



EXTRACTO

INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES

INDUSTRIA RESTAURACION COLECTIVA SL

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES - INDUSTRIA RESTAURACIÓN COLECTIVA

MONITOR/A COMEDOR

AV PROGRES PI Campo Anibal 7, 46530, PUCOL (VALENCIA)

2001050641

27/08/2026

QP_16351678_2001050641_20260827_1119_Marina_Chillaron_Sanchez

 **quirónprevención**

Nuestro trabajo es cuidar del tuyo

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO MONITOR/A COMEDOR	3
2.1.	MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR	4
3.	MODELO DE REGISTRO DE ENTREGA.....	14
4.	RIESGOS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO	15
5.	ANEXO FICHAS INFORMATIVAS ASOCIADAS A LOS PUESTOS DE TRABAJO	16

1. INTRODUCCIÓN

Con el presente documento se pretende dar a conocer a las personas trabajadoras del puesto de trabajo MONITOR/A COMEDOR, los riesgos y las medidas preventivas a adoptar para evitar los posibles daños a la salud. En él se le informa de todos los riesgos inherentes a su puesto de trabajo, detallándose todas las medidas informativas en relación con aquellos riesgos que requieren de su especial conocimiento.

Puede haber riesgos asociados a otro tipo de medidas preventivas y/o correctivas, distintas de la información. Estas serán implantadas por su empresa según lo establecido en la planificación de la prevención.

Desde quironprevención esperamos que este documento contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en los puestos de trabajo.

2. INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO MONITOR/A COMEDOR

Las personas trabajadoras deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en las siguientes fichas de información:

FICHAS ASOCIADAS AL PUESTO DE TRABAJO *
Agentes Biológicos
Fenómenos Meteorológicos
Trabajos en exterior
Posturas forzadas
Postura forzada docente
Manipulación manual de cargas
Ejercicios posturales
Bipedestacion prolongada
Equipos de protección individual
Ambiente térmico-CALOR
Seguridad en desplazamientos

*Ver anexo "Fichas informativas asociadas"

RIESGOS DEL PUESTO DE TRABAJO

*Ver anexo "Riesgos del puesto de trabajo"

2.1. MEDIDAS INFORMATIVAS A ADOPTAR

RIESGO 2: Caídas de personas en el mismo nivel 
CONDICIÓN DETECTADA
Tránsito por las instalaciones exteriores e interiores >> Distracciones
MEDIDA Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo: - Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. - Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes. - Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.). - Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar. - Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario. Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso de dispositivos móviles: - Respetar las normas de seguridad vial al transitar por zonas de circulación de vehículos. - No utilizar dichos dispositivos mientras se esté desplazando, esperar a estar parado.

RIESGO 3: Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento 
CONDICIÓN DETECTADA
Almacenamiento en estanterías o armarios
MEDIDA Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios: - Anclar las estanterías al suelo y/o pared.



RIESGO 3: Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

- Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.
- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.
- Respetar el límite de carga máxima indicado por la empresa fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.
- No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.
- No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.
- Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.
- Informar a la persona responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.



RIESGO 7: Golpes contra objetos inmóviles

CONDICIÓN DETECTADA

Espacio insuficiente al acceder o transitar

MEDIDA

El personal deberá mantener las dimensiones del puesto de trabajo y cumplir las siguientes medidas preventivas:

- Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.
- No se deberá ocupar pasos de circulación en el centro de trabajo.
- Utilizar los armarios, cajoneras, etc. para dejar el material, útiles, documentos, etc. utilizados.
- No se deberá mover el mobiliario en el puesto de trabajo, puede reducir las dimensiones del mismo.
- No dejar cajas, bolsos, etc. bajo la mesa de trabajo para evitar la reducción del espacio de trabajo.
- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en el puesto de trabajo al responsable: mobiliario deteriorado, material en zonas de paso, poco espacio de paso entre mobiliario, etc.

RIESGO 13: Contactos térmicos



CONDICIÓN DETECTADA

Uso de pistola de silicona > En tareas con los alumnos (Manualidades)

MEDIDA

No dejar la pistola conectada sin supervisión y mantenerla fuera del alcance del alumnado mientras esté en funcionamiento o conserve calor, siendo su uso exclusivo del personal adulto.

Evitar el contacto con la boquilla y la silicona caliente durante su uso, manteniendo la pistola siempre apoyada en una superficie estable cuando no se esté utilizando.

CONDICIÓN DETECTADA

Superficies calientes >> Tareas auxiliares en comedores se pueden producir quemaduras al derramarse el contenido de los platos, tazas, u otros recipientes.

MEDIDA

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en las tareas de cocinado: - Configurar las cocinas de tal manera que sólo estén cerca de hornos y cocinas las personas que vayan a realizar una tarea concreta en esos puestos. - Mantener alejadas las superficies de trabajo de los focos de calor, habilitando zonas específicas para depositar los recipientes calientes. - Seguir las instrucciones del fabricante durante la manipulación de equipos de trabajo. - Utilizar encendedores específicos y apropiados para encender los fogones de la cocina. - Orientar hacia el interior de los fogones los mangos de las cacerolas y sartenes. - Utilizar en las cocinas útiles y vajillas adecuadas para soportar altas temperaturas. - No llenar los recipientes de cocina hasta el borde y comprobar los niveles antes de introducir los alimentos. - No dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; utilizar pinzas y hacerlo con precaución. - El cambio de aceite, en freidoras y/ o sartenes, deberá realizarse cuando el aceite esté frío. - Recordar que si se incendia una sartén con aceite, no debe apagarla con agua, si no tapándola. - Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y mantenerlos libres de grasa. - Manipular los mandos de la cafetera con prudencia en la extracción de agua caliente. - Los lavavajillas pueden producir quemaduras en la piel al retirar platos calientes o al acceder a su interior antes de que haya finalizado el ciclo de lavado. Utilizar guantes al retirar la vajilla de su interior. - Comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de los equipos de trabajo y avisar al responsable de mantenimiento en caso de anomalías. - Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo para evitar el deterioro de los aislamientos térmicos. - Utilizar guantes térmicos en los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados: abrir la puerta de un horno, mover un recipiente caliente, agarrar utensilios calientes, etc. - El contacto con alimentos y materiales congelados puede originar quemaduras por frío, por ello, utilizar guantes de protección contra el frío al manipularlos.

RIESGO 22: Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento		
CONDICIÓN DETECTADA		
In Itínere		
MEDIDA		
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.		

