



Consignas Informativas de Riesgos

Puesto de Trabajo: Personal de administración



Contenido

1. INTRODUCCIÓN	3
2. RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.....	3
3. RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	5
4. RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBE.....	5
5. RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN.....	6
6. RIESGO DE PISADAS SOBRE OBJETOS	7
7. RIESGO DE GOLPES/CORTES POR OBJETO O HERRAMIENTA	7
8. RIESGO DE SOBRESFUERZOS.....	7
9. RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS.....	8
10. RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS	9
11. RIESGO DE INHALACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS.....	10
12. RIESGO DE AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO	10
13. RIESGO DE ACCIDENTE IN ITÍNERE, EN MISIÓN/GESTIÓN.....	11
14. RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO DE PVD	12
15. RIESGO RELACIONADO CON POSTURAS Y MVTOS. REPETITIVOS.....	14
16. RIESGO RELACIONADO CON MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	15
17. RIESGO RELACIONADO CON LA CARGA MENTAL	17
18. RIESGO RELACIONADO CON LA FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN.....	17
19. RIESGO RELACIONADO CON LA INSATISFACCIÓN, DISCONFORT O FATIGA	18
20. RIESGO RELACIONADO CON LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	18
21. RIESGO RELACIONADO CON LA MUJER EMBARAZADA	19
22. RIESGO RELACIONADO CON EL ESTADO DE SALUD, DISCAPACIDAD FÍSICA, PSÍQUICA O SENSORIAL	20
23. RIESGO RELACIONADO CON LA SITUACIÓN DE ACOSO Y/O VIOLENCIA	20



1. INTRODUCCIÓN

Esta es la Información relativa a los riesgos relacionados con tu puesto de trabajo.

La información relativa a los riesgos presentes en tu centro de trabajo está a tu disposición y puedes solicitarla a la persona responsable de tu centro en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

2. RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

- Siempre que necesites alcanzar alguna parte alta de una estantería o armario, utiliza una escalera de mano, nunca utilices una silla, mesa, etc. por el riesgo de caída que conlleva.
- Antes de subir, asegúrate que las suelas del calzado están libres de barro, aceite o grasa o cualquier otra sustancia resbaladiza que pueda poner en peligro el correcto apoyo de los pies sobre los peldaños.
- En el ascenso y descenso las manos estarán libres para agarrarse a los peldaños.
- Queda prohibido que utilices sistema o equipo de construcción improvisada para acceder a lugares de trabajo elevados. Para acceder a lugares elevados utiliza elementos destinados a tal fin (tarimas, escaleras, etc.), evita usar elementos inestables (sillas, maquinaria, etc.) y no diseñados para el efecto, que no confieren la seguridad suficiente y pueden producirte una caída.

USO DE LA ESCALERA DE MANO

- Coloca la escalera de mano de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo deben asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuada y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Las escaleras suspendidas se fijarán de forma segura y, excepto las de cuerda, de manera que no puedan desplazarse y se eviten movimientos de balanceo
- Impide el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deben tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede
- Utiliza las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Inmoviliza las escaleras con ruedas antes de acceder a ellas. En la medida de lo posible, coloca las escaleras de mano simples formando un ángulo aproximado de 75º con la horizontal.



- El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras tienen que efectuarse de frente a ellas. Utiliza las escaleras de mano de forma que puedas tener un punto de apoyo y de sujeción seguro en todo momento.
- El transporte de una carga a mano por una escalera de mano, hazlo de modo que no te impida una sujeción segura. Recuerda que está prohibido el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer tu seguridad. Las escaleras de mano no pueden ser utilizadas por dos o más personas simultáneamente.
- No emplees escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de 5 metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Recuerda que está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo de 75º con respecto a la horizontal.
- Se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante en el libro de instrucciones.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán por una única persona, con calzado apropiado y de frente a las mismas.
- Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones pueda comprometer la seguridad del trabajador.
- Las escaleras de mano se revisarán periódicamente.
- Suministrar los equipos de protección individual que, para este tipo de riesgos, se puedan proponer en la evaluación de riesgos y vigilar que los trabajadores lo utilicen.
- Debes revisar las escaleras de mano periódicamente. Están prohibidas las escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.
- Las escaleras de mano, los andamios y los sistemas utilizados en las técnicas de acceso y posicionamiento mediante cuerdas deberán tener la resistencia y los elementos necesarios de apoyo y sujeción, o ambos, para que su utilización en las condiciones para las que han sido diseñados no suponga un riesgo de caída por rotura o desplazamiento. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Subir y bajar las escaleras adecuadamente, tranquilamente, sin prisas ayudándose siempre del pasamanos.
- Cuando se transite por ellas, las manos no se llevarán nunca metidas en los bolsillos del pantalón, bata, cazadora, etc.
- No subir o bajar de dos en dos peldaños.
- Utilizar calzado plano y con plantilla antideslizante.



