



**RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS
EN OFICINAS**

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN OFICINAS



MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN OFICINAS

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

INTRODUCCIÓN a la Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo (19.587)

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

INDICE

- Introducción Ley 19.587 y Decretos Reglamentarios
- Riesgos Generales
- Trabajo con PC's
- Prevención de Incendios
- Evacuación
- Seguridad Vial
- Primeros Auxilios
- Obligación de los Trabajadores en Prevención

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

Artículo 4°: La higiene y seguridad en el trabajo, comprenderá las normas técnicas y medidas sanitarias, precautorias, de tutela o de cualquier otra índole que tengan por objeto:

- Proteger la vida, preservar y mantener la integridad psicofísica de los trabajadores.
- Prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo.
- Estimular y desarrollar una actitud positiva respecto de la prevención de los accidentes o enfermedades que puedan derivarse de la actividad laboral.

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

RIESGOS GENERALES EN OFICINAS

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

- Caídas al mismo y a distinto nivel al transitar por escaleras y zonas de paso.
- Cortes y pinchazos con tijeras, abrecartas, abrechadoras, pequeño material de oficina.
- Golpes contra objetos invisibles, (cajones abiertos, objetos en zona de paso, pasillos de anchura insuficiente...).
- Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).
- Ordenar las mesas de trabajo y muebles accesorios al finalizar la jornada.
- Respetar las señales de advertencia de suelo mojado.
- Guardar los objetos cortantes o punzantes (tijeras, abrecartas) tan pronto como se termina de utilizarlos.
- Mantener los cajones cerrados.
- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

ESCALERAS

- Al transitar por una escalera recordar que es aconsejable utilizar el pasamanos.
- Antes de utilizar escaleras de mano, comprobar que están en correcto estado (tirantes de seguridad, dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior)
- No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera. Bajar de la escalera, desplazarla y volver a subir.
- No trabajar en los últimos peldaños ni manejar pesos elevados. Procurar siempre mantener al menos una mano libre para poder sujetarte.
- No utilizar sillas, mesas o papeleras como "escaleras".

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

ESTANTERÍAS/ARCHIVOS

Si un armario comienza a volcarse, no intentar pararlo. Apartarse, lo más rápidamente posible, de su línea de caída.

- Al advertir que un armario se tambalea, avisar al personal de mantenimiento.
- Llenar los cajones de abajo a arriba, y de atrás hacia delante. Colocar los elementos más pesados siempre en los cajones inferiores.
- Evitar colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Cerrar cada cajón después de utilizarlo, y siempre de abrir el siguiente, para evitar entorpecer la circulación.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

ELECTRICIDAD

- Utilizar siempre bases de enchufe con toma de tierra.
- No usar conexiones intermedias ("zapalilla"), que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.
- No desconectar nunca los aparatos tirando del cable.
- No manipular nunca o intentar reparar objetos o instalaciones eléctricas. Sólo debe ser personal especializado.
- No dejar cables por el suelo expuestos a la acción de pisadas con el consiguiente riesgo de pelarse.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

OTROS

- No retirar las protecciones ni anular los dispositivos de seguridad de las máquinas. En caso de avería comunicar la incidencia y no efectuar reparaciones salvo estar autorizado.
- Guardar los productos químicos (alcohol, lavandina...) en recipientes claramente etiquetados; no utilizar recipientes que puedan inducir a error (botellas de refresco, agua...).
- Nunca se deben tirar a la papeleras vidrios rotos o materiales cortantes.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

POSTURAS

No adoptar posturas incorrectas tales como:

- Sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas.
- Sujetar el auricular con el hombro.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

MOVIMIENTOS BRUSCOS

No efectuar movimientos inadecuados como:

- Girar sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco, en lugar de hacer el giro con ayuda de los pies.
- Forzar la posición para alcanzar objetos distantes, en lugar de levantarse para cogerlos.




MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

PUERTO DE TRABAJO DE PVD:

El formado por un equipo con:

- ACCESORIOS OPTICOS (CD-ROM, SCANNER, ETC)
- ENTORNO DE TRABAJO (Iluminación, ruido)
- SOFTWARE DE TRABAJO



ASIENTO MESA

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

RIESGOS

Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por la incorrecta colocación de la mano combinada con la frecuencia de pulsación.

Fatiga visual: aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.

Fatiga física: dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas.

Fatiga mental: Relacionada con las características de las tareas y el cansancio.



MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**


MEDIDAS PREVENTIVAS

- El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación), no debe generar situaciones de discomfort.
- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la pantalla es prolongada, también en altura.
- La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm.), para evitar la fatiga visual.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- De utilizar portacopias, éstos no deben ocasionar posturas incorrectas.
- Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.



MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

COLOCACIÓN DE LA PANTALLA
La pantalla debe estar entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos del operador.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

DESLUMBRAMIENTOS

- El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad luminica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas)
- La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminicos
- En la figura se dan orientaciones sobre la mejor ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Normas específicas al iniciar un trabajo

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.). Si es necesario utilizar reposapiés.
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115°.
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Evitar el contraste entre la luz de la ventana y de la pantalla.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla.
- Situar el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión.
- Para introducir datos, colocar la pantalla ligeramente hacia un lado.
- Evitar oscilaciones de las letras, los caracteres y/o el fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Normas específicas durante el Trabajo.

- Distribuir racionalmente los medios a emplear.
- Disponer de espacio para el "mouse", el teclado y los documentos.
- Mantener ordenados los documentos, planos, etc., evitando que se acumulen en la mesa de trabajo.
- Retirar de la mesa todo aquello que no sea necesario.
- Evitar los giros bruscos del tronco y de la cabeza.
- Evitar los giros mantenidos y forzados del tronco y de la cabeza.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados.
- Mantener el ángulo del brazo y antebrazo por encima de 90°.
- No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- Para reducir ruido, mantener colocadas las carecas de las impresoras.
- Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- Realizar breves paradas o alternar las tareas, si se mantiene una actividad permanente con la pantalla.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

EJERCICIOS POSTURALES

Objetivo: Mantener la salud y la productividad.

Objetivo: Mantener la salud y la productividad.

Objetivo: Mantener la salud y la productividad.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Obtener información/formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- Organizar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.
- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.

Para evitar contactos eléctricos, no manipular en el interior de los equipos ni desmontarlos.

- No sobrecargar los enchufes utilizando zaparillas, triples o adaptadores de forma abusiva.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Objetivo: Mantener la salud y la productividad.

- Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.
- Morse/dispositivo de escritura próximos al teclado.
- Piernas y muslos a 90° o un poco más.
- Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés.
- Holgura entre el borde del asiento y rodillas.
- Cabeza/vuelto en posición recta, hombros relajados.
- Antebrazos y brazos a 90° o un poco más.
- Antebrazos, muñecas, manos en línea recta.
- Codos pegados al cuerpo.
- Muñecas y espaldas a 90° o un poco más.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Mantener siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargar los enchufes. Si se utilizan zaparillas o alargues, para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consultar previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No fumar donde pueda resultar peligroso (sala de computadoras, archivos, almacenes o ascensores).
- No acercar focos de calor a materiales combustibles.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- No depositar vasos con líquido sobre aparatos eléctricos.
- Utilizar los ceniceros: no tirar nunca la ceniza en las papeleras.
- Inspeccionar tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible desconectar los aparatos eléctricos.
- Al detectar cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunicalo a tu responsable.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación así como la señalización y el acceso a extintores, hidrantes, tableros eléctricos.
- Identificar los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

ACTUACION EN CASO DE INCENDIO

- Al descubrir un incendio, mantener la calma y dar inmediatamente la alarma.
- En caso de encontrarse solo, salir del local incendiado y cerrar la puerta sin llave. No poner en peligro la integridad física.
- Comunicar la emergencia conforme a lo establecido en tu centro de trabajo.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- No abrir una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, hay que correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- Si hay que atravesar una zona amplia con mucho humo, procurar ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.
- Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Ante la posibilidad de quedar atrapado en un recinto (despacho, sala de reuniones...) cerrar todas las puertas.

