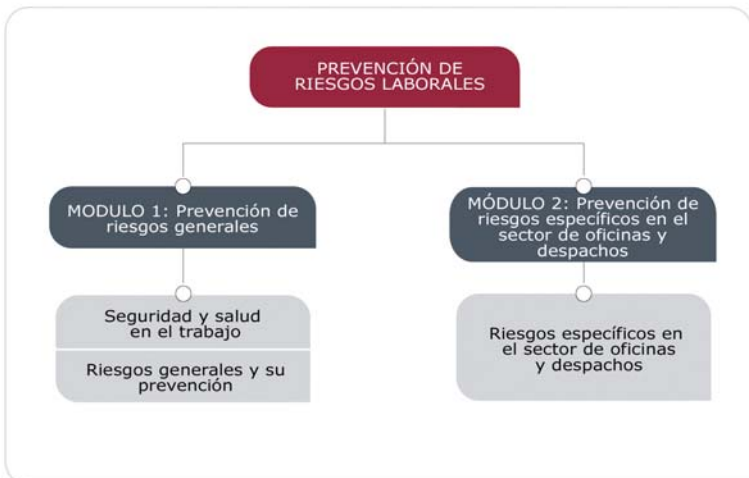
La guía consta de diversos bloques estructurados a modo de esquema, destacan dos grandes líneas de contenido, una unidad de **riesgos generales** y otra de **riesgos específicos del sector de oficinas y despachos**.

**¿Podrías identificar cuales son los riesgos profesionales de tu actividad laboral?**

Como objetivos principales señalamos:

- Desarrollar la cultura preventiva del colectivo al que está destinado, de manera que sean capaces de identificar los principales riesgos del sector.
- Dar a conocer la problemática de los riesgos laborales en el lugar de trabajo, informando y orientando al alumnado sobre las consecuencias que de ellos se derivan.
- Conocer la normativa básica que regula la prevención de riesgos laborales.

## Mapa conceptual







|   |           |
|---|-----------|
| PRESENTACIÓN  | 3         |
| INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS  | 5         |
| MAPA CONCEPTUAL   | 5         |
| <b>■ UNIDAD 1. PREVENCIÓN DE RIESGOS GENERALES</b>                                      | <b>9</b>  |
| INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS  | 11        |
| MAPA CONCEPTUAL   | 12        |
| CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO                                 | 12        |
| Riesgos laborales   | 13        |
| Riesgos ambientales   | 14        |
| Riesgos organizacionales  | 15        |
| Riesgos tecnológicos  | 16        |
| Riesgos de seguridad  | 17        |
| Riesgos de salud  | 18        |
| Riesgos de bienestar  | 19        |
| Riesgos de desarrollo   | 20        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 21        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 22        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 23        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 24        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 25        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 26        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 27        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 28        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 29        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 30        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 31        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 32        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 33        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 34        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 35        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 36        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 37        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 38        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 39        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 40        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 41        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 42        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 43        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 44        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 45        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 46        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 47        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 48        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 49        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 50        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 51        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 52        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 53        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 54        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 55        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 56        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 57        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 58        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 59        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 60        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 61        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 62        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 63        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 64        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 65        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 66        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 67        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 68        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 69        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 70        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 71        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 72        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 73        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 74        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 75        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 76        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 77        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 78        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 79        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 80        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 81        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 82        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 83        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 84        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 85        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 86        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 87        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 88        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 89        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 90        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 91        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 92        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 93        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 94        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 95        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 96        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 97        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 98        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 99        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 100       |
| RESUMEN Y RECURSOS PARA AMPLIAR   | 40        |
| <b>■ UNIDAD 2. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE OFICINAS Y DESPACHOS</b> | <b>43</b> |
| INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS  | 45        |
| MAPA CONCEPTUAL   | 46        |
| RIESGOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR DE OFICINAS Y DESPACHOS                                  | 46        |
| Riesgos de seguridad  | 47        |
| Riesgos de salud  | 48        |
| Riesgos de bienestar  | 49        |
| Riesgos de desarrollo   | 50        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 51        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 52        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 53        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 54        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 55        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 56        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 57        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 58        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 59        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 60        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 61        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 62        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 63        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 64        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 65        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 66        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 67        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 68        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 69        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 70        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 71        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 72        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 73        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 74        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 75        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 76        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 77        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 78        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 79        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 80        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 81        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 82        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 83        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 84        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 85        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 86        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 87        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 88        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 89        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 90        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 91        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 92        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 93        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 94        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 95        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 96        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 97        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 98        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 99        |
| Riesgos de bienestar y desarrollo   | 100       |
| RESUMEN Y RECURSOS PARA AMPLIAR   | 65        |
| <b>■ NORMATIVA</b>  | <b>67</b> |
| <b>■ ACTIVIDAD</b>  | <b>71</b> |
| <b>■ GLOSARIO</b>   | <b>75</b> |
| <b>■ BIBLIOGRAFÍA</b>   | <b>83</b> |







## Introducción y Objetivos

**E**l marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales viene regulado por la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** y la **Ley 54/2003** de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

En ellas se especifica la obligación de las empresas, de garantizar la protección de la seguridad y salud del personal trabajador, desarrollando las actuaciones necesarias para evitar o disminuir los riesgos laborales.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 **“tiene por objeto promover la seguridad y salud de los trabajadores, mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.”** Estas medidas hacen referencia a las obligaciones tanto de la empresa como del personal trabajador. La falta de cultura preventiva hace que se asuman condiciones de trabajo inadecuadas como parte inherente del trabajo sin ser conscientes de los riesgos que pueden generar.

### Objetivos

- 1 Comprender** los conceptos básicos que conforman el campo de seguridad y salud laboral.
- 2 Conocer** los derechos y deberes básicos en materia de seguridad y salud laboral.
- 3 Identificar** las medidas generales de prevención y protección frente a los riesgos profesionales.
- 4 Promover** comportamientos seguros en el ámbito laboral.



## Mapa Conceptual del Módulo 1



### Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

La prevención de riesgos laborales es uno de los aspectos más relevantes de la actualidad socio-laboral, ya que se ponen en juego valores fundamentales como el derecho a la vida y a la salud y seguridad física de las personas.

Todas las actividades profesionales presentan riesgos, siendo necesaria la protección de la salud a través de diversos méto-

dos y herramientas que iremos viendo a lo largo del desarrollo del curso.

Con el nuevo enfoque de la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** se plantea una “planificación de la prevención desde el momento mismo del diseño del proyecto empresarial.”

Toda información relativa a seguridad y salud en el trabajo puede ser ampliada a través de la página del **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo**.

[http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index\\_tematicas\\_prl.php](http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas_prl.php)

## El trabajo y la salud: factores de riesgo.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el término **salud** es definido como “*el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Cuando este estado se ve alterado por motivos laborales, hablamos de salud laboral.

Hay que señalar la importancia de la triple vertiente de la salud a la que se hace referencia, bienestar físico, mental, y social.

Debemos tener en cuenta que la salud se considera un derecho fundamental, por lo que alcanzar los más altos objetivos en la prevención de la salud es una meta de primer orden.



La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** de prevención de riesgos laborales en su exposición de motivos, señala la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud del personal trabajador, y para ello se deben llevar a cabo las actuaciones necesarias que garanticen la salud de las personas; todo ello en el marco de una política coherente, coordinada y eficaz.

La protección de la salud del personal trabajador requiere de un **compromiso múltiple**, tanto por su parte como por parte de la empresa, de las instituciones públicas y de las organizaciones sindicales.

Para comprender cuales son los factores de riesgo, antes debemos conocer qué se entiende como riesgo laboral; según la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** “*es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.*”

Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.

**Los factores de riesgo** son aquellos que pueden provocar una



situación peligrosa para la salud e integridad física del personal laboral. La eliminación o disminución de estos **factores de riesgo** requiere de una evaluación y planificación previa.

Podemos clasificar los factores de riesgo en diferentes grupos: las condiciones de seguridad, el entorno físico del trabajo, los contaminantes químicos y biológicos, la carga de trabajo y la organización de trabajo.

**Ejemplo:**

*El desorden dentro de un centro de trabajo es un factor de riesgo de caída al mismo nivel.*

**Daños derivados del trabajo**

Según la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** se consideran daños derivados del trabajo *“las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo y ocasión del trabajo.”*

La materialización de un riesgo puede dar lugar a daños para la salud: Accidentes de trabajo, enfermedades profesionales u otras patologías derivadas del trabajo.





### Accidentes de trabajo

En la **Ley General de la Seguridad Social** (LGSS, RDL 01/1994 de 20 de junio) **artículo 115**, se define el accidente de trabajo como

*“toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.”* La jurisprudencia ha ampliado el concepto de lesión corporal, incluyendo también las lesiones psíquicas.

#### Accidente de trabajo

- Los que sufra el trabajador al ir o volver del lugar de trabajo (in itinere).
- Los que sufra el trabajador con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejerciten las funciones propias de dichos cargos.
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aún siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.
- Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.
- Las enfermedades, que no estén incluidas en el cuadro de enfermedades profesionales, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.
- Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.
- Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en el que se haya situado al paciente para su curación.