3. RIESGO DE CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

- Mantener las zonas de circulación y salidas libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de personas y equipos de transporte de cargas y prevenir las caídas, respetando la necesaria distancia de seguridad.
- Mantener el orden y la limpieza por las vías de paso.
- Retirar de inmediato cualquier producto líquido derramado para evitar resbalar.

4. RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBE

- No utilices las baldas de las estanterías para trepar por ellas.
- No sobre cargues estanterías y armarios y distribuye las cargas adecuadamente, teniendo en cuenta que los objetos depositados en las estanterías y armarios no deben sobrepasar los límites perimetrales de éstas.
- Mantén en todo momento el orden y la limpieza en las instalaciones, coloca los objetos almacenados de forma estable, evitando sobrecargas que pueden deformar la estructura de la estantería.
- Si detectas un almacenamiento inestable o alguna deficiencia estructural en las estanterías del centro, avisa a tu responsable para que se subsane la deficiencia. No realices nuevos apilamientos en la estantería hasta que el problema se solucione.
- Respeta los carteles informativos colocados en las estanterías y las instrucciones - dadas por el fabricante en relación a la carga máxima por nivel, distribución y separación entre niveles.
- No modifiques la estructura de las estanterías, cualquier modificación que se tenga que llevar a cabo deberá realizarla personal cualificado
- En el acceso a zonas elevadas, haz uso de los equipos adecuados, sin trepar por las estanterías ni improvisar el ascenso con elementos no diseñados de forma específica para este fin.
- Agrupa correctamente los materiales, no realices almacenamientos inestables. Almacena las cajas contra la pared o en forma piramidal, respetando alturas máximas de apilamiento.
- Distribuye las cargas adecuadamente en armarios y estanterías. Si es necesario fíjalos a la pared para evitar que se puedan desprender. Recuerda que los objetos depositados en las estanterías y armarios no deben sobrepasar sus límites perimetrales.



- No sobre cargues estanterías y armarios y distribuye las cargas adecuadamente, teniendo en cuenta que los objetos depositados en las estanterías y armarios no deben sobrepasar los límites perimetrales de éstas.
- Recuerda que la legislación prohíbe expresamente el transporte y la manipulación de cargas desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del propio trabajador o de algún compañero.
- Presta especial atención a las zonas de los lugares de trabajo señalizados, incluidas en la evaluación, en las que exista riesgo de caída de objetos.

5. RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

ANTES DE COMENZAR A MANIPULAR OBJETOS

- No olvides que debes realizar una correcta planificación de la misma y que tienes que efectuarla teniendo en cuenta tu propia seguridad y la de tus compañeros.
- Evita la manipulación de los equipos de transporte con las manos, con el calzado húmedo o manchado de grasa, en superficies deslizantes o irregulares.
- Utiliza, siempre que sea posible, medios auxiliares para evitar la manipulación manual de cargas (Carros)
- Comprueba que las cargas y objetos se encuentren libres de sustancias resbaladizas y que no tienen superficies resbaladizas o aristas. Evita manipular mercancías con las manos mojadas.
- No transportes objetos que impidan la visión, comprueba antes que no hay obstáculos en el camino.

DURANTE EL TRASLADO

- Procura agarrar firmemente los objetos, no cargando con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga, pidiendo ayuda si es preciso.
- Cuando manipules materiales resbaladizos, desiguales, con bordes cortantes, o cualquier otra circunstancia que dificulte el agarre en condiciones óptimas, utiliza los medios necesarios que mejoren el agarre: Ayuda compañeros, guantes, etc.
- Conserva siempre en un estado óptimo de mantenimiento el carrito manual para el transporte de material, y recuerda que estos equipos tienes que utilizarlos atendiendo a las funciones propias de su diseño y fabricación.
- Además, la vestimenta que utilices debe ser cómoda y no ajustada. Evita bolsillos, cinturones y demás elementos fáciles de enganchar. En cuanto al calzado que uses, debe ofrecer un apoyo estable e impedir el deslizamiento.



6. RIESGO DE PISADAS SOBRE OBJETOS

- Camina con precaución por suelos mojados y resbaladizos y atiende a las irregularidades del terreno, en especial en las zonas de césped ajardinadas, pues la presencia de raíces y otras irregularidades pueden generar pisadas sobre objetos y caídas.

