Tarea UD2: Prevención de Riesgos Laborales

Itinerario para la Empleabilidad

DAM Curso 2024/25

Calificación obtenida: 10/10

Índice

Caso práctico **3**

Actividad 1: Identificar riesgos **4**

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad 4
2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales 5
3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas 5
4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales 5

Actividad 2: Daños a la salud **5**

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad y sus daños a la salud 5
2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales y sus daños a la salud 6
3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas y sus daños a la salud 6
4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales y sus daños a la salud 7

Actividad 3: Eliminar o reducir riesgos **7**

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad y medidas preventivas 7
2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales y medidas preventivas 8
3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas y medidas preventivas 9
4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales y medidas preventivas 9

Caso práctico

La empresa del hermano de Jaime está creciendo, pero el personal es el mismo, la jornada media de los trabajadores es de 40 horas semanales, siendo su distribución horaria de lunes a viernes de 8.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 18.00 horas. Su salario mensual es de 1600 € más dos pagas extraordinarias y sus funciones consisten en elaborar informes, memorias técnicas, planos y presupuestos de proyectos.

Su jefe se muestra especialmente exigente con el trabajo que realizan, están desbordados, pero el jefe no confía en los trabajadores en su capacidad y constantemente pone en tela de juicio sus decisiones y su trabajo. Los amonesta verbalmente por tener iniciativas sin consultarlas antes con la dirección.

La empresa donde trabaja se encuentra situada en una población mediana. Actualmente se están realizando obras de rehabilitación en las oficinas, y por este motivo es raro el día que no da un traspié en los estrechos escalones que comunican con el sótano, que es donde está el almacén de material y donde guardan todos los proyectos. Además, la luz del pasillo es insuficiente y alguna vez ha tropezado con las cajas donde se guardan los proyectos que están amontonadas esperando que se coloquen o que se han caído de las estanterías repletas.

El acceso a la empresa está en una calle situada al lado de una autovía muy transitada, y el ruido del tráfico es constante, por lo que prácticamente no pueden abrir las ventanas. Cuando Marta se marcha a casa muchos días siente dolor de cabeza y picor en la garganta.

La estancia en la que ella trabaja está orientada hacia el sur, por eso en invierno es muy agradable, pero en verano el calor es insoportable. Como no tienen aire acondicionado debe abrir las ventanas, pero entonces se expone al ruido del tráfico y a frecuentes corrientes de aire que no le sientan bien.

Durante la mayor parte de la jornada están sentados delante del ordenador, la silla que utilizan es bastante alta y no regulable en altura, y como es de baja estatura, trabaja sin apoyar los pies en el suelo. En cuanto a la pantalla del ordenador, está situada de tal forma que en determinadas horas del día la luz le deslumbra y no pueden ver bien lo que escriben.

Hay mucho desorden, se ha generalizado la costumbre de dejar los cajones abiertos, lo que ha hecho que se golpeen en más de una ocasión.

El trabajo requiere mucha concentración y es de gran responsabilidad. A los trabajadores les gustaría cambiar de vez en cuando de tareas, pero su jefe se opone.

Hay días que no consiguen concentrarse porque las mesas de trabajo están muy cerca de la máquina fotocopiadora y el ruido que genera es muy molesto.

Una vez finalizada la jornada, a las 18.00 horas, se procede a recoger todos los utensilios de trabajo y a colocarlos en archivadores y cajoneras. Los archivadores se colocan en lo alto de una estantería, que está tan alta que es necesario utilizar una escalera para alcanzarlas. Entre unas cosas y otras nunca salen a su hora, su jornada se acaba prolongando hasta las 18.30 o 19.00 horas.

Creen que en su trabajo las medidas de seguridad y salud no son adecuadas y por eso piden a su jefe que les informe de los riesgos a los que están expuestos. A raíz de dicha petición fue cuando la relación con su jefe cambió.

Entre la mala relación con su jefe y el estrés que les genera el trabajo, les cuesta conciliar el sueño y se despiertan sobresaltados varias veces durante la noche. Hay compañeros que durante el día se sienten agotados como si les faltara energía, sienten que no pueden con el trabajo y tienen una gran sensación de tristeza y baja autoestima.