- Tapar con trapos, las rendijas por donde penetra el humo.
- Si existe la posibilidad de apagar el fuego mediante extintores, utilizarlos actuando preferiblemente con otro compañero. Situarlo entre la puerta de salida y las llamas.
- Utilizar el agente extintor más apropiado a la clase de fuego.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

CLASES DE FUEGO

- CLASE A:**
Fuegos de material sólido
- CLASE B:**
Fuegos de combustibles líquidos y gaseosos
- CLASE C:**
Fuego de tipo eléctrico
- CLASE E:**
Fuegos producidos por metales químicamente muy activos

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Clase de fuego	Agua	Agua y AFFF	CO Anhidrido Carbónico	Pulvo ABC	Pulvo BC	Pulvo ABC
A	Apaga por enfriamiento	Trifa y AFFF	No apto para fuegos petroleros	Se funde en el momento	NO apto	NO apto
B	NO apto	Apaga por sofocación	Se funde en el momento	Elimina cadena de propagación	Elimina cadena de propagación	NO apto
C	NO apto	NO apto	Apaga y no produce efecto químico	Apaga y no produce efecto químico	Apaga y no produce efecto químico	NO apto
D	NO apto	NO apto	NO apto	NO apto	NO apto	Apaga por sofocación

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

SEGURIDAD VIAL

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

SEGURIDAD PARA PEATONES

Cuando camines por la vereda: Presta atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes

Cuando tengas que cruzar una calzada: Antes de bajar la acera, mira a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos

Atiende a las indicaciones del agente de tráfico

Es peligroso cruzar por lugares donde hay vehículos aparcados si estos ocultan a los que circulan por la calzada

Cuando camines por la carretera:

Circula siempre por la izquierda ya que así verás los vehículos de frente y evitarás el peligro de ser arrollado

De noche es preciso que te vean los conductores: lleva una linterna o ropa que refleje luz

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

- Conduce prudentemente y respeta la Ley de Tránsito
- Adapta te a la velocidad del tráfico y extrema las precauciones si viajas en condiciones climáticas adversas
- Mantén la distancia de seguridad con el vehículo que te precede.
- Utiliza siempre el cinturón de seguridad.
- Presta la mayor atención cuando manejes. No te distraigas con aspectos ajenos a la conducción.
- Mientras manejes, no utilices teléfonos celulares.

Si es urgente la comunicación, para el vehículo en un lugar seguro.



MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

MANEJO MANUAL DE CARGAS



MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

CAUSAS DE LAS LESIONES

Debido al levantamiento excesivo de peso



MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

CAUSAS DE LAS LESIONES

Utilización de técnicas incorrectas de levantamiento de peso



MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

CAUSAS DE LAS LESIONES

Trabajo pesado realizado incorrectamente

Lesiones inmediatas





MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

CAUSAS DE LAS LESIONES

Trabajo realizado incorrectamente por largos periodos (aunque no sea peso excesivo)

Lesiones por esfuerzo acumulado

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

LESIONES CAUSADAS POR LEVANTAMIENTO DE PESO

- ▶ Hombros
- ▶ Lumbalgias
- ▶

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

FACTORES DE RIESGO EN EL MOVIMIENTO DE CARGAS

Falta de agarraderas o manijas

Obligan a trabajo tenso y malos esfuerzos

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

FACTORES DE RIESGO EN EL MOVIMIENTO DE CARGAS

Equipos o aparatos mal colocados/estados

Obligan a adoptar posturas difíciles y peligrosas

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

FACTORES DE RIESGO EN EL MOVIMIENTO DE CARGAS

Bancos y sillas mal diseñados

Obligan a posiciones forzadas, dolores y molestias

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

FACTORES DE RIESGO EN EL MOVIMIENTO DE CARGAS

Puestos de trabajo mal diseñados

Obligan a posiciones forzadas, dolores y molestias

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

PRINCIPIOS PARA EVITAR LESIONES



ESPALDA RECTA

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

ESPALDA RECTA

Evita lesiones en espalda y abdomen.

Reduce el esfuerzo.

Favorece la realización de tareas.

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS



Forma correcta

Forma incorrecta

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS

MAPFRE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS

El artículo 10 de la Ley 19.587 asigna al trabajador la obligación de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otra personal a las que pueda afectar su actividad profesional. En particular el trabajador está obligado a:

- Cumplir con las normas de higiene y seguridad y con las recomendaciones que se le formulen referentes a las obligaciones de uso, conservación y cuidado del equipo de protección personal y de los propios de las máquinas, operaciones y procesos de trabajo.
- Someterse a los exámenes periódicos, siempre y cuando exista exposición a riesgo, y cumplir con las prescripciones e indicaciones que a tal efecto se le formulen.



MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

- Cuidar los avisos y carteles que indiquen medidas de higiene y seguridad y observar sus prescripciones.
- Colaborar en la organización de programas de formación y educación en materia de higiene y seguridad y asistir a los cursos que se dictaren durante las horas de trabajo.

MAPFRE **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN OFICINAS**

Gracias por la atención