Se presume, salvo que se demuestre lo contrario que toda lesión que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar de trabajo es constitutiva de accidente de trabajo (LGSS, art. 115.3).

**No tienen la consideración de accidente** de trabajo según la LGSS, art. 115.4.

- Los debidos a dolo o imprudencia temeraria del trabajador accidentado.
- Los debidos a fuerza mayor extraña al trabajo, entendiéndose por ésta la que sea de tal naturaleza, que ninguna relación guarde con el trabajo que se ejecutaba al ocurrir el accidente.

Los accidentes de trabajo son causantes de una gran **pérdida**

**económica** para las empresas, ya que entre sus consecuencias más habituales están, retrasos en la actividad productiva, daños materiales en los equipos de trabajo, bajas personales...

#### Enfermedad profesional

Se define la **enfermedad profesional** según el artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social (LGSS, RDL 01/1994 de 20 de junio) como: *«la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional».*

Cuadro de enfermedades profesionales. Real Decreto 1299/2006

- Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.
- Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos.

- Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos.
- Enfermedades profesionales producidas por inhalación de sustancias y agentes comprendidos en otros apartados.
- Enfermedades profesionales de la piel producidas por sustancias o agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.
- Enfermedades profesionales de la piel producidas por sustancias o agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.
- Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos.

Son dos los requisitos que se requieren para considerar una enfermedad como enfermedad profesional.

- Relación causa – efecto.
- Que dicha enfermedad se encuentre recogida en el cuadro de enfermedades profesionales del Real Decreto 1299/2006.

Existen una serie de factores que

intervienen en la aparición de las enfermedades profesionales,

- Concentración del agente contaminante.
- El tiempo de exposición.
- El factor humano.
- La presencia de varios contaminantes al mismo tiempo.



### Otras patologías derivadas del trabajo

No debemos olvidar que el accidente de trabajo y la enfermedad profesional, no son los únicos daños a la salud ocasionados por el trabajo. Existen muchas patologías prevalentes en el personal expuesto a los mismos riesgos y que, sin embargo, no entran en la definición legal de contingencia profesional. Se trata a menudo de enfermedades inespecíficas o multicausales que no quedan recogidas en el cuadro de enfermedades profesionales y de las que es difícil demostrar que se deben exclusivamente al trabajo.

Estas patologías pueden materializarse en dolencias profesio-

nales, que pueden tener graves repercusiones, no sólo en la salud y el bienestar de las personas, sino también sobre la productividad o la calidad del trabajo,...

Las patologías derivadas del trabajo más comunes son las relacionadas con la organización del trabajo (estrés, síndrome del burn out, acoso moral...)



### Derechos y deberes

Los derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales se articulan, según se desprende del **artículo 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995**, en torno al derecho

de las personas trabajadoras “a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”, y al deber de la empresa de “protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales”. De este artículo se percibe el compromiso tanto del personal trabajador como de la empresa.

## Derechos del personal trabajador

- Disponer de una protección eficaz en materia de seguridad y salud laboral.
- Recibir información acerca de los riesgos existentes, las medidas y actividades de protección aplicables, y las medidas de emergencia adoptadas.
- Formar parte del Comité de Seguridad y Salud, a través de sus representantes.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laboral.
- La protección del personal trabajador especialmente sensible a determinados riesgos.
- Recibir una formación adecuada en materia preventiva.
- Recibir la información pertinente cuando se encuentren expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y debidamente protegidos.
- Disponer de medios de protección adecuados.
- Ser sometidos a vigilancia periódica de la salud.

## Deberes del personal trabajador

- Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente los equipos de trabajo con los que desarrollen su actividad.
- Utilizar de manera correcta los equipos de protección facilitados por la empresa, de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No desconectar y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar a la empresa de cualquier situación de riesgo para la seguridad y salud de la plantilla.
- Cooperar con la empresa para que ésta pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.



#### Derechos de la empresa

- Exigir a los trabajadores y trabajadoras
  - El cumplimiento de los deberes citados.
  - El cumplimiento de la normativa de seguridad vigente.
  - Formar parte del Comité de Seguridad y Salud, ya sea directamente o a través de sus representantes.

#### Deberes de la empresa

- Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras en todos los aspectos relacionados con el trabajo.
- Cumplir las obligaciones establecidas en la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- Conocer y evitar los riesgos de la empresa.
- Evaluar los riesgos que no se han podido evitar.
- Planificar la acción preventiva a partir de los resultados de la evaluación de riesgos.
- Desarrollar una acción permanente de seguimiento de la actividad preventiva.
- Integrar la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 en el sistema de gestión de la empresa.
- Informar al personal trabajador de,
  - Los riesgos para la seguridad y salud.
  - Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.
  - Las medidas de emergencia adoptadas.
- Consultar al personal empleado y permitir su participación en las cuestiones de seguridad y salud laboral.
- Formar teórica y prácticamente a los trabajadores y las trabajadoras en materia de prevención de riesgos laborales.

- Informar y adoptar medidas necesarias cuando la plantilla pueda estar expuesta a un riesgo grave e inminente.
- Garantizar al personal trabajador un servicio de vigilancia periódica de la salud.
- Proteger a quienes sean especialmente sensibles a determinados riesgos.
- Designar a una o varias personas para ocuparse de la prevención de riesgos profesionales, constituir un servicio de prevención o concertar dicho servicio con una entidad especializada.

### ¡RECUERDA!

Los derechos y deberes, del personal trabajador, en materia de prevención de riesgos laborales quedan recogidos en el artículo 14 de la Ley 31/1995.

## Riesgos generales y su prevención

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 impone al empresariado la obligación de realizar una evaluación de riesgos que sea el comienzo de una planificación de la política preventiva. Toda empresa que desee implantar adecuadamente la prevención debe tomar sus decisiones basándose en los **principios básicos de la acción preventiva (Art. 15 de la Ley 31/1995)**.

- 1 Evitar los riesgos.
- 2 Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- 3 Combatir los riesgos en su origen.
- 4 Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- 5 Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- 6 Sustituir los peligrosos por lo que entrañe poco o ningún peligro.



- 7 Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- 8 Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva frente a la individual.
- 9 Dar las debidas instrucciones al personal trabajador.

El diseño de las medidas preventivas deberá prever las **distracciones o imprudencias no temerarias** que pudiera cometer el personal trabajador. Teniendo en cuenta esto, se deben prever los posibles riesgos adicionales que pueden surgir tras la puesta en marcha.

### **Riesgos ligados a las condiciones de seguridad**

La seguridad en el trabajo es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto, eliminar o reducir el riesgo de que

se produzcan los accidentes de trabajo.

Riesgos ligados a las condiciones de trabajo:

- Lugar de trabajo.
- Maquinaria.
- Equipos de trabajo.
- Incendios y explosiones.
- Electricidad.

### **El lugar y la superficie de trabajo**

Entendiendo por **lugar de trabajo**, las áreas edificadas o no, en las que el personal de plantilla deba permanecer, o a las que pueda acceder en razón de su trabajo. Se consideran incluidos en esta definición, los servicios higiénicos y locales de descanso, los locales de primeros auxilios, los comedores, las instalaciones de servicio o protección anejas a los lugares de trabajo.

La normativa de referencia es el **Real Decreto 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.



### Diseño y características constructivas

- Deben ofrecer seguridad frente al riesgo de resbalones o caídas, choques o golpes contra objetos o caídas de los mismos.
- Se debe facilitar también el control de las situaciones de emergencia y asegurar una rápida y segura evacuación.

### Dimensiones

- El tamaño de los locales debe permitir realizar la actividad laboral de manera segura, siendo sus dimensiones mínimas las siguientes,
  - 3 metros de altura de suelo a techo. En locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos la altura puede reducirse a 2,5 metros.
  - 2 metros cuadrados de superficie libre por persona.
  - 10 metros cúbicos, no ocupados por persona.
- La anchura mínima de las puertas exteriores y de los pasillos será de 80 centímetros y un metro respectivamente.
- Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista.

### Puertas de emergencias y vías de evacuación

- Las puertas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas. En ningún caso deben ser giratorias o correderas.
- La iluminación de las vías de evacuación y de las salidas de emergencia deben poseer suficiente intensidad.



### Orden, limpieza y mantenimiento

- Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, se deben limpiar frecuentemente de manera que mantengan las condiciones higiénicas adecuadas.
- Si se utilizara una instalación de ventilación, se debe mantener en perfecto estado de funcionamiento.

### Iluminación

- Se debe disponer de las condiciones de iluminación adecuadas para la realización de la actividad laboral. Se deben tener en cuenta las exigencias visuales de cada una de las tareas a desempeñar.

### Condiciones ambientales

- Se deben cumplir una serie de condiciones en los lugares de trabajo cerrados.
  - La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios, propios de oficinas, debe estar comprendida entre 17° y 27°, si se trata de locales donde se realizan trabajos ligeros debe estar comprendida entre 14° y 25°.
  - La humedad relativa estará comprendida entre el 30% y el 70%, excepto en los locales donde exista riesgo por electricidad.
  - El personal trabajador no deberá estar expuesto de manera habitual a corrientes de aire.