RIESGO 23: Estrés Térmico		
CONDICIÓN DETECTADA		
Trabajos a la intemperie >> Exposición por calor en trabajos a la intemperie		

RIESGO 23: Estrés Térmico



MEDIDA

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para reducir la exposición a calor durante las tareas a la intemperie:- Evitar realizar las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico, trabajos de especial peligrosidad y trabajos en solitario durante las horas más calurosas del día.- Alternar las tareas, limitando las que supongan mayor exposición, adaptando los horarios en función del calor. Realizar los descansos en lugares frescos.- Si es posible, reducir el tiempo de permanencia en zonas externas, alternando las tareas en exterior con otras tareas en locales cerrados mediante rotaciones programadas. - Desempeñar las tareas en exterior, siempre que se pueda, en zonas a la sombra o aireadas.- Reponer líquidos para evitar la deshidratación del cuerpo y las pérdidas producidas por transpiración; se recomienda beber aproximadamente dos litros diarios. La bebida más recomendable es el agua no carbónica, y a ser posible que no supere los 15°C. Nunca beber alcohol ni bebidas estimulantes, en particular bebidas con cafeína. Se debe beber antes de sentir sed, cuando ésta aparece, ya empezamos a estar deshidratados.- Tomar alimentos adecuados (ensaladas, frutas o verduras) y alimentos ligeramente salados para suministrar al organismo las sales que se pierden con el sudor, así como bebidas que contengan cloruro sódico o añadiendo al agua un poco de sal. Evitar la comida que tenga mucha grasas y comidas muy calientes, que proporcionan más calor al organismo. - Refrescar frecuentemente el rostro y la cabeza con agua.- Utilizar ropa de colores claros, con tejidos que absorban el sudor y que permitan la transpiración, por ejemplo ropa de algodón. La ropa de trabajo para verano debe ser ligera y de tejido adecuado. - No quitarse la camisa, dado que ésta retiene la humedad necesaria para la autorregulación, y desaparecería al quitarla.- Trabajando al sol protegerse la cabeza utilizando gorra o casco en caso de riesgo de golpe en la cabeza.- Se recomienda el uso de cremas protectoras tanto en la cara como en los brazos.- Seguir las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ambiente térmico por calor.

Las personas trabajadoras deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para reducir la exposición a calor durante las tareas a la intemperie:- Evitar realizar las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico, trabajos de especial peligrosidad y trabajos en solitario durante las horas más calurosas del día.- Alternar las tareas, limitando las que supongan mayor exposición, adaptando los horarios en función del calor. Realizar los descansos en lugares frescos.- Si es posible, reducir el tiempo de permanencia en zonas externas, alternando las tareas en exterior con otras tareas en locales cerrados mediante rotaciones programadas. - Desempeñar las tareas en exterior, siempre que se pueda, en zonas a la sombra o aireadas.- Reponer líquidos para evitar la deshidratación del cuerpo y las pérdidas producidas por transpiración; se recomienda beber aproximadamente dos litros diarios. La bebida más recomendable es el agua no carbónica, y a ser posible que no supere los 15°C. Nunca beber alcohol ni bebidas estimulantes, en particular bebidas con cafeína. Se debe beber antes de sentir sed, cuando ésta aparece, ya empezamos a estar deshidratados.- Tomar alimentos adecuados (ensaladas, frutas o verduras) y alimentos ligeramente salados para suministrar al organismo las sales que se pierden con el sudor, así como bebidas que contengan cloruro sódico o añadiendo al agua un poco de sal. Evitar la comida que tenga mucha grasas y comidas muy calientes, que proporcionan más calor al organismo. - Refrescar frecuentemente el rostro y la cabeza con agua.- Utilizar ropa de colores claros, con tejidos que absorban el sudor y que permitan la transpiración, por ejemplo ropa de algodón. La ropa de trabajo para verano debe ser ligera y de tejido adecuado. - No quitarse la camisa, dado que ésta retiene la humedad necesaria para la autorregulación, y desaparecería al quitarla.- Trabajando al sol protegerse la cabeza utilizando gorra o casco en caso de riesgo de golpe en la cabeza.- Se recomienda el uso de cremas protectoras tanto en la cara como en los brazos.- Seguir las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ambiente térmico por calor.

RIESGO 24: Condiciones climatológicas adversas**CONDICIÓN DETECTADA**

Exposición a fenómenos meteorológicos adversos

MEDIDA

Aplicar las medidas preventivas relacionadas con posibles exposiciones a condiciones climatológicas adversas.

RIESGO 29: Exposición a agentes biológicos**CONDICIÓN DETECTADA**

Posible exposición a agentes biológicos. Manipulación de alimentos

MEDIDA

Conocer y aplicar los principios de correcta seguridad e higiene profesional.

RIESGO 30: Carga Física



CONDICIÓN DETECTADA

Posturas de trabajo - Exposición a posturas estáticas de pie o sentado (más de 2 horas/día continuadas), sin posibilidad de realizar cambios posturales a voluntad o pequeñas pausas.

MEDIDA

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Posturas forzadas.

CONDICIÓN DETECTADA

Manipulación manual de cargas, como por ejemplo útiles de cocina, material que se utilice en talleres, elementos del aula o del patio, etc.

MEDIDA

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la manipulación manual de cargas: - Planificar el levantamiento: • Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible. • Evaluar inicialmente la carga. Comprobar la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.. • Prever la zona de paso con cargas, punto de destino final del levantamiento. Retirar los materiales que entorpezcan el paso. - Técnica de levantamiento: • Situarle junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar. • Flexionar las piernas, doblando las rodillas. • Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca. • Cargar el cuerpo simétricamente con la carga. • Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas, evitando tirones violentos. Mantener la espalda recta y alineada. • No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. • Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas. - Para transportar y sujetar las cargas de forma manual seguir las siguientes indicaciones: • Llevar la carga manteniéndose derecho. • Aproximar la carga al cuerpo. • Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos que se pueda. • Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies. • Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos. • Evitar manejar objetos por encima de la cintura. • No manipular cargas durante el uso de escaleras manuales. - Se recomienda utilizar calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie. Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) para manipular manualmente cargas.

CONDICIÓN DETECTADA

Posturas de trabajo >> Exposición a posturas estáticas de pie o sentado (más de 2 horas/día continuadas), sin posibilidad de realizar cambios posturales a voluntad o pequeñas pausas >> Bipedestación

MEDIDA

Los trabajadores deberán llevar a cabo los ejercicios incluidos en la ficha de información: Ejercicios posturales.

RIESGO 36: Estrés laboral



CONDICIÓN DETECTADA

Estrés (Factores interpersonales) >> Relaciones personales >> Alumnos

MEDIDA

Los trabajadores deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación: - El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario (padres y/o alumnos), insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa. - Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa. - Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc. - Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc. - Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida. - Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa. - Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario. - Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.

RIESGO 39: Otros riesgos



CONDICIÓN DETECTADA

Gestión PRL >> Información

RIESGO 39: Otros riesgos**MEDIDA**

Los trabajadores deberán recibir información en relación con:- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.- Las medidas de emergencias adoptadas. Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

CONDICIÓN DETECTADA

Gestión PRL >> Información >> Postura mantenida de pie o bipedestación

MEDIDA

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Bipedestación prolongada.

CONDICIÓN DETECTADA

Violencia en el trabajo >> Agresiones por personas

MEDIDA

Los trabajadores deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación: - El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario, insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa. - Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa. - Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc. - Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc. - Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida. - Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa. - Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario. - Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.

CONDICIÓN DETECTADA

Gestión PRL >> EPI

RIESGO 39: Otros riesgos



MEDIDA

Los trabajadores durante el uso de los equipos de protección individual deberán:- Disponer del manual de instrucciones y toda la documentación informativa del EPI facilitada por el fabricante, así como seguir las instrucciones indicadas en las mismas, si no cuenta con ella solicítela a su responsable.- Conocer los riesgos contra los que protege el EPI utilizado, así como las actividades u ocasiones en las cuales se debe utilizar.- Seguir las instrucciones de la empresa para cuidar correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), colocarlos después de su utilización en el lugar indicado para ello, informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.- Almacenar, mantener, limpiar y desinfectar cuando proceda y reparar los EPI según las instrucciones del fabricante.- La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique en las instrucciones del fabricante.- Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante.- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección Individual.