Actividad 1: Identificar riesgos

En el caso propuesto debes identificar al menos:

1. Tres riesgos derivados de las condiciones de seguridad.
2. Tres riesgos derivados de las condiciones ambientales.
3. Tres riesgos derivados de las condiciones ergonómicas.
4. Tres riesgos derivados de las condiciones psicosociales.

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad

1. Escaleras estrechas y mal iluminadas que conectan con el sótano, aumentando el riesgo de caídas y tropiezos.
2. Almacenamiento desordenado en el sótano, con cajas apiladas y materiales caídos que obstruyen el paso generando un riesgo de accidentes por tropiezos, golpes y caídas.
3. Cajones abiertos en las oficinas, lo que genera riesgos de golpes o lesiones.

2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales

1. Ruido constante del tráfico de la autovía cercana, dificultando la concentración y generando molestias auditivas.
2. Temperatura excesiva en verano debido a la orientación al sur y la falta de aire acondicionado generando un riesgo de estrés térmico.
3. Iluminación insuficiente en los pasillos y sótano, que dificulta la visibilidad y aumenta el riesgo de accidentes.

3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas

1. Sillas no ajustables, obligando a algunos empleados a trabajar sin apoyar los pies en el suelo, causando problemas posturales.
2. Pantallas de ordenador mal colocadas, con reflejos y deslumbramientos que afectan la visión.
3. Posturas prolongadas frente al ordenador sin pausas activas, lo que puede derivar en fatiga física y lesiones musculoesqueléticas.

4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales

1. Exigencias excesivas por parte del jefe, con falta de confianza en las capacidades de los empleados, lo que genera estrés laboral.
2. Prolongación de la jornada laboral más allá del horario establecido, afectando la conciliación entre la vida laboral y personal.
3. Monotonía en las tareas, debido a la negativa del jefe a permitir la rotación, lo que genera desmotivación y sensación de estancamiento.

Actividad 2: Daños a la salud

Para cada uno de esos riesgos debes indicar los daños a la salud que se pueden producir.

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad y sus daños a la salud

1. **Escaleras estrechas y mal iluminadas:** Posibles caídas y tropiezos, que pueden ocasionar fracturas óseas, esguinces o traumatismos craneoencefálicos en casos graves. Además, los accidentes frecuentes generan ansiedad en los empleados, especialmente al usar las escaleras.
2. **Almacenamiento desordenado en el sótano:** El riesgo de golpes por caída de objetos puede derivar en lesiones como cortes profundos, contusiones o incluso heridas graves en caso de materiales pesados. A largo plazo, la exposición a este desorden puede generar una percepción de inseguridad, incrementando el estrés.

3. **Cajones abiertos en las oficinas:** Tropiezos con cajones abiertos pueden ocasionar hematomas, lesiones en articulaciones y caídas con posibles fracturas menores. Además, el ambiente desordenado puede contribuir a una percepción negativa del entorno laboral.

2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales y sus daños a la salud

1. **Ruido constante del tráfico:** El ruido continuo puede provocar pérdida de audición temporal o permanente si se prolonga en el tiempo. También genera estrés auditivo, que puede derivar en dolores de cabeza frecuentes, irritabilidad y dificultades para concentrarse en tareas complejas. A largo plazo, el ruido crónico puede contribuir a problemas cardiovasculares.
2. **Temperatura excesiva en verano:** La exposición al calor puede causar deshidratación, golpes de calor y fatiga crónica, especialmente en jornadas prolongadas. Además, el calor puede disminuir la productividad y aumentar el riesgo de errores en tareas importantes, lo que incrementa el estrés.
3. **Iluminación insuficiente en los pasillos y sótano:** La falta de luz adecuada puede generar fatiga visual y aumentar el riesgo de accidentes por tropiezos, lo que puede ocasionar lesiones físicas. Además, la tensión ocular prolongada puede contribuir al desarrollo de migrañas crónicas y trastornos del sueño.