## Maquinaria

La normativa que hace referencia a su uso y comercialización, es el **Real Decreto 1435/1992**, de 27 de noviembre. Con fecha de 29 de diciembre de 2009, entrará en vigor el Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

Se define como **máquina** al “conjunto de piezas u órganos unidos entre sí, de los cuales uno por lo menos habrá de ser móvil y, en su caso, de órganos de accionamiento, circuitos de mando, y de potencia u otros, asociados de forma solidaria para una aplicación determinada, en particular para la transformación, tratamiento, des-

plazamiento, y acondicionamiento de un material.”

*“Se considerará igualmente como máquina un equipo intercambiable que modifique la función de una máquina, que se ponga en el mercado con objeto de que el operador lo acople a una máquina, a una serie de máquinas diferentes o a un tractor, siempre que este equipo no sea una pieza de recambio o una herramienta.”*

Uno de los requisitos esenciales de seguridad para poder comercializar y poner en servicio la maquinaria es que, éstas deben estar provistas de la **marca CE** y disponer de la **declaración CE de conformidad**, establecida por el fabricante o su representante legalmente establecido en la Unión Europea.

### Diseño y Fabricación

- En la fabricación de la maquinaria se debe aplicar una serie de principios.
  - Debe integrar la seguridad en la máquina.
  - Si hay riesgos que no pueden eliminarse, se adoptarán las medidas de protección pertinentes.
  - Respecto a los riesgos que no se puedan eliminar, se debe indicar si se requiere formación específica o algún equipo de protección individual.
- Los **materiales** empleados en la fabricación de la maquinaria no deben originar riesgos y disponer además de un alumbrado adaptado a las operaciones a realizar.



#### Utilización. Accesorios

- En las condiciones normales de utilización, habrá de reducirse al mínimo posible la molestia, la fatiga o el estrés, recordando los principios ergonómicos.

#### Órganos de accionamiento

- Los órganos de accionamiento deben ser visibles e identificables, colocados de forma que se pueda maniobrar con seguridad.

#### Puesta en marcha. Parada. Parada de emergencia

- La puesta en marcha de una máquina sólo podrá efectuarse de manera voluntaria, sobre un órgano de accionamiento previsto para ello y en condiciones seguras.
- Los órganos de accionamiento serán, identificables, muy visibles y accesibles, para poder actuar en el menor tiempo posible. Además debe quedar bloqueado tras su accionamiento, de manera que sólo se pueda desbloquear con una maniobra adecuada.

#### Resguardos y dispositivos de protección

- Los resguardos y dispositivos de protección utilizados para proteger de los riesgos derivados de elementos móviles, se deben elegir en función de los riesgos. No se deben anular fácilmente, ni estar situados cerca de la zona de peligro, garantizando así la protección necesaria.

### Equipos de trabajo

Se entiende por equipo de trabajo **“cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.”**

Entre las obligaciones de la empresa a adoptar en materia de equipos de trabajo destacamos,

- Adoptar medidas para que los equipos de trabajo sean adecuados al trabajo

que se realice y adaptados al mismo.

- Elegir los equipos teniendo en cuenta las condiciones y características del trabajo, así como los riesgos existentes del mismo.

La norma mínima que regula su uso y control es el **Real Decreto 1215/1997**, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud laboral para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

#### Principios ergonómicos

- La empresa debe tener en cuenta los principios ergonómicos a la hora de la adquisición de los equipos de trabajo, y realizar un diseño del puesto.

#### Formación e información

- Los equipos de trabajo que requieran de una formación específica, deberán ser utilizados exclusivamente por las personas designadas para ello. Éstas recibirán formación acerca de su utilización y de los riesgos derivados de su uso.
- Esta información debe ser comprensible, y presentarse en forma de folletos informativos cuando sea necesario, por su volumen o complejidad.



### Mantenimiento y comprobación

- Los trabajos de mantenimiento se deben realizar periódicamente para su correcta y segura utilización por parte del personal trabajador. Estos trabajos deben ser realizados por el personal destinado para ello.

### Incendios y explosiones

Los riesgos de incendios y explosiones vienen recogidos en la siguiente normativa,

- **Decreto 2267/2004**, de 3 de Diciembre por el que se aprueba el reglamento de seguridad contra incendios en los **establecimientos industriales**.
- **Real Decreto 681/2003**, de 12 de julio, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de **atmósferas explosivas** en el lugar de trabajo.
- **Real Decreto 1942/1993**, de 5 noviembre, por el que se aprueba el reglamento

de instalaciones de **protección contra incendios**.

La empresa debe analizar los riesgos de incendios en el lugar de trabajo, estableciendo **medios de lucha**, así como la **evacuación** del personal trabajador; y deberá designarse al menos a una persona que se encargue de estas tareas.

La finalidad de las actividades de prevención contra incendios están encaminadas a, controlar la presencia de riesgo de incendio y las circunstancias que pudieran desencadenarlo.

**Señalización:** Los equipos de protección contra incendios deben ser predominantemente rojos. Su emplazamiento debe estar debidamente señalizado y ser duradero.

*Medidas preventivas*

- Protección estructural de edificios y locales. Utilizando materiales con resistencia al fuego y diseñando el edificio de manera que eliminen barreras.
- Instalación de sistemas de detección y alarma (iónicos, ópticos de humo, de temperatura fija, de llamas)
- Extinción de incendios: A

través de la eliminación de alguno de los agentes de extinción (agua, polvo químico, CO<sub>2</sub>) éstos se utilizan en los extintores, según el tipo de incendio.

- CLASE A: Producido por combustibles **sólidos**.
- CLASE B: Producido por combustible **líquidos**.
- CLASE C: Producido por combustibles **gaseosos**.
- CLASE D: Producido por **metales especiales**.





## Electricidad

La normativa reguladora en materia de prevención frente a riesgos eléctricos es:

- **Real Decreto 614/2001**, de 8 de julio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y

seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

- **Real Decreto 842/2002**, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.

Podemos distinguir entre contactos eléctricos directos e indirectos,

### Contacto eléctrico directo

Cuando entramos en contacto con algún elemento que habitualmente está en tensión.

- Se deben alejar y mantener separadas las partes activas, de manera que se puedan evitar los contactos accidentales.
- Se pueden emplear pequeñas tensiones de seguridad.
- Recubrir las partes activas mediante un aislamiento apropiado.
- Se recomienda la utilización de interruptores diferenciales para una desconexión rápida de la instalación.
- Se deben disponer y utilizar los EPIs, además de formar e informar al personal de la empresa.

### Contacto eléctrico indirecto

Cuando entramos en contacto con algún elemento que accidentalmente está en tensión.

- Separar los circuitos a través de transformadores.
- Emplear pequeñas tensiones de seguridad.
- Separar las partes activas y las masas accesibles, principalmente a herramientas portátiles.
- Recubrir las masas con aislamientos de protección.

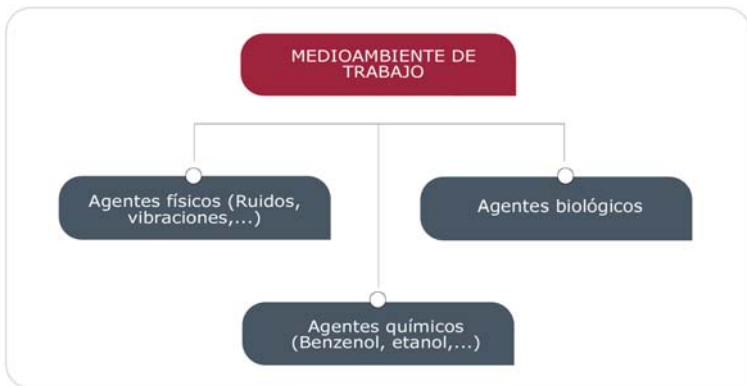


## Riesgos derivados del medioambiente de trabajo

Se entiende por medioambiente de trabajo, aquel en el que una organización opera; una exposi-

ción a un ambiente nocivo durante el desarrollo de la actividad laboral, puede afectar gravemente a la salud del personal trabajador.

Podemos distinguir tres tipos de agentes diferentes, físicos, químicos y biológicos.



### Agentes físicos

**Ruido.** Real Decreto 286/2006

Los riesgos derivados de la exposición al ruido deben eliminarse en su origen o reducirse a su nivel mínimo. Se debe tener en cuenta,

- La elección de los equipos de manera que generen el menor ruido posible.
- La utilización de medios para la reducción del ruido como pantallas, cerramientos,...
- La realización de un mantenimiento periódico de los equipos de trabajo.
- La organización adecuada del trabajo de manera que se limite el tiempo de exposición al ruido.
- La utilización de equipos de protección individual por parte del personal trabajador.
- La realización de controles periódicos de la función auditiva.



### Vibraciones. Real Decreto 1311/2005

Consideraciones a tener en cuenta,

- Realizar un mantenimiento periódico de los equipos de trabajo.
- Elegir aquellos equipos que transmitan al cuerpo los menores niveles de vibración posible.
- Realizar formación adecuada sobre el manejo correcto del equipo.
- Limitar la duración y la intensidad de la exposición a la vibración.
- Realizar controles médicos específicos de manera periódica.
- Informar al personal empleado sobre los riesgos derivados de la realización de su actividad laboral.
- Facilitar los equipos de protección individual que reduzcan el riesgo.