7. RIESGO DE GOLPES/CORTES POR OBJETO O HERRAMIENTA

- Las grapadoras, tijeras, cúter y demás material de oficina, pueden parecer insignificantes, pero pueden ocasionarte lesiones.
- Utiliza únicamente aquellos útiles de corte que se encuentren en perfecto estado, desecha aquellos que se encuentren mellados, deficientemente afilados y/o cuyo mango se encuentre en mal estado, etc.
- Informa a tu superior en caso de deterioro o mal estado de los útiles de corte puestos a su disposición, solicitando su sustitución o reparación.
- Verifica que el útil está libre de sustancias deslizantes antes de su uso, en caso contrario límpialo y sécalo correctamente.
- Durante el manejo de útiles de hoja extraíble y con ranura (cutters) extrae, únicamente, la primera sección de la misma para realizar el corte; en ningún caso presiones la hoja contra una superficie para separar dicha sección, ya que ello provocará la proyección de la misma.
- Extrema las precauciones durante el empleo de los útiles de corte, realizando un adecuado agarre de los objetos o materiales a cortar, sujetando éstos a una distancia adecuada del punto de corte para evitar sufrir cortes accidentales.
- No emplees este tipo de útiles para otros usos distintos a aquellos para los que no han sido concebidos.
- No retires ni anules las protecciones de los equipos de trabajo (por ejemplo, la protección de la guillotina manual)
- Deposita los útiles de corte en los lugares previsto a tal efecto, colocándolos dentro de sus fundas o estuches de protección después de su uso, siempre que se disponga de éstos.
- No transportes este tipo de útiles en los bolsillos ya que podría clavarse accidentalmente en caso de golpe o caída.

8. RIESGO DE SOBRESFUERZOS

- Cambia de postura a lo largo de la jornada laboral y favorece la alternancia o el cambio de tareas para conseguir utilizar diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, disminuir la monotonía en el trabajo.



- Evita las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo con una duración superior a 30 segundos y establece pausas periódicas que te permitan reparar las tensiones y descansar.
- Intercala pausas, acompañándolas de ejercicios de estiramiento opuestos a la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.
- Conserva en buen estado los equipos y herramientas que tengas que utilizar para que no sea necesario realizar un esfuerzo adicional para compensar el deficiente servicio de la herramienta.
- La vestimenta que utilices debe ser cómoda y no ajustada, evitando bolsillos, cinturones o cualquier otro elemento fácil de enganchar. El calzado debe ofrecerte un apoyo estable, con una suela que impida su deslizamiento.
- Si tienes que utilizar algún Equipo de Protección Individual, asegúrate de que éstos no requieran esfuerzos adicionales, que no interfieran tu capacidad de movimientos, ni te impidan la visión. Si tienes que usar guantes de protección, procura que se ajusten bien a tus manos y que no disminuyan tu sensibilidad para evitar la aplicación de una fuerza superior a la necesaria.
- En la manipulación de cargas: Cuando la carga que vas a manipular supere los 3 kg de peso y/o se encuentre en el suelo o cerca del mismo, utiliza la técnica ergonómica de manejo de cargas que permite utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar:
 - Separa los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
 - Flexiona las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.
 - Acerca al máximo el objeto a tu cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.
 - Levanta el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.
 - No gires el tronco mientras estés levantando la carga. Es preferible que pivotes sobre tus pies para colocarte en la posición deseada.
 - Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

9. RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS

- **Nunca realices trabajos eléctricos sin contar con la capacitación y autorización necesaria para ello**, no olvides que las puertas de los recintos, armarios y demás envolventes destinados al servicio eléctrico deben permanecer cerrados de forma que se impida la entrada del personal no autorizado.



- No toques los cables desnudos, no acciones elementos (interruptores, enchufes, etc.) que estén defectuosos y muestres conductores o se sospeche de derivaciones, comunícalo de inmediato a tu superior jerárquico.
- Nunca manipules elementos eléctricos con las manos mojadas, en ambientes húmedos o mojados accidentalmente (labores de limpieza, instalación a la intemperie, etc.). Cuando el trabajo en estas zonas sea inevitable, únicamente debes hacerlo con aparatos portátiles con tensión de seguridad (24 voltios).
- Cuando exista riesgo de contacto eléctrico, debes usar una herramienta con mango de protección aislante, así como elementos antichispas en ambientes inflamables.
- Nunca realices reparaciones en tensión. Debes considerar toda instalación bajo tensión mientras no compruebes lo contrario con los equipos oportunos.
- Utiliza equipos eléctricos que reúnan las condiciones mínimas de seguridad marcadas en la legislación vigente, y en las condiciones de uso previstas por el fabricante. Por tanto, a la hora de utilizar un equipo eléctrico debes cerciorarte que, en el libro de instrucciones, el fabricante no indica alguna instrucción contraria. Al ahora de adquirir equipos de trabajo nuevos, éstos deben cumplir con las disposiciones reglamentarias.
- Por tanto, a la hora de utilizar un equipo eléctrico, debes cerciorarte que, en el libro de instrucciones, el fabricante no indica alguna instrucción contraria. Al ahora de adquirir equipos de trabajo nuevos, éstos deben cumplir con las disposiciones establecidas en la legislación vigente en materia de seguridad.
- Cuando observes deficiencias en la instalación eléctrica (si las hubiera) o en los equipos de trabajo eléctricos, comunícalas inmediatamente al superior jerárquico. No intentes accionar elementos (interruptores, enchufes, cables, etc.) que estén deteriorados.

10. RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS

ES MUY IMPORTANTE:

- No sobrecargar las tomas de corriente. Utilizar bases de varios enchufes en vez de ladrones.
- No tirar de los cables para desenchufar los equipos; coger la base del enchufe.
- Si se utiliza una alargadera, desenrollar su cable para evitar sobrecalentamientos; disponer del cable de forma que el riesgo de enganchones con el mismo sea mínimo.
- No depositar vasos con líquido sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.
- Emplear con racionalidad los equipos alimentados con electricidad, sin manipular las instalaciones, ni alterar ni retirar las puestas a tierra ni los aislamientos de las partes activas de los diferentes equipos, instalaciones y sistemas.



- Prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas (cables, motores, armarios, etc.) así como a los cosquilleos o chispazos provocados por los mismos. En estos casos desconectarlos de inmediato y notificarlo.
- Apagar el interruptor antes de desconectar un equipo o máquina.
- Evitar, en lo posible, la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. No improvisar empalmes ni conexiones.
- No hacer uso de cables-alargaderas sin conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra. En todo caso, evitar el paso de personas o equipos por encima de los cables para evitar tropiezos y el deterioro del aislante.

PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE CARGAS ELECTROSTÁTICAS:

- Eliminar o reducir los procesos de fricción
- Utilizar materiales antiestáticos.
- Mantener las conexiones a tierra y entre sí, cuando sea necesario, de aquellos materiales susceptibles de adquirir carga, en especial, de los conductores o elementos metálicos aislados.
- Utilizar los dispositivos específicos para la eliminación de cargas electrostáticas.

11. RIESGO DE INHALACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS

- Utiliza los guantes de protección para la manipulación del tóner de las impresoras y/o fotocopiadoras.

12. RIESGO DE AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO

ACTUACIÓN INMEDIATA ANTE UNA SITUACIÓN VIOLENTA O POSIBLE AGRESIÓN:

- Mantén la calma, trata de contener la situación: NO respondas a las agresiones o provocaciones. Trata de usar un tono neutro y profesional, comprensivo pero firme (el tono frío y distante puede aumentar la agresividad).
- Si la agresividad persiste, intenta las siguientes técnicas:
 - Permite hablar al contribuyente para explicar sus sentimientos, dudas, expectativas no cumplidas, manteniendo la escucha activa.
 - Reconoce las posibles deficiencias propias y/o de la organización.
 - Intenta encontrar puntos de vista comunes y haz hincapié en ellos.
 - Pide ayuda a otro compañero que pueda colaborar en la solución del problema.
 - Expresa sentimientos propios (tristeza y malestar) para hacerle reflexionar.



- En estas situaciones es importante evitar:
 - Desinterés, frialdad, menosprecio o impaciencia.
 - Amenazas, coacciones o insultos.
 - Quitar importancia a las quejas o las críticas del ciudadano, puede exasperarle.
 - Transmitirle información que no sea real y/o proponer acuerdos que no se puedan cumplir.
 - Ponerse en pie en oposición frontal, cruzar los brazos, señalar con el dedo, el contacto ocular prolongado. Pueden demostrar desafío u hostilidad.
 - Exceso de proximidad y dar la espalda.
- Si la actitud de violencia persiste o se intuye la agresión como inminente o posible se recomienda:
 - Debes dar por finalizada la conversación (no la prolongues demasiado).
 - Localiza una forma de huida.
 - Usa, si lo tiene, el timbre de alarma.
 - Solicita la ayuda de algún/a compañero/a

13. RIESGO DE ACCIDENTE IN ITÍNERE, EN MISIÓN/GESTIÓN

- Haz uso de las entradas y zonas peatonales en el acceso y la circulación a pié por aparcamientos, evitando el paso por las áreas reservadas a la circulación de vehículos.
- En los desplazamientos, respeta las normas de circulación vial y observa las dos reglas básicas para la conducción: prevención y prudencia, para afrontar cualquier dificultad en las mejores condiciones de seguridad vial. Se recomienda que no fumes mientras conduces. Presta atención a la conducción y no emplees el teléfono.