3. MODELO DE REGISTRO DE ENTREGA

A continuación, se facilita un modelo de registro de entrega de la información de riesgos laborales:

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES		
EMPRESA	INDUSTRIA RESTAURACION COLECTIVA SL	
CENTRO	AV PROGRES PI Campo Anibal 7 - 46530 - (VALENCIA)	PUCOL
PERSONA TRABAJADORA	Nombre apellidos: _____	
	DNI/NIE: _____	
PUESTO	MONITOR/A COMEDOR	

He recibido la información de riesgos laborales del puesto de trabajo MONITOR/A COMEDOR, como se indica en el artículo 18 de la Ley de prevención de riesgos laborales.

Fecha:

Firmado persona trabajadora

4. RIESGOS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

PUESTOS DE TRABAJO	TIPOS DE RIESGOS																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
MONITOR/A COMEDOR	X	X	X	X			X		X				X					X				X	X	X		X			X	X							X		X	X

TIPOS DE RIESGOS											
1	Caidas de personas a distinto nivel	7	Golpes contra objetos inmóviles	13	Contactos térmicos	19	Agresiones físicas	25	Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	31	Fatiga por uso de PVD
2	Caidas de personas en el mismo nivel	8	Golpes o contactos con elementos móviles de máquinas	14	Contactos eléctricos	20	Atracos y robos con violencia	26	Exposición a radiaciones	32	Condiciones de iluminación
3	Caidas de objetos por desplome o derrumbamiento	9	Golpes o cortes por objetos o herramientas	15	Contactos con sustancias cáusticas o corrosivas	21	Atropellos, golpes o choques contra o con vehículos	27	Exposición a agentes químicos	33	Condiciones termohigrométricas
4	Caidas de objetos en manipulación	10	Proyección de fragmentos o partículas	16	Explosiones	22	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	28	Exposición a agentes físicos	34	Disconfort ambiental
5	Caidas de objetos desprendidos	11	Atrapamientos por o entre objetos	17	Incendios	23	Estrés Térmico	29	Exposición a agentes biológicos	35	Sobreesfuerzos vocales
6	Pisadas sobre objetos	12	Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos	18	Accidentes causados por seres vivos	24	Condiciones climatológicas adversas	30	Carga Física	36	Estrés laboral

5. ANEXO FICHAS INFORMATIVAS ASOCIADAS A LOS PUESTOS DE TRABAJO

- 1. Tareas de limpieza**
- 2. Seguridad en desplazamientos**
- 3. Normas generales en caso de emergencia**
- 4. Uso de herramientas manuales**
- 5. Ambiente térmico-CALOR**
- 6. Carga mental**
- 7. Bipedestación prolongada**
- 8. Manipulación manual de cargas**
- 9. Ejercicios posturales**
- 10. Estrés Laboral**
- 11. Violencia y acoso sexual**
- 12. Violencia laboral (física, psicológica, sexual)**
- 13. Posturas forzadas**
- 14. Trabajos en exterior**
- 15. Agentes Biológicos**
- 16. Fenómenos Meteorológicos**
- 17. Postura forzada docente**

Tareas de limpieza

A continuación, se indican los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores que realizan tareas de limpieza, así como una serie de medidas preventivas a adoptar:

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

- Recoger los **cables sueltos**.
- Dejar **libres de obstáculos** las zonas de paso.
- Colocar **señales de advertencia** en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores / usuarios.
- **Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua** u otro tipo de sustancia.
- Prestar atención a los **desniveles, irregularidades o desperfectos** del suelo.
- **No circular con prisas por escaleras**; no correr ni saltar escalones.
- Utilizar **calzado de trabajo con suela antideslizante** y una correcta sujeción del talón.



GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

- Antes de retirar cualquier objeto o pasar la bayeta, **inspeccionar su estado** (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.
- **No introducir las manos en las papeleras** y cubos de basura para reducir el volumen.
- **Los vidrios rotos nunca se recogerán con las manos**, se realizará con cepillo y recogedor. Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de cristales rotos y otros objetos punzantes o cortantes.



CONTACTO ELÉCTRICOS

- Asegurarse de **la ausencia de corriente** en el caso de limpiar luminarias.
- **No usar ni tocar aparatos, interruptores eléctricos con manos mojadas o descalzo**, aunque el suelo esté seco.
- **No pasar la fregona mojada sobre torretas**, bases múltiples o bases de clavijas conexas.

RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS DE USO DOMÉSTICO

- Antes de utilizar cualquier producto, **leer en la etiqueta del producto los riesgos y medidas de seguridad** a adoptar.
- Exigir que los **envases estén correctamente etiquetados**. Los productos se mantendrán en sus envases originales. En caso de trasvase, se etiquetarán adecuadamente los nuevos envases.
- **Nunca trasvasar productos químicos** a envases de bebidas o alimentos ni siquiera etiquetándolos.
- **No mezclar los productos de limpieza**, pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que pueden producir quemaduras.
- Utilizar **guantes de protección** contra agresiones químicas durante el uso productos de limpieza.
- **Ventilar los locales pequeños** (aseos / vestuarios) durante y después de la limpieza.
- Guardar los **envases bien cerrados**, ordenados, en lugar seco y fuera de focos de calor.
- **No comer, beber ni fumar** cuando se usen productos de limpieza.



EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- **No introducir las manos en cisternas, papeleras o recipientes** que claramente no se vea su interior.
- **Lavarse las manos antes y después** de las tareas con abundante agua y jabón.
- **Utilizar guantes de protección** contra microorganismos en las tareas de limpieza de aseos y vestuarios.

POSTURAS FORZADAS

Se recomienda utilizar **medios de trabajo ergonómicos**: cubos con escurridor de palanca, con ruedas; utilización de palos de fregona y escoba con las dimensiones apropiadas, para evitar malas posturas.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

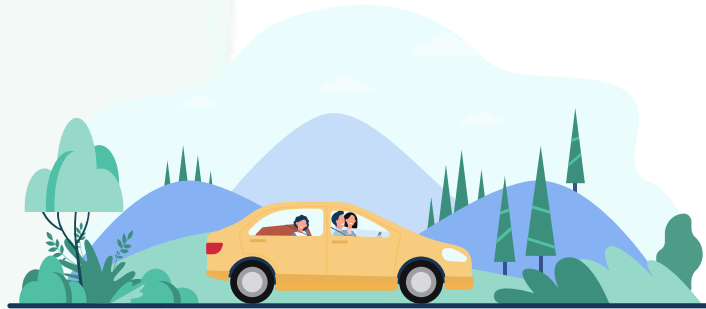


Calzado de seguridad
(con suela antideslizante)



Guantes de protección contra microorganismos
Guantes de protección contra agresiones químicas

Seguridad en desplazamientos (in itinere, en misión)



Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los ALT in itinere (de casa al trabajo y viceversa) y los ALT en misión (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones**: mantener la concentración en la conducción.
- No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.
- Aunque no esté prohibido, se recomienda **no utilizar dispositivos de manos libres** durante la conducción (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad**.
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.



NO CORRER. LO IMPORTANTE ES LLEGAR

- Mantener la distancia de seguridad.