#### Agentes químicos

En esta materia la normativa reguladora es el **Real Decreto 374/2001** y el **Real Decreto 363/1995**

Los contaminantes químicos pueden penetrar en el cuerpo humano por distintas vías,

- Vía respiratoria
- Vía dérmica

- Vía digestiva
- Vía parenteral (a través de heridas, llagas...)

Es obligación de la empresa, velar por la seguridad del personal trabajador y para ello debe realizar una evaluación de los riesgos derivados del contacto con sustancias químicas peligrosas y tomar las medidas preventivas oportunas.

Algunas recomendaciones que se deben tener en cuenta son,

- Consultar la ficha de datos de seguridad de los productos antes de su utilización
- Mantener el envase original del producto.
- Utilizar los equipos de protección individual adecuados para la tarea a realizar.
- Reducir el tiempo de exposición y la intensidad al riesgo.
- Almacenar los productos en lugares habilitados a tal efecto para reducir la cantidad de agentes contaminantes en el lugar de trabajo.
- Extremar las medidas de higiene personal, en especial antes de las comidas y no mezclar ropas de trabajo contaminadas con la ropa de uso personal.
- Formar e informar al personal trabajador acerca

de los riesgos derivados de la utilización de estos productos.

- Leer el etiquetado del producto, este aspecto está regulado en el Real Decreto 363/1995.

### Agentes biológicos

La normativa reguladora de los riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos es el **Real Decreto 664/1997**.

Se entiende por agente biológico **“microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.”**

Los contaminantes biológicos pueden penetrar en el cuerpo humano por diferentes vías,

- Respiratoria
- Dérmica
- Digestiva
- Parenteral



Algunas recomendaciones a tener en cuenta,

- Prohibir el **consumo de comida y bebidas** en las zonas de trabajo con riesgos para la salud por contaminantes biológicos.
- Dotar al personal trabajador de las prendas de protección necesarias para el desarrollo de su actividad laboral.
- Reducir al mínimo el número de personas expuestas al riesgo.
- Utilizar una señal de peligro biológico u otras **señales de advertencia**.
- Almacenar los equipos de protección en lugar habilitado para ello y comprobar su desinfección y limpieza después de cada utilización.
- El personal empleado podrá disponer de 10 minutos antes del almuerzo y otros 10 minutos antes de salir del trabajo.
- Establecer **planes de emergencia** para hacer frente a accidentes de los que pueda derivarse exposición a agentes biológicos.
- Especificar el protocolo de actuación ante la obtención, manipulación, y procesamiento de muestras de origen humano o animal.
- Realizar **vigilancia de la salud** adecuada y específica del personal expuesto a los riesgos.



## Riesgos derivados de la organización del trabajo

Según la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995** de prevención de riesgos laborales, se entiende como **condición de trabajo** “cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:

- Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
- Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
- **Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.”**





### Carga de trabajo

El INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) define la carga de trabajo como **“el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.”**

Los factores que influyen en la carga de trabajo son:

- Las características personales (sexo, edad, ...).
- El esfuerzo tanto físico como mental.
- El confort del puesto de trabajo.

Cuando la carga es excesiva, aparece la fatiga, que es la disminución de la capacidad física y mental de una persona, después de haber realizado un trabajo durante un período determinado. La fatiga puede ser física o mental.

- La fatiga física está deter-

minada por los esfuerzos físicos, las posturas de trabajo inadecuadas, los movimientos y la manipulación de cargas realizadas de forma incorrecta.

- La fatiga mental o nerviosa se caracteriza por su carga psicológica, que puede derivar en trastornos del comportamiento y estados de fatiga nerviosa.

### Carga física

Se define carga física como los requerimientos físicos que debe realizar una persona durante su jornada laboral. Se deben tener en cuenta 3 factores a la hora de abordar la carga física:

- Esfuerzos físicos.
- Posturas.
- Manipulación manual de cargas.

#### Esfuerzo físico

- **Estático:** cuando la contracción muscular es continua y se mantiene durante cierto tiempo. *Ejemplo:* Estar de pie.
- **Dinámico:** sucesión periódica de tensiones y relajamientos de los músculos activos, de corta duración. *Ejemplo:* Caminar.

Es recomendable combinar los dos tipos de esfuerzos, puede favorecer que el consumo de energía y el ritmo cardiaco se mantengan dentro de unos valores razonables.

Cuando la actividad física es importante, se recomienda realizar pausas para darle tiempo a nuestro cuerpo a recuperarse del mismo.

### Posturas

Una mala postura puede favorecer que el trabajo sea más desagradable y que aparezca antes el cansancio; a largo plazo puede tener consecuencias graves.

- **Sentado:** Se deben tener en cuenta todos los elementos que interviene en la realización del trabajo.
- **De pie:** Se deben descansar alternativamente las piernas sobre un cajón. Evitar el uso de zapatos con un tacón superior a 5 cm.

### Manipulación manual de cargas

La normativa reguladora en esta materia es el Real Decreto 487/1997. Se debe evitar la manipulación manual de cargas mediante la utilización de medios mecánicos, o la ayuda de alguna persona.

Se recomienda formar al personal trabajador en esta tarea.

Se debe tener en cuenta para la manipulación:

- La frecuencia.
- La carga.
- La distancia a recorrer.
- Las características individuales de la persona.

Pasos a seguir para la correcta manipulación manual de cargas:

- Apoyar los pies firmemente.
- Separación entre los pies de unos 50 cm aproximadamente.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Mantener la carga cerca del cuerpo.
- Se debe mantener la cabeza levantada.
- Distribuir la carga entre las dos manos.



### Carga mental

Se puede definir carga mental, como el esfuerzo mental que debe hacer una persona para realizar una tarea.

Las exigencias que esa tarea requiere pueden ser entre otras,

- La cantidad de información que se recibe.
- La complejidad de la misma.
- El tiempo de respuesta.
- Autonomía del personal trabajador.
- La capacidad del individuo (formación, control del estrés...)
- Formar al personal para que pueda realizar las tareas.
- Enriquecer las tareas.
- Controlar la cantidad y calidad de la información que recibe.
- Mantener los valores de confort en cuando a condiciones ambientales se refiere (ruido, condiciones termohigrométricas...)
- Recomendar el mantenimiento de una dieta saludable y la realización de ejercicio físico.

Entre las recomendaciones a aplicar en este tipo de situaciones destacamos.

- Adaptar las tareas a la persona, de manera que no exista infracarga, ni sobrecarga.
- Organizar la distribución y organización de las tareas.

### Estrés

Es complicado definir qué es el estrés laboral porque existen gran cantidad de factores que lo provocan y no siempre es fácil establecer la relación causa - efecto.

Las características personales hacen que se responda de una manera diferente en función de las



demandas de la empresa. Sin embargo hay algunos **estresores** que provocan este tipo de respuesta,

- La jornada laboral.
- Los turnos de trabajo.
- El ritmo de trabajo.
- La inseguridad en el trabajo.
- La promoción.
- Relaciones interpersonales.
- La formación,...

Cuando no existe una adaptación de la persona a las exigencias de la organización, aparecen desequilibrios psicológicos y sociales que pueden llegar a provocar enfermedades relacionadas con el trabajo.

Aunque no existe normativa reguladora en esta materia, existen una serie de recomendaciones de la norma ISO 6385 “principios ergonómicos para proyectar sistemas de trabajo”

- Organizar y planificar la distribución de las tareas

y los turnos de trabajo y consensuarlo con el equipo de trabajo.

- Fomentar la autogestión, tanto del tiempo como de la responsabilidad de las tareas.
- Realizar pausas cortas pero frecuentes.
- Fomentar la comunicación interna, tanto vertical como horizontal.
- Formar al personal trabajador sobre el control del estrés (técnicas de relajación, control de la respiración...).



## Resumen

Para finalizar se debe hacer hincapié en los siguientes aspectos,

- Con el nuevo enfoque de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 se plantea una “planificación de la prevención desde el momento mismo del diseño del proyecto empresarial.”
- Los derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales, giran en torno al derecho del personal trabajador “a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”, y al deber de la empresario de “protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales”.
- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 impone al empresariado la obligación de, realizar una evaluación de riesgos que sea el comienzo de una planificación de la política preventiva.
- La seguridad en el trabajo es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto, eliminar o reducir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.
- Se entiende por medioambiente de trabajo aquel en el que una organización opera; una exposición a un ambiente nocivo durante el desarrollo de la actividad laboral, puede afectar gravemente a la salud del personal trabajador. Distinguimos tres agentes diferentes: físicos, químicos y biológicos.
- Se entiende como condición de trabajo “cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador” (Ley 31/1995).

## Recursos para ampliar

Webs de interés

- ↳ <http://es.osha.europa.eu/>
- ↳ <http://www.ilo.org/public/spanish/region/eurpro/madrid/>
- ↳ <http://www.insht.es/>
- ↳ [http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index\\_tematicas\\_prl.php](http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas_prl.php)









## Introducción y Objetivos

**Tra**dicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo nada más lejos de la realidad atendiendo a lo que es la concepción moderna de salud.