3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas y sus daños a la salud

1. **Sillas no ajustables:** Sentarse durante horas en una silla que no se adapta a las necesidades físicas puede ocasionar dolores lumbares crónicos, contracturas musculares y problemas de circulación sanguínea, como varices en las piernas. A largo plazo, esto puede derivar en problemas de columna, como hernia discal.
2. **Pantallas mal colocadas:** Las posiciones inadecuadas de las pantallas y la exposición a reflejos pueden provocar fatiga ocular, enrojecimiento de los ojos y dificultades de enfoque visual. Además, las malas posturas relacionadas con este problema pueden causar dolor cervical y cefaleas tensionales.
3. **Posturas prolongadas frente al ordenador:** Permanecer sentado durante periodos prolongados sin pausas adecuadas puede derivar en síndrome del túnel carpiano, rigidez muscular y dolores articulares en muñecas, codos y hombros. A largo plazo, esta inmovilidad puede contribuir a problemas metabólicos como obesidad y resistencia a la insulina.

4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales y sus daños a la salud

1. **Exigencias excesivas del jefe:** La presión constante puede causar estrés crónico, que a su vez puede derivar en ansiedad generalizada, trastornos depresivos y síndrome de burnout. Además, el estrés prolongado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades físicas, como hipertensión o problemas gastrointestinales.
2. **Prolongación de la jornada laboral:** Las jornadas extendidas sin el tiempo suficiente para descansar pueden causar insomnio, fatiga acumulada y un deterioro en la salud mental. Esto puede derivar en una disminución de la productividad y mayores tasas de absentismo.
3. **Monotonía en las tareas:** La falta de variedad en el trabajo puede generar una desmotivación severa, incrementando la posibilidad de desarrollar trastornos afectivos, como depresión leve. También puede contribuir a una sensación de alienación y baja autoestima, afectando la estabilidad emocional del empleado.

Actividad 3: Eliminar o reducir riesgos

Para cada uno de esos riesgos debes proponer alguna medida que pudiera eliminar o reducir el riesgo.

1. Riesgos derivados de las condiciones de seguridad y medidas preventivas

1. **Escaleras estrechas y mal iluminadas:**
    - **Medidas:** Instalar iluminación LED potente con sensores de movimiento para garantizar visibilidad en todo momento. Colocar bandas antideslizantes y señalización en los escalones.
    - **Ejemplo práctico:** Un responsable de mantenimiento revisará semanalmente la funcionalidad de las luces y el estado de las bandas antideslizantes, registrando los resultados en un informe mensual.
    - **Seguimiento:** Auditorías internas trimestrales para comprobar la efectividad de las medidas y corregir deficiencias.
2. **Almacenamiento desordenado en el sótano:**
    - **Medidas:** Implementar un sistema de organización con estanterías específicas y rotulación para los materiales. Proporcionar equipos como carretillas o elevadores para manipular cargas pesadas.
    - **Ejemplo práctico:** Realizar capacitaciones periódicas en manejo seguro de materiales y almacenamiento eficiente.

    - **Seguimiento:** Inspecciones semanales del sótano por parte del personal de seguridad, con reportes documentados para identificar problemas recurrentes.
3. **Cajones abiertos en las oficinas:** Fomentar la cultura de cerrar cajones después de usarlos mediante formaciones sobre orden y limpieza, y supervisar su cumplimiento.
    - **Medidas:** Promover hábitos de orden mediante campañas internas como "Oficina Segura". Instalar sistemas de cierre automático en los cajones para prevenir accidentes.
    - **Ejemplo práctico:** Realizar simulacros de orden en espacios comunes para reforzar las buenas prácticas entre los empleados.
    - **Seguimiento:** Supervisión semanal por parte de un delegado de prevención para asegurar la aplicación de estas medidas.