COMO PEATÓN:

- Atiende y respeta las señales de tráfico, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- Circula siempre por las zonas para peatones y utiliza los pasos de cebrá para cruzar.
- Cuando necesites circular por carretera, utiliza prendas con dispositivo reflectante de alta visibilidad y no superes los márgenes del arcén.
- Presta especial atención a las entradas y salidas de los garajes.
- Presta atención al estado de conservación del acerado, evita pisar baldosas sueltas o rotas. en vías empedradas evita los huecos y camina por la zona más regular posible.
- Haz uso de vehículos en buen estado y mantén una correcta puesta a punto de los mismos, comprueba periódicamente el nivel de los líquidos y el estado de los neumáticos, mantén limpios los cristales y presta especial atención a los sistemas de seguridad activa y pasiva disponibles.



COMO USUARIO DEL TRANSPORTE PÚBLICO:

- Espera el turno en la parada, sin salir a la calzada.
- Sube y baja del vehículo de forma ordenada, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello.
- Agárrate bien si viajas de pie (a las barras o al respaldo) para no caerte en algún frenazo.
- Evita apoyarte en las puertas, pues podrían abrirse.
- Cruza por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo. A ser posible, espera que se aleje.

14. RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO DE PVD

- Para tener una buena agudeza visual, es muy importante que te realices un reconocimiento oftalmológico periódico para que uses la corrección óptica más adecuada.
- Evita los deslumbramientos directos producidos por la luz solar, mediante la utilización de persianas, cortinas... en las ventanas o mediante el cambio de ubicación u orientación del puesto de trabajo.
- El entorno situado detrás de la pantalla debes tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas), para evitar reflejos.
- No utilices sistemas o fuentes de luz que te puedan producir deslumbramientos o que perjudiquen la percepción de los objetos.
- Haz pequeñas pausas que te permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual.
- Configura adecuadamente los parámetros de la pantalla (brillo, contraste, ...).
- Diseña correctamente las tareas y actividades, adaptando previamente tu puesto de trabajo a la función a desarrollar (mobiliario, distancias de alcance de los materiales, iluminación, etc.) favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de posturas forzadas.
- Evita restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en el centro de trabajo.
- En la medida de lo posible, realiza las tareas evitando las posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
- Controla los reflejos mediante el acondicionamiento del entorno. En la medida de lo posible, la pantalla debes colocarla de forma perpendicular a las fuentes de luz diurna, recurriendo al uso de cortinas o persianas para evitar la adopción de posturas forzadas debido a la existencia de reflejos molestos.



EN RELACIÓN CON LA POSTURA DE TRABAJO EN EL USO DE PVD,

- Es fundamental que minimices el estatismo y permitir los cambios de posición. Sigue las siguientes recomendaciones:
- Los brazos y los antebrazos formen un ángulo recto o ligeramente superior.
- Los antebrazos, muñecas y manos deben permanecer alineados y relajados.
- Los muslos deben formar un ángulo recto con las piernas y otro con la espalda
- La columna debe permanecer recta y la línea de los hombros paralela al plano frontal
- Los pies deben permanecer apoyados en el suelo o sobre un reposapiés.
- Cambia de postura a lo largo de la jornada laboral y favorece la alternancia o el cambio de tareas para conseguir utilizar diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, disminuir la monotonía en el trabajo.
- Si es posible, alterna el trabajo sentado y de pie, haciendo uso de un soporte para mantener un pie más elevado que el otro (alternativamente) siempre que sea necesario permanecer en bipedestación (de pie) largos períodos de tiempo.
- Intercala pausas, acompañándolas de ejercicios de estiramiento opuestos a la postura mantenida para permitir la relajación de los grupos musculares implicados.

EN CUANTO A LA COLOCACIÓN DEL EQUIPO:

- La pantalla debes situarla a una distancia superior a 40 cm respecto de los ojos, y el borde superior de la pantalla esté situado por debajo de la línea horizontal de visión. Orienta la pantalla a tu voluntad evitando los reflejos directos e indirectos. Ésta debe ser mate y permitir la regulación de la luminosidad. La imagen será estable, sin parpadeos ni reflejos molestos.
- Debes mantenerla limpia de polvo y suciedad para evitar la pérdida de nitidez de los caracteres. No debes copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- El teclado debe ser móvil e inclinable y debe estar situado a una altura de entre 65 y 75 cm con respecto al suelo. Si no existe un soporte para las manos, debes dejar espacio suficiente de, al menos, 10 cm en la mesa para reducir la tensión estática de tu espalda y brazos.

EN CUANTO A LA COLOCACIÓN DEL EQUIPO:

- La pantalla debes situarla a una distancia superior a 40 cm respecto de los ojos, y el borde superior de la pantalla esté situado por debajo de la línea horizontal de visión. Orienta la pantalla a tu voluntad evitando los reflejos directos e indirectos. Ésta debe ser mate y permitir la regulación de la luminosidad. La imagen será estable, sin parpadeos ni reflejos molestos.
- El asiento tiene que ser estable, flexible y regulable en altura, y contar con cinco pies con ruedas que te permita el desplazamiento.