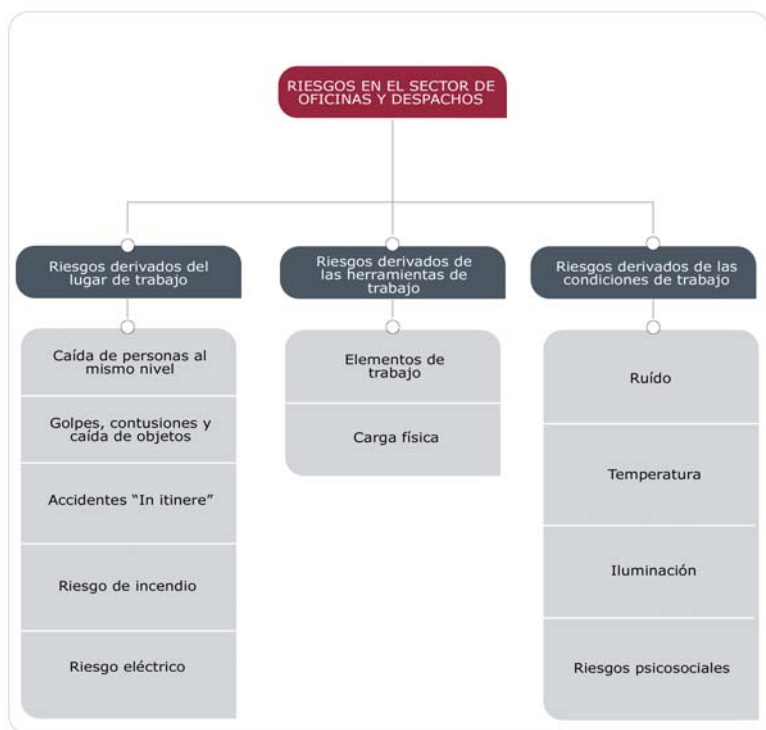
Aunque la gravedad de la mayoría de los problemas que se presentan en las oficinas es bastante menos acusada que en otro tipo de ocupaciones, como la construcción o la industria, aunque no por eso es menos importante abordar soluciones efectivas, sobre todo teniendo en cuenta que dichos problemas son relativamente fáciles de resolver.

## Objetivos

- 1 Conocer** el marco legislativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- 2 Identificar** los factores de riesgo del sector de oficinas y despachos.
- 3 Conocer** las medidas de prevención y protección a emplear en cada situación.
- 4 Promover** comportamientos seguros en el sector de oficinas y despachos.



## Mapa Conceptual



### Riesgos específicos del sector de oficinas y despachos

El trabajo de oficina implica el uso continuado de muebles, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales de

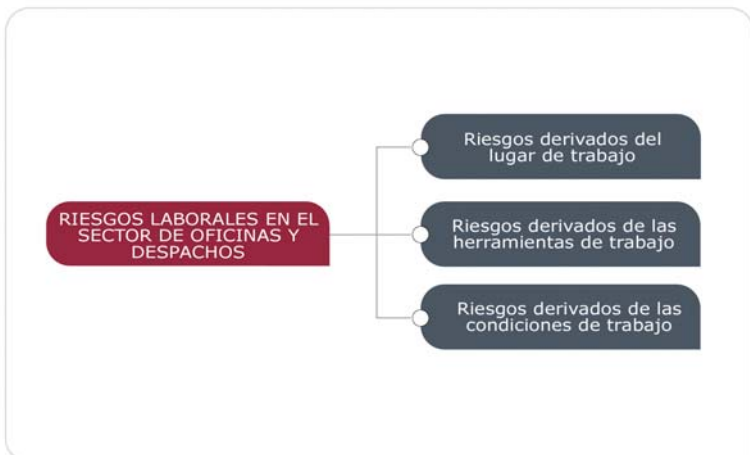
ruido, temperatura y humedad e iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo y sobre la salud del personal trabajador.

La masiva incorporación de terminales de ordenador a los puestos de oficina ha hecho aumentar la



incidencia de patologías ocupacionales que afectan a una parte importante de la población ocupada en el sector. Determinados problemas como las molestias mus-

culares en la zona del cuello y la espalda, la fatiga y alteraciones visuales o el estrés, son los problemas manifestados con mayor frecuencia.

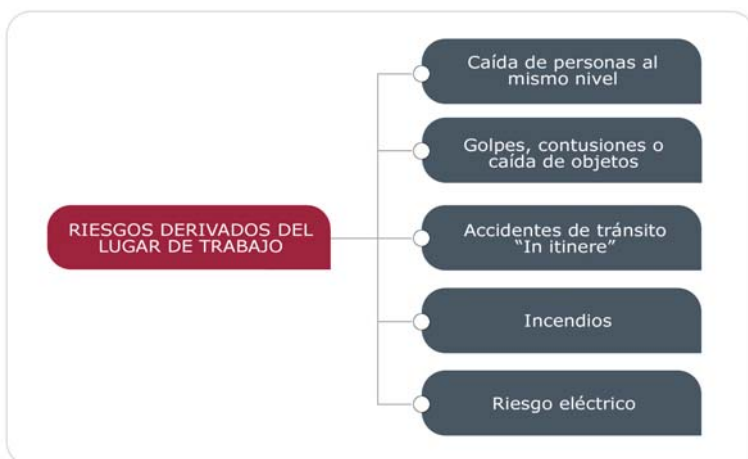




## Riesgos derivados del lugar de trabajo

No debemos olvidar que la mayoría de las tareas de oficinas y despachos se realiza dentro de un edificio en el que se pueden estar expuestos a diversos incidentes tales como golpes, resbalones, fuego, etc....

El **Real Decreto 486/1997** establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.



### Caídas al mismo nivel

Se define como caída que se produce en el mismo plano de sustentación. Estos accidentes son más frecuentes de lo que podemos llegar a imaginar, suelos resbaladizos, obstáculos en las zonas de paso, o falta de limpieza son algunas de las causas. Las consecuencias más comunes son contusiones, fracturas e incluso accidentes mortales.



#### Medidas preventivas

- Las zonas de paso, las salidas y vías de evacuación, deberán mantenerse despejadas y libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- La anchura mínima de las puertas exteriores y de los pasillos será de 80 cm y 1 metro respectivamente.
- Se debe disponer de suelo antideslizante, utilizando para su limpieza o encerado las sustancias adecuadas a ese tipo de suelo. Si no fuese posible disponer de un suelo antideslizante, intentar evitar irregularidades en el suelo como: baldosas sueltas, moquetas levantadas...
- Las zonas de trabajo y de paso deben estar adecuadamente iluminadas.
- Hacer pasar los cables eléctricos junto a las paredes y cubrir y señalizar los que no puedan colocarse de ese modo.
- Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para las personas que lo realicen, ni para terceros.



### Legislación

- Real Decreto 486/1997 de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.

### Golpes, contusiones y caída de objetos

Son situaciones que se producen ante el contacto brusco con equipos de trabajo o con objetos que se desprenden de su ubicación.

En una oficina son muchas las situaciones en las que se dan este tipo de accidentes, habitualmente por despistes o por las prisas, no se toman las precauciones adecuadas.



### Medidas preventivas

- Fijar las estanterías a la pared o al suelo para evitar desplomes y mejorar su estabilidad.
- Los cajones deben deslizarse de manera suave y siempre deben permanecer cerrados.
- Guardar objetos punzantes o cortantes (chinchetas, tijeras,...) tan pronto se dejen de utilizar. Se deben usar bandejas o portautensilios de escritorio adecuados para el almacenamiento.
- La separación entre máquinas o equipos de trabajo será la suficiente para que el trabajo pueda desarrollarse sin riesgos.

- Las zonas de trabajo estarán iluminadas adecuadamente, siendo preferible la iluminación natural, la mixta y en última instancia la artificial.
- Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista.

#### Legislación

- Real Decreto 486/1997 de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.

#### Accidentes de tránsito "in itinere"

Son atropellos, golpes y choques producidos por vehículos en movimiento, que ocurren al ir y volver al trabajo por el recorrido habitual. También se incluye en este grupo los accidentes debidos a desplazamientos por causas laborales (cobro de facturas, gestiones administrativas, etc.)



#### Medidas preventivas

- El personal trabajador debe respetar el código de circulación.
- Extremar las precauciones si las condiciones climáticas son adversas (lluvia, niebla, hielo...)



- El vehículo se debe mantener en las mejores condiciones posibles (revisiones periódicas, ITV, ...)
- Algunos medicamentos pueden producir somnolencia y pérdida de reflejos. Se debe consultar al especialista.
- No se deben realizar comidas copiosas antes de coger el coche ya que puede provocar somnolencia.
- No se debe consumir drogas o alcohol antes de coger el coche.

#### Legislación

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.
- Real Decreto 01/1994, de 20 de Junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

#### Riesgo de incendio

Se define como el inicio y propagación de fuego incontrolado.