2. Riesgos derivados de las condiciones ambientales y medidas preventivas

1. **Ruido constante del tráfico:**
    - **Medidas:** Instalar ventanas de doble acristalamiento con aislamiento acústico y ofrecer protectores auditivos. Establecer un área de descanso silenciosa para momentos de recuperación.
    - **Ejemplo práctico:** Realizar mediciones periódicas del nivel de ruido con sonómetros y ajustar las soluciones según los resultados.
    - **Seguimiento:** Registro trimestral de los niveles de ruido y encuestas a los empleados sobre su percepción del ambiente acústico.
2. **Temperatura excesiva en verano:**
    - **Medidas:** Instalar sistemas de aire acondicionado o ventiladores de techo. Proveer hidratación gratuita en forma de dispensadores de agua fría y frutas.
    - **Ejemplo práctico:** Crear un horario de "ventanas abiertas" para ventilar sin exponer al personal al calor extremo o al ruido excesivo.
    - **Seguimiento:** Evaluación anual del confort térmico mediante encuestas y revisión del rendimiento de los sistemas de ventilación.
3. **Iluminación insuficiente en los pasillos y sótano:**
    - **Medidas:** Cambiar las bombillas por sistemas de iluminación LED de alta potencia y asegurar la correcta distribución de las luces en áreas críticas.
    - **Ejemplo práctico:** Implementar un mantenimiento preventivo mensual en todo el sistema eléctrico para evitar fallos.
    - **Seguimiento:** Crear un registro de inspecciones con fotografías del antes y después para asegurar el cumplimiento.

3. Riesgos derivados de las condiciones ergonómicas y medidas preventivas

1. **Sillas no ajustables:** Proporcionar sillas ergonómicas con ajuste de altura, respaldo y soporte lumbar. Además, añadir reposapiés para trabajadores de baja estatura.
    - **Medidas:** Proveer sillas ergonómicas regulables en altura y soporte lumbar. Incorporar reposapiés para empleados de baja estatura.
    - **Ejemplo práctico:** Asignar un presupuesto anual para actualizar el mobiliario y personalizar el equipo según las necesidades físicas de cada trabajador.
    - **Seguimiento:** Evaluación ergonómica semestral, con ajustes según el feedback de los empleados.
2. **Pantallas mal colocadas:**
    - **Medidas:** Ajustar la altura de las pantallas a la línea de visión de cada empleado. Proveer filtros antirreflejo para evitar deslumbramientos.
    - **Ejemplo práctico:** Formar a los empleados en la correcta disposición de sus estaciones de trabajo.
    - **Seguimiento:** Revisiones semanales de los puestos de trabajo por parte de un ergónomo certificado.
3. **Posturas prolongadas frente al ordenador:**
    - **Medidas:** Implementar pausas activas cada 2 horas con ejercicios de estiramiento guiados. Promover el uso de escritorios regulables en altura para alternar entre trabajo sentado y de pie.
    - **Ejemplo práctico:** Organizar talleres mensuales sobre salud postural y ergonomía.
    - **Seguimiento:** Evaluar el estado físico de los empleados mediante encuestas semestrales y monitorear el cumplimiento de las pausas activas.

4. Riesgos derivados de las condiciones psicosociales y medidas preventivas

1. **Exigencias excesivas del jefe:**
    - **Medidas:** Capacitar al jefe en liderazgo positivo, gestión emocional y comunicación efectiva. Establecer reuniones regulares entre los empleados y la dirección para fomentar el diálogo.
    - **Ejemplo práctico:** Contratar un coach laboral para implementar cambios en la gestión del equipo y evaluar su impacto.
    - **Seguimiento:** Encuestas de clima laboral cada seis meses para medir la satisfacción y detectar áreas de mejora.

2. **Prolongación de la jornada laboral:**
    - **Medidas:** Respetar estrictamente los horarios establecidos y priorizar tareas. Incorporar herramientas de gestión del tiempo para evitar la acumulación de pendientes.
    - **Ejemplo práctico:** Instalar un sistema de control horario digital para garantizar la salida a tiempo y generar reportes automáticos.
    - **Seguimiento:** Auditorías mensuales del sistema horario para verificar el cumplimiento de la jornada laboral.
3. **Monotonía en las tareas:**
    - **Medidas:** Implementar un sistema de rotación de tareas que permita a los empleados variar su rutina. Fomentar la participación en proyectos de innovación dentro de la empresa.
    - **Ejemplo práctico:** Organizar "días de innovación" donde los empleados puedan proponer mejoras en sus áreas de trabajo.
    - **Seguimiento:** Reuniones trimestrales para evaluar la efectividad de la rotación y recoger sugerencias de los empleados.