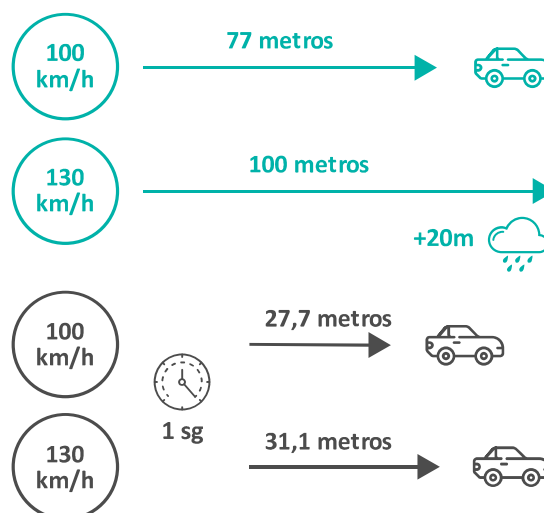
DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo.

+

Distancia de reacción = la que recorre hasta que comienza a reaccionar

Distancia de frenado = la que tarda en frenar



- Procurar **salir con la antelación** necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar **calzado apropiado**; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- **Respetar las señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

EN LOS DESPLAZAMIENTOS NUNCA ESTÁ SOLO. SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS.

- Señalar **anticipadamente los cambios de dirección** con los intermitentes.
- **Respetar los pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- Si **conduce una moto**, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- **Vigilar la medicación y sus efectos secundarios**; pueden afectar a la conducción.
- **Respetar las preferencias de paso** en glorietas e intersecciones.
- **Evitar los accidentes**, aunque tenga preferencia de paso.



NO CONDUCIR BAJO LOS
EFECTOS DEL ALCOHOL Y
LAS DROGAS

- En los adelantamientos, **asegurarse que lo hace en condiciones seguras**, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- **Facilitar el adelantamiento** a quien pretenda hacerlo.
- Mantener toda la precaución durante la conducción: **pueden aparecer situaciones imprevistas** (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, **obstáculos...**)

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

- **Revisar periódicamente** el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las **revisiones obligatorias** (ITV, **fabricante...**), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS DE FUNCIONAMIENTO SEGÚN SU ESTADO E INDICACIONES DEL FABRICANTE.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO SI NO SABE PERFECTAMENTE CÓMO LLEVARLAS A CABO

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.).

- Disminuir la velocidad en función de las condiciones de visibilidad y tráfico.
- Aumentar la distancia de seguridad con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- Frenar de forma suave, evitando el bloqueo del automóvil.
- Extremar la atención al tomar las curvas, rampas y pendientes.
- Encender las luces de cruce para mejorar la visibilidad.
- Si hay nieve o hielo abundantes: colocar cadenas en ruedas motrices.
- Si hay viento fuerte, sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad.

Piense por adelantado lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

Al cruzar la calzada:

- Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
- Respetar los semáforos.
- Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
- Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
- No cruzar distraídamente una calle.
- No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
- Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
- No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.

Al andar por la calle:

- Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
- No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
- Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
- Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.



Al andar por la carretera:

- Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
- Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.

RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.



Durante la circulación

- Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
- No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
- Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.
- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA USAR LA BICICLETA

Ten tu bici a punto
Aprende a dominarla
Respetar la normas
Se visible
Se predecible
Ajusta la velocidad
Observa a los conductores
Ten cuidado con la apertura de puertas
Prevé los movimientos de los peatones

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO



El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante, conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.

RECOMENDACIONES VEHÍCULO DE MOVILIDAD PERSONAL (VMP)

En muy poco tiempo hemos visto como se ha incrementado exponencialmente el uso de los patinetes eléctricos. Se han convertido en uno de los vehículos de movilidad personal más populares, especialmente en los entornos urbanos.

VENTAJAS son versátiles, muy cómodos de conducir y trasladar, tienen precios asequibles y son una excelente opción de movilidad sostenible, pero también tenemos **INCONVENIENTES** el riesgo y que los patinetes son uno de los colectivos más vulnerables, ya que tenemos una protección mínima con un riesgo alto de sufrir lesiones importantes en caso de accidentes (casi un tercio de los pacientes sufren traumatismos craneoencefálicos).

Cada vez más se incrementan los accidentes y es por ello que deba ser regulando el uso seguro y correcto. A nivel nacional el ministerio del interior ha publicado la resolución de 12 de enero de 2022, que se define la normativa y características que tienen que tener los VMP para poder circular. Muy importante es conocer que cada municipio tiene su ordenanza concreta donde delimita explícitamente las normas de circulación. Por eso es obligatorio para cada persona que conduzca un patinete eléctrico, consultar la ordenanza municipal antes de ponerse a circular con él.

En resumen, **mucho precaución** y recuerda cumplir la siguiente normativa y recomendaciones de seguridad

- La velocidad máxima permitida será 25 km/h.
- El casco es obligatorio en TODOS los patinetes eléctricos, también hacer uso del timbre y alumbrado óptico.
- No se podrá circular con patinetes eléctricos por las aceras y las zonas peatonales. Tampoco se podrá circular por vías interurbanas, travesías y autopistas y autovías que comuniquen poblaciones. De igual manera queda prohibida la circulación por túneles urbanos.
- Deberemos circular con nuestros patinetes eléctricos por los carriles bici. Los peatones siempre tienen preferencia. Y en las calles peatonales, los patinetes eléctricos pueden circular por la calzada de manera totalmente legal.
- Prohibido circular con patinete cuando hemos bebido alcohol, o con auriculares puestos.
- No utilizar auriculares ni dispositivos de telefonía móvil.
- Utilizar prendas o elementos reflectantes visibles mínimo a 150 metros.

EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

Cada Ayuntamiento puede regular, de una manera específica, la circulación de VMP (entre ellos, los patinetes eléctricos). Sin embargo, todos los usuarios deben cumplir unas condiciones mínimas que resumimos a continuación.

Recuerda:

- Prohibido circular por las aceras
- Solo 1 persona
- Prohibido el uso de auriculares o teléfono móvil
- Velocidad máxima de 25 km/h

☐ Obligatorio ☐ Recomendado



NORMAS GENERALES EN CASO DE EMERGENCIA



Medidas de prevención de emergencias e incendios

- Mantener siempre el **orden y la limpieza**.
- **No sobrecargar las tomas de corriente** conectando varios aparatos en la misma toma
- **No manipular indebidamente en las instalaciones eléctricas.** Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones, hágalo saber inmediatamente a su responsable.
- No situar próximo a fuentes de ignición materiales combustibles.
- **Prestar atención a trabajos que originen llamas, chispas, etc.,** estudiar previamente el momento y lugar en donde estos se vayan a realizar.
- Almacenar los productos inflamables en un recinto aislado, ventilado y separado de las zonas de trabajo, manteniendo la cantidad imprescindible.
- **Inspeccionar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral,** procurando no dejar aparatos eléctricos encendidos.
- **Identificar los medios de protección contra incendios y las vías de evacuación** de la zona y familiarizarse con ellos.
- **No obstaculizar recorridos y salidas de evacuación,** ni el acceso y visibilidad de medios de protección contra incendios.



Normas generales de actuación en caso de accidente con lesiones personales

- **Comunicar** al Responsable de Emergencia.
- **Mantener la calma** y transmitir serenidad.
- **Actuar** según el siguiente orden:

PROTEGER

Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.