La presencia simultánea de focos de ignición (cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, llamas abiertas...), de combustibles (sólidos, líquidos o gases) y de un comburente (el normal es el aire) puede dar lugar a incendios o explosiones.

Las causas más frecuentes del riesgo de incendio en la oficina van



desde colillas mal apagadas, hasta chispas producidas por aparatos eléctricos en mal estado.

## Medidas preventivas

- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas.
- Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego que pueda producirse.
- El emplazamiento de los extintores permitirá que sean fácilmente visibles y accesibles, estarán situados próximos a los puntos donde se estime mayor probabilidad de iniciarse el incendio, a ser posible próximos a las salidas de evacuación y preferentemente sobre soportes fijados a paramentos verticales, de modo que la parte superior del extintor quede, como máximo, a 1,70 metros sobre el suelo.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Realizar planes de emergencia y evacuación, e instruir al personal trabajador.
- Evitar la acumulación de materiales combustibles tales como papeles, revistas, periódicos...
- Reducir y controlar las fuentes de calor, diseñar adecuadamente los conductores y equipos de maniobra de instalaciones eléctricas, mantener la distancia de seguridad en lámparas halógenas.
- Mantener siempre el orden y la limpieza, principalmente de la zona del almacén.

## Legislación

- Real Decreto 486/1997 de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.



- Real Decreto 486/1997 de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.
- Real Decreto 1942/1993 de 5 de Noviembre. Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Parcialmente modificado por la Orden de 16 de Abril de 1998.
- Real Decreto 842/2002 de 2 de Agosto, por el que se aprueba el reglamento electrotécnico para baja tensión.

### Riesgo eléctrico

El riesgo eléctrico se origina por el contacto con la energía eléctrica.

Existen dos tipos de contactos eléctricos, **directo**, es cuando la persona entra en contacto con el elemento tensionado, e **indirecto**, cuando el contacto se realiza a través de una parte puesta accidentalmente en tensión.

Los riesgos eléctricos están presentes en la mayoría de los centros de trabajo, sin embargo aumenta la probabilidad de



sufrir uno, en oficinas y despachos por la gran cantidad de aparatos eléctricos que allí se concentran.

### Medidas preventivas

- Comprobar el estado de los equipos eléctricos, antes de su utilización. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse.
- No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de manera abusiva.



- La instalación eléctrica no debe entrañar riesgo de incendio o explosión, y disponer de los dispositivos de protección, teniendo en cuenta la tensión, los factores externos condicionantes y la competencia de las personas que tengan acceso a partes de la instalación.
- En caso de incidente o avería se debe desconectar la corriente y señalizar la avería.
- No se deben manipular los cuadros eléctricos. Llamar a un especialista.
- Al desconectar los equipos nunca se debe tirar del cable, se debe tirar de la clavija.
- Es conveniente que los equipos de trabajo y maquinaria dispongan así mismo de toma de tierra.
- Señalizar las zonas peligrosas, indicando riesgo eléctrico.
- Mantener los equipos de trabajo en buen estado, de manera que no supongan un peligro para el personal trabajador.

#### Legislación

- Real Decreto 486/1997 de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.
- Real Decreto 614/2001 de 8 de Junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 842/2002 de 2 de Agosto, por el que se aprueba el reglamento electrotécnico de baja tensión.



### Riesgos derivados de los equipos de trabajo

La normativa reguladora en esta materia es el **Real Decreto**

**1215/1997 de 18 de julio**, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.



#### Elementos de trabajo

Se entiende por equipo de trabajo “cualquier máquina, aparato, instrumento, o instalación utilizado en

el trabajo”, y se determina que su uso no debe entrañar riesgo para las personas. Existe una gran variedad de riesgos que se derivan de la utilización de los equipos de trabajo, tales como golpes y contusiones, atrapamientos, cortes,...

#### Medidas preventivas

Pantallas de visualización de datos

- Utilizar las pantallas FDP frente a las CRT por varias razones: ocupan menos espacio, emiten menos calor, tienen menos problemas de reflejos, ahorran consumo...
- Adecuar la pantalla a nuestras necesidades visuales (brillo y contraste).
- Realizar breves paradas o alternar las tareas, si se mantiene una actividad permanente con la pantalla.

- Si gran parte de la actividad es introducir datos, se puede utilizar un atril o soporte que permita reducir el giro del cuello.

## Teclados y ratones

- Para reducir los giros de la muñeca son aconsejables los nuevos diseños de teclados.
- El ratón tiene que ser adecuado al tamaño de la mano.
- Los codos deben estar cerca del cuerpo durante la utilización de alguno de éstos elementos.
- Los reposamuñecas de gel son muy apropiados para evitar puntos de presión inadecuados en las muñecas.
- El teclado debe ser reclenable, independiente de la pantalla y de color mate.
- El personal trabajador debe poder apoyar los brazos encima de la mesa.

## Mesa

- El tablero de la mesa debe ser de colores suaves y tener un acabado mate, sus bordes han de ser redondeados, pudiendo adaptarse incluso al contorno de la persona.
- Delante del teclado debe haber al menos 10 cm., para poder apoyar las manos y los antebrazos.
- Debajo de la mesa debe haber espacio suficiente para mover las piernas.

## Silla

- Se deben utilizar sillas que sean regulables tanto en altura como en el respaldo. La silla se debe ajustar de manera que al apoyar la muñeca sobre el borde de la mesa, el brazo se mantenga pegado al tronco y el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90°. Además el muslo y la pierna también deben formar un ángulo de 90° y tener los pies apoyados en el suelo.
- Las sillas permitirán libertad de movimiento, con ruedas y cinco apoyos.

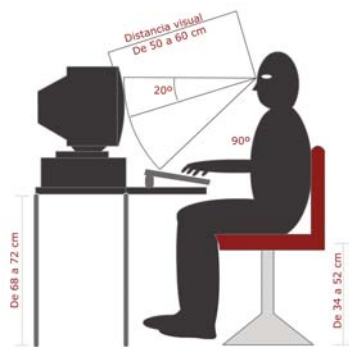


- Organización espacial
- La zona lumbar de la espalda debe estar cómodamente apoyada en el respaldo y éste no debe dificultar a la persona trabajadora sus movimientos.
  - Situar los puestos de trabajo teniendo en cuenta las relaciones laborales que se mantienen entre el personal, atendiendo al nexo de unión que haya entre sus tareas.
  - Se debe disponer de 2m<sup>2</sup> de superficie libre por persona trabajadora. En esta superficie no se consideran los espacios ocupados por mesas, sillas, armarios, etc.
  - Disponer de espacios comunes que sirvan como zona de reunión o de descanso, sin distraer así al resto de las personas trabajadoras.
  - La separación entre las paredes, impresoras, fotocopiadoras, mesas y demás mobiliario ha de ser como mínimo de 80 cm., para lograr así un paso cómodo y seguro entre objetos.

### Carga física

Se entiende carga física como los requerimientos físicos a los que está sometida una persona durante su jornada laboral.

Muchas molestias y dolores articulares están directamente relacionados con los malos hábitos posturales en el puesto de trabajo.



### Medidas preventivas

- Se deben apoyar los antebrazos y las muñecas en los apoyabrazos de la silla o en el borde de la mesa.

- No conviene mantener posturas torcidas en ninguna de las partes del cuerpo.
- La distancia de la pantalla debe ser de unos 60 cm, aunque depende del tipo de pantalla y el tamaño.
- Realizar ejercicios de estiramiento para permitir la relajación de los músculos.
- Usar los sistemas de regulación de manera que los adaptes a tus necesidades.
- El teclado y el ratón deben situarse a unos 10 ó 15 cm. del borde de la mesa.
- El borde superior de la pantalla se debe corresponder con el nivel de los ojos.
- Cuando se esté sentado es conveniente cambiar de postura, de manera que se favorezca la circulación sanguínea y reducen la fatiga muscular. Lo ideal es alternar las posturas de pie y sentado.

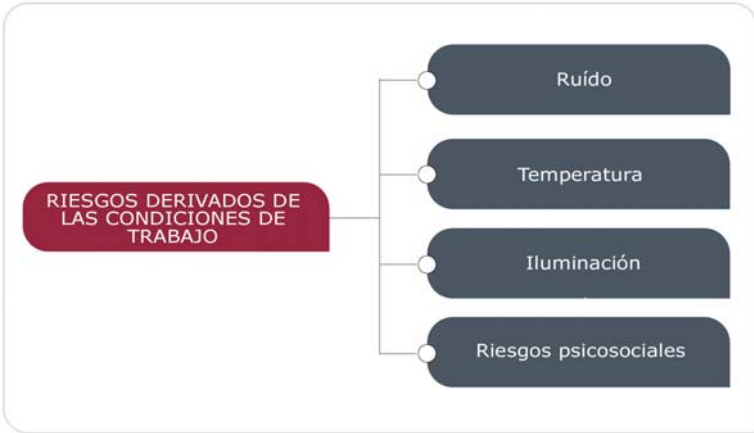
### **¡RECUERDA!**

Es conveniente realizar ejercicios de estiramiento para permitir la relajación de los músculos.

