

RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

| <b>RIESGOS PROFESIONALES MÁS SIGNIFICATIVOS</b>                | <b>P. Riesgo</b> | <b>P. Accidente</b> | <b>P. Gravedad</b> |
|--|------------------|---------------------|--------------------|
| SOBRESFUERZOS: CARGA FÍSICA                                    | *                | *                   | *                  |
| CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO Y DISTINTO NIVEL                   |                  | *                   | *                  |
| CARGA MENTAL   | *                |                     |                    |
| CONDICIONES DE ILUMINACION                                     | *                |                     |                    |
| CONTACTOS ELÉCTRICOS   |                  |                     |                    |
| RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES |                  |                     |                    |
| CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES                      |                  |                     |                    |

Nota: Las indicaciones marcadas (\*) en la tabla respecto de cada uno de los riesgos son un indicativo de la mayor importancia respecto de la aplicación y observancia por el trabajador, de las medidas preventivas para la disminución de la probabilidad del riesgo y de la accidentabilidad asociada del mismo a la categoría profesional.

La presente comunicación consta de 3 páginas.

## RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

### ORIGEN DEL RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

#### **SOBRESFUERZOS. CARGA FÍSICA**

**Originados por:**

Desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo, como por ejemplo: manipulación manual de pacientes y otras cargas, operaciones de mantenimiento, trabajos en posturas inadecuadas, con movimientos repetitivos, etc.

**Medidas preventivas:**

Utilizar, si es posible, medios mecánicos (grúas, sillas de ruedas, camillas,...) levantar las cargas flexionando las rodillas y manteniendo la columna recta, y mantener la carga pegada al cuerpo evitando giros e inclinaciones, disminuir el peso de la carga y el número de objetos que se desplazan a la vez, establecimiento de pausas cortas, evitar el trabajo repetitivo alternando tareas diferentes durante la jornada, ayuda de terceros, utilizar ropa y calzado adecuado.

#### **CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL**

**Originados por:**

La existencia en el suelo de obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón, como por ejemplo: objetos abandonados en los pisos (cajas, herramientas, materiales, trapos, recortes...), cables y/o tubos cruzando pasillos o zonas de paso (cables eléctricos, mangueras, cadenas, eslingas, cuerdas...), alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo o irregular. Presencia de agua, aceite, grasa, detergentes, cera, etc.

**Medidas preventivas:**

Orden y limpieza, mantenimiento de suelos, señalización y/o suelas de zapato antideslizantes.

#### **CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL**

**Originados por:**

La realización de trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada en sus accesos y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo, como por ejemplo en: escaleras fijas y de mano, altillos, plataformas, pasarelas, aberturas en pisos, huecos de montacargas, etc.

**Medidas preventivas:**

Barandillas, señalización, equipos de trabajo adecuados, Equipos de Protección Individual (EPI), etc.

#### **CARGA MENTAL**

**Originados por:**

Los trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse. Aparece la fatiga nerviosa y la posibilidad de trastornos emocionales y alteraciones psicósomáticas, como por ejemplo: atención al público, trabajos de control de calidad, control de procesos automáticos, conducción de vehículos, introducción de datos, tareas administrativas, etc.

**Medidas preventivas:**

Organizar el trabajo y los tiempos (determinar ritmos y establecer pausas, etc ). Alternar trabajos. Practicar la relajación.

## RIESGOS LABORALES PROFESIONALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Categoría profesional: **PERSONAL ADMINISTRATIVO**

### ORIGEN DEL RIESGO Y MEDIDAS PREVENTIVAS

#### CONDICIONES DE ILUMINACION

**Originados por:**

La iluminación inadecuada, demasiado baja o excesiva, en función del trabajo a realizar. También puede ocurrir en casos donde la iluminación no es correcta por el exceso de deslumbramientos o reflejos, como por ejemplo: pantallas de ordenador, las luminarias del techo, ventanas sin cortinas o persianas que producen deslumbramientos en los ojos o reflejos en superficies brillantes como mesas, cuadros, etc.

**Medidas preventivas:**

Utilizar protección de luminarias (difusores) para evitar deslumbramientos. Mantenimiento adecuado de las luminarias. Disponer de niveles de iluminación adecuados y en su caso: aumentar el nivel general de iluminación y/o complementar con iluminación localizada. Evitar contrastes excesivos de luz. Dotar a todas las ventanas de elementos mediante los cuales se puedan controlar las radiaciones solares.

#### CONTACTOS ELÉCTRICOS

**Originados por:**

Los contactos directos con partes activas de la instalación o contactos indirectos por defecto de aislamiento, como por ejemplo: partes activas de los materiales y equipos (cables, clavijas, bases de enchufes en mal estado, etc.) o al contactar con masas puestas accidentalmente en tensión (maquinaria, herramientas de accionamiento eléctrico, etc.

**Medidas preventivas:**

Comprobar el buen estado de los cables, enchufes, conexiones, etc.; no sobrecargar los enchufes, comprobar periódicamente los diferenciales y magneto térmicos; hacer uso de la toma de tierra.

#### RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES

**Originados por:**

Las condiciones derivadas de la interacción del trabajador con el medio ambiente laboral y la organización del trabajo, y/o la satisfacción del trabajador con repercusión en su salud, como por ejemplo: trabajos que exijan jornadas especiales (turnicidad, nocturnidad, exceso de horas), ritmo de trabajo excesivo, trabajo monótono, incomunicación, malas relaciones laborales, etc.

**Medidas preventivas:**

Realizar turnos adaptándose al ciclo circadiano, cuidar las relaciones con los compañeros, claridad de rol, alternar los trabajos monótonos, mejora de la comunicación y de la organización del trabajo.

#### CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

**Originados por:**

Situaciones de encontronazos, choques y/o golpes contra objetos estáticos o inmóviles, como por ejemplo: mesas, sillas con cantos o esquinas en ángulos rectos, partes salientes de máquinas, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, vigas o conductos a baja altura, etc.

**Medidas preventivas:**

Orden y limpieza, delimitar pasillos suficientemente anchos y mantenerlos libres de obstáculos, evitar colocar objetos salientes y con cantos vivos en zonas de paso.