AVISA

a los servicios de emergencia

SOCORRER

Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados





Normas generales de actuación en caso de amenaza de bomba

Si recibe una llamada de amenaza de bomba, procurar actuar de la siguiente manera:

- Mantener la calma.
- Anotar el mensaje íntegro, así como la hora y duración de la llamada.
- Intentar que repita el mensaje, aludiendo problemas de audición o interferencias.
- Intentar conseguir todos los datos posibles: sexo, acento y lenguaje utilizado, edad, ruidos de fondo existentes, etc.
- Informar al responsable de la emergencia de inmediato.
- Esperar instrucciones.



Normas generales de actuación en caso de incendio

SI SE DETECTA UN INCENDIO:

- Avisar al Responsable de Emergencia, o accionar el pulsador de emergencia, si lo hubiera, informando de la situación exacta del incendio y sus características.
- En caso de que el incendio no entrañe peligro y nos veamos capacitados, utilizar el extintor más cercano, para intentar sofocar el incendio.
- Si el incendio es grave y entraña peligro, abandonar la zona afectada, cerrando puertas y ventanas tras su paso.



No ponga en peligro su integridad física

TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS	112
URGENCIAS MÉDICAS	112
BOMBEROS	112
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
INTOXICACIONES	915 620 420

SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO:

- En caso de humo abundante, caminar agachado y procurar utilizar un trapo húmedo en la boca; la atmósfera será más respirable y la temperatura más baja.
- Si se tiene que atravesar alguna zona que tenga las puertas cerradas, antes se deberá tocar, y si está muy caliente no se deberá abrir, y se buscará otra salida. En caso de no existir otra alternativa, la apertura se realizará lentamente y nunca de frente a la misma.
- Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- Si se encuentra atrapado en un local:
 1. Cerrar todas las puertas.
 2. Tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 3. Hacer saber su presencia en el local.



Normas generales de actuación en caso de evacuación

Al oír la alarma de evacuación o al ser informado por los equipos de emergencia y evacuación, se deberá comenzar la evacuación del edificio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Mantener la calma y abandonar el centro de trabajo** en orden, siguiendo las instrucciones del equipo de evacuación o del responsable de emergencia.
- **Evacuar las instalaciones sin correr**, utilizando las vías de evacuación establecidas para dirigirse a la salida más cercana.
- **No detenerse** en las salidas y dirigirse al punto de reunión exterior.
- **No utilizar los ascensores**. En las escaleras bajar con rapidez, pero sin correr y utilizar el pasamanos y/o barandilla para no resbalar.
- **No perder tiempo** en recoger ningún objeto personal, ni en retroceder a por ellos.
- **Cerrar las puertas** que vaya atravesando, en caso de ser la última persona en evacuar la zona de trabajo.
- **Si se encuentra junto a alguna visita, acompañarla hasta el exterior** del edificio.
- Si hay garaje en el edificio, **no dirigirse al aparcamiento a retirar su vehículo**. Si se encuentra en el garaje abandonar su coche y dirigirse al punto de reunión exterior.
- **No regresar al interior del edificio por ningún motivo**, hasta que no informen que la situación es segura.



RECUERDA ¡MANTENER LA CALMA EN TODO MOMENTO!

- Avisar antes de intentar apagar un fuego.
- No arriesgarse innecesariamente.
- Seguir las indicaciones y colaborar con el responsable de emergencia. En su ausencia llamar a las ayudas exteriores.
- Reunirse con el resto del personal en el punto de reunión exterior.

Manejo de extintores portátiles

EXTINTORES DE POLVO



1. Quitar el seguro



2. Accionar la palanca hacia abajo.



3. Apretar el mango de la pistola orientando el chorro hacia la base de las llamas.

EXTINTORES DE CO2



1. Quitar el seguro



2. Sujetar el mango con una mano y con la otra apretar hacia arriba orientando el chorro hacia la base de las llamas.

Uso de herramientas manuales

RIESGOS	CAUSAS
Golpes o cortes.	Utilización de las herramientas en trabajos para los que no han sido concebidas y uso incorrecto.
Proyección de fragmentos o partículas.	Mantenimiento deficiente.
	Incorrecto almacenamiento y transporte.
	Utilización de las herramientas en trabajos para los que no han sido concebidas y uso incorrecto.

- Elegir la herramienta **apropiada para cada trabajo**. No utilizar las herramientas para fines distintos de los previstos, ni sobrepasar las prestaciones para las que están diseñadas.
- Utilizar herramientas de **buena calidad**.
- Utilizar herramientas **aisladas o aislantes en trabajos eléctricos**.
- Utilizar **herramientas antichispas** en atmósferas potencialmente explosivas y/o inflamables, aunque sea temporal.
- Se recomienda el **uso de guantes de seguridad** en caso de riesgo de golpes y/o cortes (uso de cincel, cuchillo, punzón, pico, tijeras, etc.).
- Se recomienda el **uso de gafas de seguridad** en caso de riesgo proyecciones (uso de cincel, cuchillo, punzón, martillo, pico, tijeras, etc.)

MANTENIMIENTO DE LAS HERRAMIENTAS

- **Desechar aquellas herramientas que presenten cabezas en mal estado, aplastadas, con fisuras o rebabas, o los mangos deteriorados**, no debiéndose utilizar aquellos que estén rajados o sujetos con alambre.
- **Mantener limpias las herramientas** (mangos limpios y libres de sustancias resbaladizas).
- **Mantener las articulaciones engrasadas** para evitar su oxidación.
- **En herramientas con mangos de madera, éstos deben estar limpios y nunca pintados**, pues la pintura puede ocultar defectos como astillamientos, nudos, etc. Comprobar que el mango está bien encajado en la cabeza.



- Realizar un **mantenimiento periódico**, comprobando el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.).
- **Realizar las operaciones de revisión**, siempre que sea preciso, por personal especializado, evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales.

MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL TRANSPORTE

- **No trasladarlas en los bolsillos:** utilizar cinturones, bolsas o cajas portaherramientas.
- Para las herramientas cortantes o punzantes, **utilizar fundas adecuadas.**
- Al subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, llevar las herramientas de forma que las manos queden libres (bandolera, bolsa portaherramientas, etc).



ALMACENAMIENTO

- **Guardar las herramientas en el lugar previsto para ello**, perfectamente ordenadas en cajas, paneles o estantes adecuados.
- **No abandonar las herramientas en lugares al exterior** donde las inclemencias climatológicas o la posible presencia de sustancias químicas pudieran afectarlas; tampoco se dejarán detrás o encima de órganos móviles de equipos, ni en lugares situados en altura.

Ambientes térmicos extremos por calor

El trabajo en condiciones calurosas origina riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, debido a que se puede producir una acumulación de calor en el cuerpo, independientemente de que su causa sean las condiciones ambientales, el trabajo físico o el uso de equipos de protección.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

Además del estrés térmico por calor, hay que tener en cuenta los factores personales (falta de aclimatación, obesidad, estado de salud, etc.) y la duración de la exposición.



ACLIMATACIÓN

La aclimatación al calor es el proceso que hace que el cuerpo sea capaz de tolerar mejor los efectos del calor, ya que favorece los mecanismos de termorregulación fisiológica: aumenta la producción del sudor y disminuye su contenido en sales, aumenta la vasodilatación periférica sin que la frecuencia cardíaca se eleve tanto. Con ello la temperatura central del cuerpo no se eleva tanto.

La falta de aclimatación al calor es uno de los factores personales más importantes. Los trabajadores no aclimatados pueden sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor que no son dañinas para el resto de sus compañeros que llevan tiempo trabajando en esas condiciones.