### **Riesgos derivados de las condiciones de trabajo**

Tomando la definición de la ley de prevención de riesgos laborales, vista anteriormente, podemos afirmar que las caracte-

terísticas del trabajo influyen en la salud del personal trabajador y deben ser tenidas en cuenta, para ello se establecen las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo que vienen reguladas por el **Real Decreto 486/1997**.



### Ruido

Se define ruido como todo sonido no deseado por el receptor. Si bien es cierto que en las oficinas el personal trabajador no está expuesto a ruidos que supongan un riesgo auditivo importante, no es menos cierto que éstos pueden ocasionar otro tipo de efectos nocivos como nerviosismo, desconcentración, agresividad, etc.

Las fuentes de ruido en la oficina son numerosas: impresoras, trituradoras, ventiladores de ordenadores, faxes e incluso las conver-



saciones de los demás compañeros y compañeras, principalmente en las oficinas panorámicas o abiertas.

### Medidas preventivas

- Colocar carcasas de protección en las impresoras, ventiladores, los sistemas de refrigeración.

- Efectuar el mantenimiento adecuado de todos los equipos.
- Aislar las fuentes de ruido.
- Colocar doble acristalamiento en ventanas orientadas hacia zonas ruidosas.
- Se debe ser respetuoso con el resto de personas que presten sus servicios en la empresa, ya que muchas tareas exigen gran nivel de concentración.

Legislación

- Real Decreto 286/2006 de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establecen las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Temperatura

Magnitud que mide la sensación subjetiva de calor o frío. La incomodidad térmica del lugar de trabajo puede deberse a la existencia de corrientes de aire, a contactos con superficies extremadamente frías o calientes, a una distribución desigual de las fuentes de transferencia de calor (ventanas, techos,) y a la diferencia vertical de temperatura, es decir, la temperatura no es uniforme desde el suelo al techo.



Las condiciones ambientales influyen de una manera muy significativa en las personas trabajadoras.



### Medidas preventivas

- Realizar un mantenimiento adecuado de los sistemas de ventilación y una limpieza exhaustiva del puesto de trabajo.
- No situar a las personas trabajadoras frente a focos de calor/frío o de fuentes de corrientes de aire.
- Ajustar la temperatura entre 20° y 26°. En invierno entre 20° y 24 ° y en verano entre 23° y 26°. La humedad relativa se debe fijar entre 45 y 65 % para los anteriores rangos de temperaturas.
- La renovación del aire será de 30 m<sup>3</sup> de aire limpio por hora y trabajador, para trabajos sedentarios en ambientes no calurosos y sin humo de tabaco.

### Legislación

- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establecen las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Norma UNE-EN 27726, de marzo de 1995. Ambientes térmicos, instrumentos y métodos de medida para los parámetros físicos.
- Real Decreto 1027/2007, de 20 de Julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios.

### Iluminación

Es la cantidad de luz que hay en un espacio. Uno de los aspectos esenciales a la hora de diseñar un puesto de trabajo es adecuar la iluminación al tipo de tarea que se vaya a realizar. En las oficinas toma especial relevancia al utilizarse sistemas de información con iluminación incorporada.





## Medidas preventivas

- La pantalla del ordenador nunca debe situarse detrás o delante de una ventana, para evitar deslumbramientos o reflejos molestos.
- En las ventanas se debe disponer de persianas o cortinas que atenuen la luminosidad y disminuyan la transmisión al interior de la luz solar y de las radiaciones ultravioletas.
- Es preferible utilizar la luz natural. La iluminación artificial debe ser lo más uniforme posible.
- En las oficinas abiertas se controlan los deslumbramientos que producen las luminarias generales con difusores de lamas.

## Legislación

- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril, por el que se establecen las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.

## Riesgos psicosociales

*“Los riesgos psicosociales comprenden aspectos del puesto y del entorno de trabajo, como el clima o cultura de la organización, las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo y el diseño y contenido de las tareas. El concepto de factores psicosociales se extiende también al entorno existente fuera de la organización y a aspectos del individuo que pueden influir en la aparición*



*del estrés en el trabajo.” (Organización Internacional del Trabajo).*



Los daños que estos riesgos pueden ocasionar en la salud del personal trabajador tienen un difícil reconocimiento, pese a sus consecuencias negativas como la desmotivación, la insatisfacción laboral, el estrés, el absentismo, etc.,

todavía hoy. Ello hace que en muchos casos se considere más un problema privado o individual que originado por un mal diseño psicosocial de los puestos de trabajo y por una mala calidad organizativa.

#### Medidas preventivas

- Aplicar técnicas de enriquecimiento del trabajo como la variedad en las tareas.
- Asignar o autoasignarse tareas para unidades de tiempo reales.
- Generar estrategias ante las exigencias de trabajo cara al público. Intentar alternar al personal que atienden cara al público, fomentar las acciones formativas encaminadas a potenciar los recursos de estas personas.
- Facilitar el intercambio de conocimientos entre el personal empleado con distintos grados de experiencia.
- Fomentar las políticas de Responsabilidad Social Corporativa: conciliación laboral, flexibilización de horarios, respeto al medioambiente.
- Aumentar el nivel de responsabilidad personal y la apertura de las comunicaciones entre todas las personas integrantes de la organización.
- Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y organización básica del trabajo. Hacer pausas para realizar cambios posturales, reducir la fatiga física y mental y la tensión o saturación psicológica.
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales facilitando el apoyo social.
- Articular sistemas de presentación, acogida e integración de las personas recién incorporadas.
- Planificar y diseñar las relaciones sociales en la empresa.

## Legislación

- Real Decreto 1561/1995, de 21 de Septiembre sobre jornadas especiales de trabajo.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de Abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Norma ISO 6385 sobre principios ergonómicos para proyectar sistemas de trabajo.
- Norma ISO 10075 sobre principios ergonómicos relativos a la carga de trabajo.

## Resumen

Para finalizar debemos hacer hincapié en los siguientes aspectos:

- ↘ El trabajo de oficina implica el uso continuado de muebles, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura y humedad e iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo y sobre la salud del personal trabajador.
- ↘ No debemos olvidar que la mayoría de las tareas se realiza dentro de un edificio en el que se pueden estar expuestos a diversos incidentes (golpes, resbalones, fuego, etc.)



- Los riesgos eléctricos están presentes en la mayoría de los centros de trabajo, sin embargo aumenta la probabilidad de sufrir uno, en oficinas y despachos por la gran cantidad de aparatos eléctricos que allí se concentran.
- Muchas molestias y dolores articulares están directamente relacionados con los malos hábitos posturales en el puesto de trabajo.
- Uno de los aspectos esenciales a la hora de diseñar un puesto de trabajo es adecuar la iluminación al tipo de tarea que se vaya a realizar. En las oficinas toma especial relevancia al utilizarse sistemas de información con iluminación incorporada.
- Los riesgos psicosociales tienen un difícil reconocimiento, pese a sus consecuencias negativas como la desmotivación, la insatisfacción laboral, el estrés, el absentismo, etc., todavía hoy.

### Recursos para ampliar

Más información

- [http://www.virtual-formac.com/cursos-gratis/rrll/bloque2/prll-Bloque2/rrll2\\_3\\_b.htm](http://www.virtual-formac.com/cursos-gratis/rrll/bloque2/prll-Bloque2/rrll2_3_b.htm)





■ **Ley 31/1995**, de 8 de Noviembre, de prevención de riesgos laborales, modificada por la ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo en prevención de riesgos laborales.

---

■ **Real Decreto 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

---

■ **Real Decreto 486/1997**, de 14 de abril, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

---

■ **Real Decreto 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas para la protección de la seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores.

---

■ **Real Decreto 1435/1992** de 7 de noviembre, por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la directiva del consejo 89/392/cee, relativa a la aproximación de las legislaciones de los estados miembros sobre máquinas. Queda derogado con efectos de 29 de diciembre de 2009, por Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

■ **Real Decreto 1215/1997**, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de Seguridad y Salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

---

■ **Real Decreto 2177/2004**, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.

---

■ **Real Decreto 773/1997**, sobre disposiciones mínimas de Seguridad y Salud para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

---

■ **Real Decreto 842/2002**, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.

---

■ **Real Decreto 1955/2000**, de 1 de diciembre, por el que se regulan las actividades de transporte, distribución, comercialización, suministro y procedimientos de autorización de instalaciones de energía eléctrica.



■ **Real Decreto 2200/1995**, de 28 de Diciembre, por el que se aprueba el reglamento de la infraestructura de la calidad y la seguridad industrial.

---

■ **Real Decreto 374/2001**, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

---

■ **Real Decreto 1254/1999**, de 16 de julio, por el que se aprueban medidas de control de riesgos inherentes a los accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas.

---

■ **Real Decreto 379/2001**, de 6 de abril, por el que se aprueba el reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias: MIE-APQ-1, MIE-APQ-2, MIE-APQ-3, MIE-APQ-4, MIE-APQ-5, MIE-APQ-6, MIE-APQ-7.

---

■ **Real Decreto 1802/2008**, de 3 de noviembre, por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por Real Decreto 363/1995, de 10 de marzo, con la finalidad de adaptar sus disposiciones al Reglamento (CE) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento REACH).

