



RIESGOS DE ACCIDENTES EN OFICINAS

Se ha asociado al trabajo de oficina con la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, son muchos los peligros presentes en las oficinas, y muchas veces pueden eliminarse recurriendo al sentido común. Posiblemente los conozcamos o al menos los intuimos, pero seguro que nunca nos hemos detenido a considerarlos ni a preparar una estrategia contra ellos.

Algunas de estas problemáticas son las que vamos describir:

Riesgos ergonómicos: (el objetivo de la ergonomía es la adaptación de las condiciones del medio ambiente de trabajo a las características fisiológicas y psicológicas del ser humano).

En casi todos los trabajos administrativos se utilizan equipos informáticos que, también pueden provocar distintas patologías como lesiones músculo-esqueléticas, trastornos visuales, estrés, fatiga, etc. Estos problemas están causados por el trabajo intensivo con el ordenador, la falta de espacio para moverse, posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo, los ritmos elevados de trabajo, etc.

Para prevenir muchos de estos riesgos se aconseja:

- Las muñecas y los antebrazos deben estar en línea recta y más o menos paralelos con el piso.
- Procurar cambiar de posición de vez en cuando y levantarse del puesto varias veces aunque sea para estirarse por un momento.
- Ajustar la altura de la silla adecuadamente, (asiento y el respaldo). Es recomendable que tengan reposabrazos.
- Descansar los pies sobre el piso.
- Ajustar la pantalla para un mínimo reflejo de luz.
- Procurar posicionar el monitor con la cabeza en alto y mirando hacia delante.
- El monitor debe colocarse delante del operador no hacia un lado y debe estar al nivel de los ojos o un poco más abajo.
- Al transcribir datos de una copia escrita procurar colocar las mismas al lado del monitor y al mismo nivel de este a través de una base o atril.

Riesgos eléctricos: *Los accidentes causados por este motivo ocurren por cables, tomacorrientes o interruptores que no están en perfectas condiciones ni bien ubicados, o por el mal uso de los elementos eléctricos (cafeteras, estufas, etc).*

Algunos consejos para prevenirlos:

- No sobrecargar los tomas-corriente, (pueden recalentar la instalación). Examinar periódicamente las instalaciones y equipos eléctricos.
- Si se detecta un problema en la instalación, o en algún equipo, llamar a un especialista, no repare ningún equipo si no está capacitado.
- Evitar colocar objetos sobre los aparatos eléctricos.
- Al retirarse de la oficina, no olvidar apagar las luces y desconectar, siempre que sea práctico, los aparatos eléctricos.

Riesgos de golpes, esfuerzos, caídas.

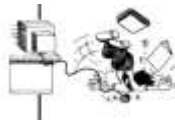
- **Golpes:** Son los más frecuentes. Se producen por golpear contra mesas, archivos, puertas, cajones abiertos, golpes de objetos que caen, cajones que se salen de su sitio al abrirlos demasiado, lugares de circulación obstruidos o no demarcados, etc.



- **Esfuerzos:** producen distensiones por movimientos bruscos o incorrectos para alcanzar, levantar o desplazar algún tipo de objeto pesado.



- **Caídas:** se producen al caminar, bajar o subir escaleras, etc. Pueden ser a causa de suelos resbaladizos, superficies desiguales o defectuosas; objetos y desperdicios esparcidos por el suelo, cables en los lugares de tránsito, sillas en malas condiciones, entre otros.



Consejos útiles a tener en cuenta para evitar los accidentes:

- No dejar cables en el suelo.
- Mantener los pasillos libre de objetos que puedan provocar caídas.
- No amontonar materiales que obstaculicen el paso.



SINDICATO DE EMPLEADOS
DE COMERCIO DE
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA



Secretaría de Higiene, Medicina y Seguridad en el Trabajo

- No corra en la oficina aunque esté apurado.
- Los pisos desiguales y las alfombras deterioradas pueden provocar tropiezos al igual que los pisos lisos o encerados. Revestir el suelo con antideslizante.
- Colocar los cestos de residuos donde no se tropiece con ellos.
- Las conexiones telefónicas o eléctricas no deben instalarse en lugares por donde se transite.
- Los artículos pesados deben colocarse en los estantes bajos.
- Guardar objetos punzantes o filosos en recipientes seguros.
- Cuando se necesite tomar algo que se encuentre en un estante alto, evitar subir a una silla, cajón u objeto similar.



- Cerrar los cajones de los escritorios o archivos luego de usarlos. Emplear muebles con aristas redondeadas y de cajones con dispositivos de bloqueo que impidan salirse de sus guías.
- **Riesgos de incendio: pueden producir pérdidas y lesiones graves.**

Debemos tener en cuenta:

- Asegurar que los accesos a los matafuegos y/o hidrantes no se encuentren obstruidos.



- Mantener despejadas salidas, pasillos y, si las hubiera, salidas de emergencia
- Si se permite fumar, no colocar el cigarrillo encendido en bordes de escritorios. Usar cenicero. Apagar siempre allí las colillas de los cigarrillos, nunca tirar las colillas en los cestos de residuos, ventanas, etc.
- Al retirarse verificar que la llave de gas y hornallas de la cocina se encuentran cerradas.



- Otros Riesgos

Atrapamiento: Son accidentes que ocurren con menos frecuencia. Manos o dedos quedan atrapados en ventanas, puertas, cajones, equipos, etc. Generalmente ocurren por descuido.

Contaminación: Ubicar las impresoras y las fotocopiadoras en lugares ventilados para evitar la acumulación de sustancias nocivas en el ambiente derivadas del tóner o de las tintas que se utilizan en estas máquinas. Revisar y limpiar periódicamente el sistema de aire acondicionado (filtros, ventiladores, etc.) para prevenir los riesgos que para la salud pueden ocasionar las bacterias, virus, hongos o ácaros del polvo que se forman en su interior.

Ruidos: Atenuar el ruido ambiental colocando carcasas de protección en las impresoras, los ventiladores, los sistemas de refrigeración, etc. Un nivel de ruido molesto interfiere en la calidad de la comunicación de las personas y en la capacidad de concentración para el trabajo.

Iluminación: El nivel de luz recomendable en oficinas está entre los 300 lux en zonas destinada a áreas de circulación o copadoras y los 500 lux necesarios en trabajos de lectura, escritura, mecanografía o procesos de datos.

Climatización: La regulación de los niveles calor/frío de los sistemas de climatización de las oficinas suele ser origen de disputas entre los trabajadores. Los más afectados, suelen ser los que se encuentran cerca de los difusores.

Es erróneo solucionar las molestias subiendo o bajando la temperatura, sino que lo que interesa regular es la velocidad de salida del aire. En invierno, el aire caliente tiende a subir por lo que su velocidad de salida ha de ser mayor; mientras que lo contrario sucede en verano. El problema se resuelve, por tanto, regulando la velocidad del aire y no variando la temperatura del termostato.

**"EL CONOCIMIENTO DEL RIESGO ES LA
MEJOR PREVENCIÓN"**