La aclimatación al calor es un proceso gradual que puede durar normalmente de 7 a 14 días. Durante el mismo, el cuerpo sufre un proceso de adaptación para realizar una determinada actividad física en unas condiciones ambientales calurosas. Los aumentos de la actividad física del trabajo o del calor o la humedad ambiental requerirán otra aclimatación a las nuevas circunstancias.

Así pues, cuando se deja de trabajar en esas condiciones durante un periodo de tres semanas, como, por ejemplo, en vacaciones o durante una baja prolongada, se puede perder la aclimatación al calor. Ello implica que es necesario volver a aclimatarse al incorporarse nuevamente al trabajo. También se necesitará una nueva aclimatación si la actividad, el calor o la humedad aumentan bruscamente o hay que empezar a usar EPI.

MECANISMOS DE INTERCAMBIO DE CALOR

La forma más importante de recibir calor se produce por los mecanismos de radiación y convección.

El sudor es el mecanismo más importante del cuerpo para eliminar calor. En este sentido es importante destacar que la eliminación del calor se produce sólo si el sudor se evapora, no por el mero hecho de sudar.

La Sudoración se ve favorecida por el movimiento del aire.



La excesiva sudoración, provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, que se traducen en sensación de sed, malestar y disminución de la atención, aumentando así la probabilidad de que ocurran accidentes de trabajo.

RIESGOS POR EXPOSICIÓN AL CALOR

- Deshidratación.
- Golpe de calor.
- Insolación.
- Trastornos cutáneos y cardíacos.

En ocasiones, los trabajadores desarrollan sus tareas en ambientes calurosos, cuando el cuerpo humano no puede mantener una temperatura normal y ésta se incrementa, se pueden presentar enfermedades por calor que pueden causar la muerte.

Factores que aumentan el riesgo para los trabajadores

- Altas temperaturas y humedad
- Exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición en lugares interiores a otras fuentes de calor radiado (como hornos)
- Limitada circulación del aire (sin brisa)
- Bajo consumo de líquidos
- Esfuerzo físico intenso
- Prendas y equipo de protección personal pesados
- Mal estado físico y problemas de salud



- Algunos medicamentos, como varias clases de pastillas para la presión sanguínea y antihistamínicos
- Embarazo
- Falta de exposición reciente a condiciones de trabajo en ambientes calurosos
- Enfermedades por calor sufridas en el pasado
- Edad avanzada

PROBLEMAS DE SALUD CAUSADOS POR AMBIENTES CALUROSOS

El mayor problema de salud asociado a la exposición al calor es el golpe de calor. El golpe de calor se produce cuando falla el sistema regulador de la temperatura del cuerpo y esta sube a niveles críticos.

¡El golpe de calor es una emergencia médica que puede producir rápidamente la muerte!

Los **síntomas del golpe de calor** incluyen:

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Temperatura del cuerpo muy alta
- Piel caliente, seca o mucho sudor

Si un trabajador presenta signos de un posible golpe de calor:

- El golpe de calor es una emergencia que puede ser mortal. Mientras se apliquen los primeros auxilios, llame al 112 y pida ayuda médica de emergencia.
- Asegúrese de que alguien esté con el trabajador afectado hasta que llegue la ayuda.
- Lleve al trabajador a un área que esté más fría y tenga sombra y quítele las prendas externas de la ropa.
- Moje al trabajador con agua fría y haga circular el aire para acelerar el enfriamiento.
- Póngale ropa fría o húmeda o hielo por todo el cuerpo, o empape su ropa con agua fría.

El segundo problema de salud más grave asociado al calor es **el agotamiento por calor**.

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad

- Irritabilidad
- Sed
- Sudor intenso
- Alta temperatura corporal
- Disminución de la eliminación de orina

Otro problema de salud son los **calambres por calor**, dolores musculares causados por trabajos físicos en ambientes calurosos. Los calambres por calor son causados por la pérdida de sales y líquidos del cuerpo cuando se está sudando.

Si un trabajador presenta signos de posibles calambres por calor:

- Los trabajadores deben reemplazar los líquidos perdidos tomando agua y comiendo algo ligero o líquidos de reemplazo de carbohidratos-electrolitos (p. ej., bebidas para deportistas) cada 15 a 20 minutos.
- Los trabajadores deben evitar tabletas de sal.
- Consiga atención médica si el trabajador tiene problemas del corazón, si está en una dieta baja en sodio o si en una hora no le cesan los calambres.

Por último, el problema más común en trabajos calurosos es el **sarpullido por calor**, causado por el sudor y se ve como un conjunto de granitos enrojecidos o de ampollas pequeñas. Usualmente aparece en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

Si un trabajador presenta signos de un posible sarpullido por calor:

- El mejor tratamiento consiste en buscar un lugar de trabajo más fresco y menos húmedo.
- El área con el sarpullido debe mantenerse seca.
- Se puede aplicar polvo para aliviar el malestar.
- No se deben aplicar ungüentos ni cremas en los sarpullidos por calor. Todo lo que caliente o humedezca la piel puede empeorar el sarpullido.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante el periodo de verano, organiza las actividades para que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen a la sombra o durante las horas de menos insolación.
- Utiliza ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- Evita exponer la cabeza al sol, utiliza gorras o sombreros
- Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- Haz una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos); un vaso cada 20 minutos.





Evita el consumo de: alcohol, zumos concentrados y bebidas carbonatadas

- Aumenta el consumo de frutas y verduras durante los periodos calurosos.
- Disminuye el consumo de grasas.
- Ante un caso de insolación, se colocará a la víctima en un lugar más fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle compresas de agua fría en la cabeza.

Carga mental

La Carga Mental es un término comprendido en el de carga de trabajo y referido a los requerimientos perceptivos, cognitivos y psicomotrices. Se entiende como el grado de movilización, el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de la realización de su trabajo. Se da, porque para ejecutar una tarea realizamos una actividad mental compleja basada en un procesamiento de información que pone en juego nuestras características y capacidades individuales.

De modo esquemático, el proceso de trabajo sería el siguiente:

- Percepción de la información.
- Interpretación de la información.
- Toma de decisiones.

Según esto, podemos definir la carga mental como la cantidad de procesos requeridos que se deben realizar para conseguir un resultado u objetivo concreto.



Derivada de la evolución del trabajo y la implantación de las nuevas tecnologías en la mayoría de los puestos de trabajo, la disminución de la carga física ha ido acompañada de un crecimiento de la carga mental o de un aumento de la cantidad de información que se tiene que manejar	Sobrecarga mental
Aunque también los trabajos muy poco cualificados o simples han generado una falta de tratamiento de la información, de una disminución o ausencia casi total de la información que se maneja al realizar este tipo de tareas	Infracarga mental

FACTORES QUE AFECTAN A LA CARGA MENTAL

En el estudio de la carga mental deben considerarse una serie de factores:

- Cantidad y complejidad de la información
 - Tipo de tarea y variables que afectan a la misma.
- Tiempo
 - Del que se dispone para realizar la tarea → Ritmo de trabajo.
 - Del que debe mantenerse la atención → Necesidad de hacer pausas o alternar tareas.
- Aspectos individuales y ambientales
 - Características modificables o no.

- Pueden dar lugar al enmascaramiento de la información o a la disminución de la capacidad de concentración (ruido, temperatura, iluminación,)

LA FATIGA MENTAL



La Fatiga Mental es **principal aspecto o consecuencia negativa de la Carga Mental**.