■ **Real Decreto 664/1997** de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

---

■ **Real Decreto 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

---

■ **Real Decreto 349/2003**, de 21 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo, y por el que se amplía su ámbito de aplicación a los agentes mutágenos.

---

■ **Real Decreto 286/2006**, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra riesgos relacionados con la exposición al ruido.

---

■ **Real Decreto 1495/1991**, de 11 de octubre, sobre disposiciones de aplicación de la directiva del consejo de las Comunidades Europeas 87/404/CEE, sobre recipientes a presión simples.

---

■ **Real Decreto 614/2001**, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico..



ACTIVIDAD













## Glosario

■ **Accidente laboral:** Toda lesión corporal que la persona trabajadora sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

■ **Antideslizante:** Que impide que algo se deslice o patine.

■ **Carga de trabajo:** Conjunto de exigencias físicas y psíquicas a las que se encuentra sometida la persona en su puesto de trabajo a lo largo de su jornada laboral.

■ **Condición de trabajo:** Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:

- Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
- Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
- Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.

■ **Daños derivados del trabajo:** Las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

■ **Declaración CE de conformidad:** Es el procedimiento mediante el cual el fabricante o su representante legal en la Comunidad, declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad.

Debe contemplar lo siguiente:

- Nombre y dirección del fabricante o del representante establecido en la Comunidad, es decir, la razón social, dirección completa, y en caso de mandatario se tiene que indicar igualmente su razón social y su dirección completa.



- Descripción de la máquina; marca, tipo, número de serie, año de construcción.
- Legislación comunitaria aplicable a la máquina.
- Referencia de las normas técnicas armonizadas utilizadas.
- Identificación del signatario o firmante.

Según el caso, la Declaración CE de conformidad, además deberá incluir:

- Nombre y dirección del organismo notificado y número del Certificado CE de tipo.
- Nombre y dirección del organismo notificado al que se haya comunicado el expediente técnico.
- Nombre y dirección del organismo notificado que haya efectuado la comprobación de aplicación de normas técnicas.
- Relación de normas técnicas nacionales utilizadas.

La Declaración CE de conformidad se redactará en el mismo idioma que el manual de instrucciones original, y será traducida al idioma oficial del país donde la máquina será utilizada.

■ **Enfermedad profesional:** Cualquier enfermedad contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro de enfermedades profesionales (Real Decreto 1299/2006) y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.

Al contrario que el accidente de trabajo en la enfermedad profesional se produce un deterioro lento y progresivo de la salud del trabajador/a, producido por una exposición continua o repetida a un determinado ambiente o bien por la forma en que esté organizado un trabajo.

■ **Equipo de trabajo:** Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

■ **Equipo de Protección Individual (EPI):** Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.



Se excluyen de la definición:

- La ropa de trabajo corriente y los uniformes que no estén destinados a proteger la salud o la integridad física del trabajador.
- Los equipos de los servicios de socorro y salvamento.
- Los equipos de protección individual de los militares, de los policías o de las personas de los servicios de mantenimiento del orden.
- Los equipos de protección individual de los medios de transporte por carretera.
- El material de deporte.
- El material de defensa o de disuasión.
- Los aparatos portátiles para la detección y señalización de los riesgos y de los factores de molestia.

■ **Evaluación de Riesgos:** Proceso mediante el cual se obtiene la información necesaria para que la organización esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad de adoptar acciones preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

■ **Factores de Riesgo:** Conjunto de Riesgos Laborales agrupados en torno a las variables de características similares que definen una situación de trabajo. El INSHT clasifica los factores de riesgo en cinco grupos: condiciones de seguridad, medioambiente físico del trabajo, contaminantes químicos y biológicos, carga de trabajo, y organización del trabajo.

■ **Factores de Riesgo psicosocial:** Según la OIT Los riesgos psicosociales comprenden aspectos del puesto y del entorno de trabajo, como el clima o cultura de la organización, las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo y el diseño y contenido de las tareas. El concepto de factores psicosociales se extiende también al entorno existente fuera de la organización y a aspectos del individuo que pueden influir en la aparición del estrés en el trabajo.

■ **Incidente:** Suceso que no ha producido un daño a la persona pero que podía haberlo generado si las condiciones hubieran sido algo distintas.



■ **Instalación eléctrica:** El conjunto de los materiales y equipos de un lugar de trabajo mediante los que se genera, convierte, transforma, transporta, distribuye o utiliza la energía eléctrica; se incluyen las baterías, los condensadores y cualquier otro equipo que almacene energía eléctrica.

■ **Lesión:** Daño corporal por herida, golpe o adversidad física derivado del trabajo. Se consideran como daños derivados del trabajo, las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

■ **Lugar de trabajo:** Áreas del centro de trabajo edificadas o no, en las que los trabajadores deban acceder en razón de su trabajo. Se considerarán incluidos en esta definición los servicios higiénicos y los locales de descanso, los locales de primeros auxilios y los comedores. Las instalaciones de servicios o protección anejas a los lugares de trabajo se considerarán como parte integrante de los mismos.

■ **Manipulación manual de cargas:** Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción, o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

■ **Marcado CE:** Procedimiento mediante el cual los fabricantes e importadores declaran que sus productos satisfacen todos los requisitos de seguridad y salud establecidos en la Comunidad Europea.

■ **Pantalla FDP:** Pantallas planas

■ **Pantalla CRT:** Pantalla de tubo de rayos catódicos

■ **Periodo de descanso:** Todo periodo que no sea tiempo de trabajo.

■ **Prácticas inseguras:** Aquellos comportamientos de las personas que se consideran inseguros o peligrosos (uso inadecuado de herramientas, entrar en zonas peligrosas sin autorización, situarse en lugares prohibidos...)

■ **Prevención:** Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

■ **Riesgo laboral:** Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca un daño y la severidad del mismo.

■ **Riesgo laboral grave e inminente:** Aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

En el caso de exposición a agentes susceptibles de causar daños graves a la salud de los trabajadores, se considerará que existe un riesgo grave e inminente cuando sea probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato una exposición a dichos agentes de la que puedan derivarse daños graves para la salud, aun cuando éstos no se manifiesten de forma inmediata.

■ **Salud:** Es el estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de daño o enfermedad. (OMS).

■ **Señal acústica:** Una señal sonora codificada, emitida y difundida por medio de un dispositivo apropiado sin intervención de voz humana o sintética.

■ **Sistemas de protección colectiva:** Aquellas medidas o métodos de protección colectiva que protegen simultáneamente a más de una persona.

■ **Software:** Conjunto de programas, instrucciones y reglas informáticas para ejecutar ciertas tareas en una computadora.

■ **Sustancia química:** Elementos químicos y sus compuestos en estado natural o como se producen en la industria, incluyan o no los aditivos necesarios para su puesta en el mercado y las impurezas que resulten del procedimiento utilizado.

■ **Tiempo de trabajo:** Todo período durante el cual el trabajador permanezca en el trabajo, a disposición del empresario y en ejercicio de su actividad y sus funciones, de conformidad con las legislaciones y/o prácticas nacionales.



■ **Trabajador autorizado:** Trabajador que ha sido autorizado por el empresario para realizar determinados trabajos con riesgo eléctrico, en base a su capacidad para hacerlos de forma correcta, según los procedimientos establecidos en el Real Decreto 614/2001 sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

■ **Utilización de un equipo de trabajo:** Cualquier actividad referida a un equipo de trabajo, tal como la puesta en marcha o la detección, el empleo, el transporte, la reparación, la transformación, el mantenimiento y la conservación, incluida en particular la limpieza.

■ **Vigilancia de la salud:** El examen de cada trabajador para determinar su estado de salud, en relación con la exposición a los riesgos específicos del trabajo.

■ **Zona peligrosa:** Cualquier zona situada en el interior o alrededor de un equipo de trabajo en la que la presencia de un trabajador expuesto, entrañe un riesgo para su seguridad o su salud.

## BIBLIOGRAFÍA

---





- ↘ **Sociedad de Prevención de FREMAP.** Manual de seguridad y salud en oficinas.
  
- ↘ **CONSEJERÍA DE EMPLEO. DIRECCIÓN GENERAL DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL.** Manual de buenas prácticas en oficinas y despachos.
  
- ↘ **MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES.** Guía para la Acción Preventiva. Trabajo en Oficinas. INSHT.
  
- ↘ **JUNTA DE ANDALUCÍA.** Materiales de orientación para la Prevención de Riesgos Laborales en Oficinas y Sector de la Administración. PRESCAL
  
- ↘ **FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** Ficha práctica de carga mental.
  
- ↘ **FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** Ficha práctica de ergonomía.
  
- ↘ **FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** Ficha práctica Prevención de incendios.
  
- ↘ **FOMENT DEL TREBALL NACIONAL. FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** Ficha práctica del trabajo con pantallas de visualización de datos.
  
- ↘ **FUNDACIÓN UNIVERSAL. FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** Material formativo para la prevención de Riesgos Laborales para el sector de oficinas y despachos.







---

# PRL

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## 6. OFICINAS Y DESPACHOS



Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales  
**CONSEJERÍA DE EMPLEO**