- Cuando no puedas regular la altura de la mesa y la del asiento para poder descansar los pies en el suelo, solicita un reposapiés.

15. RIESGO RELACIONADO CON POSTURAS Y MVTOS. REPETITIVOS

EN TRABAJOS CON PVD

- Organiza tu área de trabajo de la manera que te resulte más cómoda.
- Coloca el teclado y otros utensilios de modo que puedas acceder a todos los elementos con facilidad.
- Ajusta el monitor de forma que lo veas fácilmente con un mínimo esfuerzo visual.
- Realiza breves paradas o alterna diferentes tareas si la actividad te exige contacto permanente sobre la pantalla.
- Sitúa la pantalla a una distancia superior o igual a 40cm respecto a tus ojos y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal.
- Evita adoptar posturas forzadas y mantenerlas durante largo tiempo que puedan favorecer la fatiga muscular.
- Es recomendable que realices pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo.
- Aprovecha estas pausas para realizar ejercicios de relajación muscular suaves.

POSTURA CORRECTA

- Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo.
- Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo.
- Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto.
- Las manos sin extensión ni desviaciones.
- Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueso poplíteo (parte posterior de la rodilla).
- Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.
- Coloca la silla de manera que el reposabrazos se encuentre a la altura de la mesa para que puedas sean una continuación de la mesa y te permita mantener los brazos apoyados de forma relajada, esto te evitará las contracturas musculares en la zona cervical y de hombros.
- Adapta la profundidad de tu asiento para que entre el borde de la silla y tu pierna exista un par de dedos de distancia.
- Adapta la inclinación de tu respaldo a la posición más cómoda y el apoyo lumbar en la posición correcta de manera que permita el descanso de esa zona.



16. RIESGO RELACIONADO CON MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

FACTORES DE RIESGO EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:

1. Características de la carga. Cuando la carga es demasiado pesada o demasiado grande. Cuando es voluminosa o difícil de sujetar. Cuando está en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse. Cuando está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco o con torsión o inclinación del mismo. Cuando la carga, debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasionar lesiones.
2. Esfuerzo físico necesario. Un esfuerzo físico puede entrañar un riesgo, en particular dorsolumbar, en los casos siguientes:
 - Cuando es demasiado importante.
 - Cuando no puede realizarse más que por un movimiento de torsión o de flexión del tronco.
 - Cuando puede acarrear un movimiento brusco de la carga.
 - Cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.
 - Cuando se trate de alzar o descender la carga con necesidad de modificar el agarre.
3. Características del medio de trabajo. Las características del medio de trabajo pueden aumentar el riesgo, en particular dorsolumbar, en los casos siguientes:
 - Cuando el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente para el ejercicio de la actividad de que se trate.
 - Cuando el suelo es irregular y, por tanto, puede dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador.
 - Cuando la situación o el medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
 - Cuando el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de la carga en niveles diferentes.
 - Cuando el suelo o el punto de apoyo son inestables.
 - Cuando la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuadas.
 - Cuando la iluminación no sea adecuada.
 - Cuando exista exposición a vibraciones.
4. Exigencias de la actividad. La actividad puede entrañar riesgo, en particular dorsolumbar cuando implique una o varias de las exigencias siguientes:
 - Esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral.
 - Periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación. Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte.
 - Ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no pueda modular.
5. Factores individuales de riesgo. Constituyen factores individuales de riesgo:



- La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión.
- La inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales que lleve el trabajador.
- La insuficiencia o inadaptación de los conocimientos o de la formación.
- La existencia previa de patología dorsolumbar.

CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE CARGAS:

- Examina la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).
- Sitúa la carga en el lugar más favorable para ti, es decir, lo más cerca de tu cuerpo posible, enfrente y a la altura de tu cadera.
- Planifica el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Aparta del trayecto los posibles obstáculos que te puedan entorpecer en el transporte.
- Transporta la carga a la altura de tu cadera y lo más cerca posible de tu cuerpo. Si el transporte lo tienes que realizar con un solo brazo, debes evitar inclinaciones laterales de la columna.
- Cuando el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 0.60 m, así como cuando sea muy largo y no pueda ser trasladado de forma estable por una sola persona, solicita la ayuda de un compañero/a para manejar la carga entre dos personas.
- Siempre que sea posible, utiliza ayudas mecánicas adecuadas al transporte de cargas haciendo uso de los montacargas o ascensores siempre que las dimensiones y el peso de los materiales a transportar lo permitan. Utiliza también los carritos manuales que tengas a disposición para minimizar el esfuerzo realizado.
- Conserva siempre en un estado óptimo de mantenimiento los medios para el transporte y la manipulación de cargas. Estos equipos debes utilizarlos atendiendo a las funciones propias de su diseño y fabricación, sin sobrepasar en ningún caso la capacidad de carga máxima establecida por el fabricante.
- Cuando la carga que vas a manipular supere los 3 kg de peso y/o se encuentre en el suelo o cerca del mismo, utiliza la técnica ergonómica de manejo de cargas que permite utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda, tratando de disminuir la tensión en la zona lumbar:
 - Separa los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
 - Flexiona las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.
 - Acerca al máximo el objeto a tu cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.