Cuando un proceso exige un mantenimiento continuado de una atención elevada aparece la Fatiga. El cuerpo se recupera después de un periodo de descanso nocturno o durante el tiempo de ocio, esta recuperación se dificulta si no mantenemos un orden con nuestros periodos de actividad-descanso, principalmente con según qué ritmos de trabajo, por ejemplo: Turnos.

Esta fatiga puede dar lugar a errores de **percepción**, de **codificación** y de **decisión**.

Podemos identificar varios **tipos de fatiga**, cada una con sus características fisiológicas y psicológicas. Cuatro tipos de fatiga principales:

- Fatiga muscular, es la fatiga física.
- Fatiga mental, aburrimiento y monotonía.
- Fatiga emocional, embotamiento.
- Fatiga de habilidades (manipulativa o instrumental), reducción de la atención, la precisión y el rendimiento.

Estos dos últimos tipos de fatiga son los que más errores, despistes y deslices producen en el día a día que, entre otras consecuencias, producen accidentes de trabajo.

CARGA VS. ESFUERZO

La carga sería el conjunto de exigencias del trabajo, de la actividad o tarea, no dependiendo de las características del trabajador.

El esfuerzo abarcaría las consecuencias de la carga sobre el trabajador, lo que dependerá de las características personales y las circunstancias particulares.

¿COMO SE VALORA LA CARGA MENTAL?

Existen una serie de indicadores para valorar la carga mental en el puesto de trabajo, son los siguientes:

- La presión del tiempo, tiempo asignado a la tarea, recuperación de retrasos, celeridad en la jornada.
- Esfuerzo de atención, intensidad de la concentración y el tiempo que debe mantenerse.
- Fatiga percibida, como la valora el propio sujeto.
- Número de informaciones y complejidad de las mismas precisas para realizar la tarea.
- Percepción subjetiva de la dificultad que para el trabajador tiene su trabajo.

Como se puede observar, la carga mental se ve influida tanto por variables internas, personales del trabajador, como por variables externas, propias de la organización y del puesto de trabajo.

PREVENCIÓN DE LA CARGA MENTAL

Pautas para la prevención de la fatiga mental

Para realizar acciones preventivas sobre la fatiga mental se recomienda actuar sobre cada una de las etapas en las que se divide el proceso de trabajo: percepción e interpretación de la información y toma de decisiones. Además de tener en cuenta otro tipo de medidas recomendables, entre las que se encuentran:

- Prever pausas cortas y frecuentes.
- Alternancia de tareas según niveles de atención.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- Formación.
- Organización de los puestos de trabajo



Propuestas para mejorar la carga mental

Programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.
Evitar sensaciones de urgencia y apremio de tiempo.
Establecer sistemas que permitan al trabajador conocer las cotas de rendimiento, el trabajo pendiente y el tiempo disponible para realizarlo.
Evitar, en la medida que se pueda, los trabajos que requieran esfuerzos intensos y continuados. Si no es posible, procurar reestructurar la asignación de tareas con el fin de distribuir las equilibradamente entre los trabajadores.
Indagar sobre las causas por las que los tiempos asignados para la realización de la tarea son escasos: dificultad de la tarea, exceso de la misma,...
Prestar una especial atención a aquellos puestos que, por el trabajo que en ellos se realiza, tienen mayor probabilidad de cometer errores y, especialmente, cuando las consecuencias de éstos son graves.
Tan negativo es un exceso de información en calidad o cantidad como un defecto de la misma; detectar dónde radica el problema y tratar de buscar un punto de equilibrio.

quirónprevención

Bipedestación prolongada

La adopción de posturas estáticas puede acarrear, con el paso del tiempo, la aparición de molestias musculoesqueléticas y alteraciones circulatorias (varices).

Dentro de lo que denominamos trastornos musculoesqueléticos (T.M.E.) se engloban aquellas situaciones que afectan a músculos, tendones y/o a nervios, manifestadas como hormigueo y/o molestias en una parte del cuerpo. Afectan principalmente a los miembros superiores y a la espalda, especialmente la zona lumbar y dorsal, pero también a las extremidades inferiores.

La bipedestación prolongada, o postura mantenida en posición de pie, puede acarrear problemas de circulación sanguínea en las extremidades inferiores y sobrecargas musculares en la zona baja de la espalda.

Los **factores de riesgo** relacionados con los trabajos de pie son:

- **Mal diseño del puesto de trabajo**, imposibilidad de adaptar el puesto a la antropometría del trabajador.
- **Imposibilidad de hacer pausas** o alternar la postura de pie y sentado.
- **Plano de trabajo demasiado alto o demasiado bajo.**
- **Características del calzado** y el tipo de materiales del suelo.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Al estar de pie se recomienda:

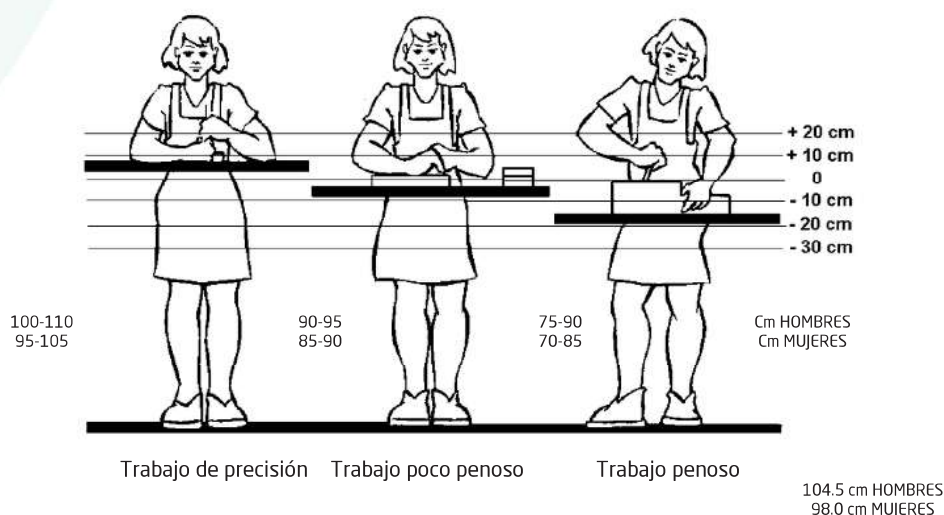
- Llevar los hombros hacia atrás suavemente.
- Mantener la cabeza alta, con el cuello recto.
- Mantener el vientre suavemente centrado y los músculos del abdomen contraídos.
- Separar los pies (evitar mantener los pies juntos) para aumentar la base de sustentación.
- La carga del peso corporal debe intentar distribuirse entre las dos piernas evitando así sobrecargas de una única pierna.

Por lo que respecta al plano de trabajo:

- Las mesas de trabajo y los asientos (silla) deben ser ajustables. Poder ajustar la altura de trabajo es particularmente importante para adaptar el puesto de trabajo a la morfología de los trabajadores y a la tarea.