- Levanta el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas
- No gires el tronco mientras estés levantando la carga. Es preferible que pivotes sobre tus pies para colocarte en la posición deseada.
- Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoya la carga a medio camino para poder cambiar e
- La vestimenta que utilices debe ser cómoda y no ajustada, evitando bolsillos, cinturones o cualquier otro elemento fácil de enganchar. El calzado debe ofrecerte un apoyo estable, con una suela que impida su deslizamiento.
- Cuando sea imprescindible el tránsito por suelos mojados o resbaladizos, debes hacer uso de un calzado resistente, con tacón bajo y suela de goma antideslizante para que te ofrezca un apoyo estable.
- Si tienes que utilizar algún Equipo de Protección Individual, asegúrate de que éstos no interfieran tu capacidad de movimientos, que no te impidan la visión ni disminuyan tu destreza manual.

17. RIESGO RELACIONADO CON LA CARGA MENTAL

- Realiza descansos del orden de 5 minutos por cada hora de trabajo efectivo continuado, de forma se permita levantarse del asiento, comunicarse con otros trabajadores (interrelación), mirar por una ventana, ...
- Obtén información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar.
- Diseña las tareas de forma adecuada y lógica, evitando tareas innecesarias o duplicadas.

18. RIESGO RELACIONADO CON LA FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN

- Para tener una buena agudeza visual, es muy importante que te realices un reconocimiento oftalmológico periódico para que uses la corrección óptica más adecuada.
- Evita los deslumbramientos directos producidos por la luz solar, mediante la utilización de persianas, cortinas... en las ventanas o mediante el cambio de ubicación u orientación del puesto de trabajo.
- El entorno situado detrás de la pantalla debes tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas), para evitar reflejos.
- No utilices sistemas o fuentes de luz que te puedan producir deslumbramientos o que perjudiquen la percepción de los objetos.



- Haz pequeñas pausas que te permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual.
- Configura adecuadamente los parámetros de la pantalla (brillo, contraste, ...).

19. RIESGO RELACIONADO CON LA INSATISFACCIÓN, DISCONFORT O FATIGA

- Para tener una buena agudeza visual, es muy importante que te realices un reconocimiento oftalmológico periódico para que uses la corrección óptica más adecuada.
- Evita los deslumbramientos directos producidos por la luz solar, mediante la utilización de persianas, cortinas... en las ventanas o mediante el cambio de ubicación u orientación del puesto de trabajo.
- El entorno situado detrás de la pantalla debes tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas), para evitar reflejos.
- No utilices sistemas o fuentes de luz que te puedan producir deslumbramientos o que perjudiquen la percepción de los objetos.
- Haz pequeñas pausas que te permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual.
- Configura adecuadamente los parámetros de la pantalla (brillo, contraste, ...).

20. RIESGO RELACIONADO CON LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Participa en la organización de tu servicio o departamento.
- Mantén relaciones respetuosas con tus compañeros y compañeras.
- No permitas situaciones discriminatorias por razones de categorías, especialidades o de otra índole.
- Solicita a tu superior jerárquico claridad en tus funciones y tareas a realizar.
- Solicita actividades formativas específicas de control de estrés y manejo de situaciones conflictivas o de tensión.
- Solicita actividades formativas sobre habilidades sociales, comunicación y motivación, desarrollo de la inteligencia emocional: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.
- Transmite información de manera adecuada y clara y establece prioridad en tus tareas.
- Aprende a separar el ejercicio de tu profesión con las actitudes serviles, dictatoriales, prepotentes, etc.
- Utiliza estrategias de cohesión con tus compañeros y compañeras.
- Utiliza estrategias para afrontar situaciones de estrés.



- Alterna tareas que requieran mayor nivel de dificultad con otras de menos intensidad para evitar la sobrecarga mental.
- Organiza correctamente tu tiempo de trabajo para facilitar la conciliación de la vida laboral, familiar y el tiempo de ocio.
- Utiliza terapias y técnicas de relajación.
- Favorece un ambiente de trabajo absolutamente intolerante con situaciones de acoso laboral, discriminación, etc. apoyando siempre a los compañeros/as afectados/as y exigiendo la adopción inmediata de medidas.

21. RIESGO RELACIONADO CON LA MUJER EMBARAZADA

Trabajar y estar embarazada son situaciones compatibles, pero hay algunas consideraciones a tener en cuenta. Es importante comunicar a la empresa la nueva situación ya que desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales te podemos ofrecer asesoramiento, para ello puedes utilizar el modelo de comunicación incluido como anexo en el Procedimiento PPRLL18 de la Diputación. Sin embargo, a continuación, especificamos algunas recomendaciones para que las tengas en cuenta.

- Evita períodos prolongados en la misma postura o de pie. Pueden favorecer la aparición de problemas musculares, como la lumbalgia, o empeorar complicaciones vasculares, como edemas o varices.
- Haz pausas periódicas para mejorar la circulación venosa. Durante estas pausas puedes aprovechar para hidratarte correctamente.
- Puedes ser útil usar medias de compresión si tu actividad supone estar en bipedestación o de pie durante períodos prolongados. Las medias compresivas mejorarán el retorno venoso reduciendo el riesgo de edemas, varices o trombosis (haz la consulta a tu ginecólogo/a o con el personal sanitario del Servicio de Prevención).
- Realiza ejercicios de relajación. Haz estiramientos al objeto de evitar problemas musculares como la ciática o la lumbalgia.
- Utiliza reposapiés cuando estés sentada y apoya alternativamente los pies en algún escalón o apoyo anterior si estás de pie. Te permitirán reducir el riesgo de edemas y mejorar la postura corporal.
- Regula adecuadamente la silla de trabajo y mantén una postura adecuada. De esta manera reducirás el riesgo de lumbalgia y otros problemas musculares. Puedes consultar el siguiente enlace <https://prevencion.dip-caceres.es/informacion-preventiva/informacion-preventiva/>.
- Evita radiaciones ionizantes. Este tipo de radiaciones pueden tener consecuencias directas sobre el embrión o el feto, pudiendo provocar un aborto espontáneo.
- Evita el frío o el calor excesivos.



- Evita el contacto con restos o productos biológicos. También con personas infectadas para evitar el riesgo de contagio y el riesgo de transmisión vertical al feto.
- Cuidado con los pesos que tengas que manipular. Cuando exista manipulación de carga puede existir riesgo de sobrecarga muscular en la gestante, así como aparición de contracciones uterinas. Se recomienda no levantar más de 5-10 kg de peso continuo. Al realizar una manipulación de carga, hazlo utilizando una buena ergonomía, es decir, acerca el objeto al cuerpo, separa las piernas y flexiónalas, y mantén la espalda recta.
- Evita riesgos químicos.
- Evita irritantes como la lejía y otros productos de limpieza que sean fuertes.
- Evitar el contacto con mercurio, plomo, disolventes volátiles, etc.

Este Procedimiento puedes descargarlo a través del siguiente enlace: <https://prevencion.dip-caceres.es/plan-de-prevencion/>.

EN CASO DE QUE TU GESTACIÓN SEA DE RIESGO, CONSULTA SIEMPRE CON EL SERVICIO DE PREVENCIÓN EL TIPO DE ACTIVIDAD QUE PUEDES REALIZAR.

22. RIESGO RELACIONADO CON EL ESTADO DE SALUD, DISCAPACIDAD FÍSICA, PSÍQUICA O SENSORIAL

Si consideras necesario, por tu estado de salud, discapacidad física, psíquica o sensorial, adaptar tu puesto de trabajo, equipo de trabajo, EPI, etc. comunica tu situación especial al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales a través del Anexo I del procedimiento PPRLL-19 incluido en esta Evaluación de Riesgos para su valoración por parte de Vigilancia de la Salud.

Este Procedimiento puedes descargarlo a través del siguiente enlace: <https://prevencion.dip-caceres.es/plan-de-prevencion/>.

23. RIESGO RELACIONADO CON LA SITUACIÓN DE ACOSO Y/O VIOLENCIA

- Si estás sufriendo algún tipo de violencia en el trabajo, la Diputación Provincial de Cáceres cuenta con un Protocolo de Acoso Sexual y Acoso por Razón de Sexo y un Protocolo de Acoso Laboral que recoge, entre otros, el procedimiento de actuación/denuncia ante una situación de violencia.

Este Protocolo puedes descargarlo a través del siguiente enlace: <https://prevencion.dip-caceres.es/informacion-preventiva/protocolos-de-acoso/>.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÁREA DE PERSONAL, GESTIÓN DE RRHH,
SEPEI Y PRL

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
C/ Pintores, 10. 10003 Cáceres
Tfno.: 927 255630
E-mail: prevencion@dip-caceres.es

A través del siguiente enlace, puedes encontrar información preventiva elaborada por el Servicio de Prevención asociada a los riesgos que pueden darse en tu puesto de trabajo y mucha más información que te puede ser de utilidad. <https://prevencion.dip-caceres.es>.



El Servicio de Prevención