- Si el puesto de trabajo no puede ajustarse, se debe considerar incorporar plataformas para regular la altura del plano de trabajo a los trabajadores más pequeños o pedestales en la parte superior de las superficies de trabajo para los trabajadores altos.
- En términos generales el plano de trabajo debe estar al nivel de los codos del trabajador, si bien puede variar según las características de la tarea:
 - Si el trabajo es ligero, la superficie de trabajo ha de estar a la altura de los codos o a unos 5 cm por debajo.
 - Para un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos y la flexión del cuello.
 - Si, por el contrario, los brazos han de realizar esfuerzos (por ejemplo: martillear o dar golpes al material), es conveniente bajar el nivel del plano de trabajo. De este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90 grados, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.

En la figura de la derecha se muestran las alturas del plano de trabajo, recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en función tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.



- Los trabajadores deben contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo manteniendo el cuerpo erguido. Por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.

Medidas que facilitan el cambio de posturas a lo largo de la jornada:

- Donde sea posible, se debe facilitar un asiento para que los trabajadores puedan alternar la postura de pie y con la postura sentada, o para sentarse ocasionalmente en aquellos trabajos que requieren permanecer únicamente de pie. Los asientos en el lugar de trabajo expanden una variedad de posibles posturas corporales y dan al trabajador más flexibilidad, por lo que se recomienda que, aquellas tareas que lo permitan, se realicen en posición semi-sentada (como se observa en la ilustración).
- También se puede utilizar una silla pivotante (o apoyamuslos) que sea regulable, con la que se pueda ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- El hecho de contar con reposapiés portátiles permite al trabajador cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.

- La calidad del calzado y el tipo de materiales del piso son también factores importantes que contribuyen a descargar las piernas. Se considera un zapato correcto el de media suela (sobre todo, que no sea muy delgada ni plana), ligero y que transpire.
- Cuando se trabaja en zonas de alcance elevado, es importante evitar las flexiones y extensiones del cuello, siendo necesario utilizar elementos mecánicos, como escaleras de mano, plataformas, etc.
- Por último, en posición de pie se recomienda orientar el cuerpo hacia la tarea a realizar para evitar giros innecesarios de cuello y de espalda.



Manipulación manual de cargas

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias



Movimientos de torso o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable



Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

CONDICIONES DEL MEDIO DE TRABAJO



Espacio libre insuficiente



Suelo desigual, resbaladizo o con numerosos obstáculos



Manipulación manual de cargas a distinto nivel



Plano de trabajo o muy alto o muy bajo



Suelo o punto de apoyo inestable

Otras condiciones adversas:

Temperatura,
Humedad,
Corrientes de aire,
Iluminación inadecuada,
Exposición a vibraciones.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Frecuencia y duración de la manipulación



Reposo o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual



Formación o conocimiento insuficiente



Patologías dorsolumbares

La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.

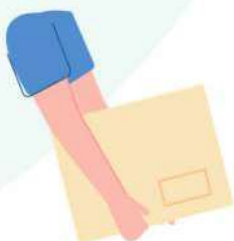
LEVANTAMIENTO CARGAS



Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone.



Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.



Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.



Flexionar las piernas doblando las rodillas.



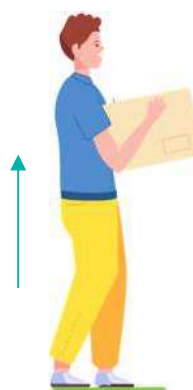
Colocar los cuerpos simétricamente



Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada. Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.

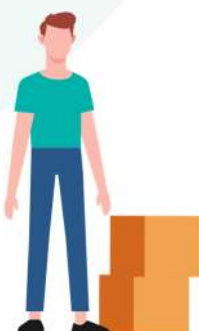


Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.



No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.

TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



Evaluar la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de que medios se dispone.



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo. Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tenso posible.



Evitar las torsiones con cargas. Se deberá girar todo el cuerpo con pequeños movimientos de los pies.



Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro.



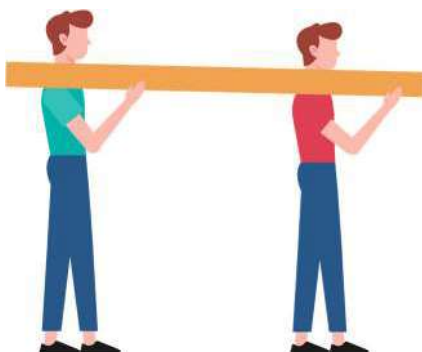
Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos.



Utilizar siempre que sea posible mecanismos de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.



Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié.



En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha.

Ejercicios posturales

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, cuando el esfuerzo físico realizado, como por ejemplo una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico, supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético.



La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Realizar los ejercicios respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular.
- Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse unos 5-7 segundos. Si se realizan al finalizar la jornada, alargarlos hasta los 10-15 segundos
- Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben consultar a un médico o fisioterapeuta que le indicarán los ejercicios más adecuados en su caso.

ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

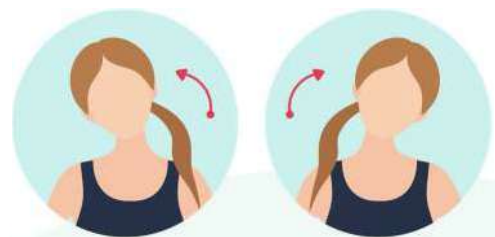
El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Ejercicio 1

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).



ESTIRAMIENTOS TRAPECIO

- Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

- Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



ESTIRAMIENTO GLOBAL

- Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

Ejecución

- Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.



ESTIRAMIENTO ESPALDA (COLUMNA DORSAL Y LUMBAR)

Ejercicio 1

- Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

- Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).
- Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.



Ejercicio 2

- Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

Ejecución

- Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.
- Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



Ejercicio 3

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

- Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.



Ejercicio 4

- Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.
- Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 5

- De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

Ejecución

- Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.
- Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



FORTALECIMIENTO ABDOMINALES

Ejercicio 1

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho. La vista fijada en un punto por encima de nosotros.

Ejecución

- Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.



Ejercicio 2

- Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

- Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.
- Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



FORTALECIMIENTO GLUTEOS

- Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

- Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.



ESTIRAMIENTOS HOMBRO Y BRAZO

Ejercicio 1

- Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

Ejecución

- Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Ejecución

- Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO-MUÑECA

- Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Ejecución

- Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.
- Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.



ESTIRAMIENTO MANO DEDOS

Ejercicio 1

- Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

- Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



Ejercicio 2

- Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

- Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



ESTIRAMIENTOS PIERNAS

Ejercicio 1

- Nos colocaremos de pie.

Ejecución

- Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Ejercicio 2

- Nos colocaremos de pie.

Ejecución

- Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90°, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.



Ejercicio 3

- Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm .

Ejecución

- Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



FORTALECIMIENTO PIERNAS

- Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

Ejecución

- Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.



Estrés laboral

El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación, según la Dirección General de Empleo y Asuntos Sociales de la Comisión Europea.

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción).
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, **estimulantes...** También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema musculoesquelético (dolores espalda, **contracturas...**).



Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

LAS CAUSAS DEL ESTRÉS

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: riesgos físicos (ruido, temperatura, falta de **iluminación...**) y riesgos psicosociales (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo). Los factores laborales que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

CONTEXTO LABORAL	Mala comunicación
	Ambigüedad y conflicto de funciones
	Inseguridad laboral y profesional
	Poca participación en la toma de decisiones
	Falta de control sobre el trabajo

CONTENIDO LABORAL	Aislamiento social y físico
	Problemas para disponer del material, equipos adecuados
	Falta de variedad en las tareas
	Ciclos de trabajo breves
	Sobrecarga o infracarga de tarea
	Elevado ritmo de trabajo
	Trabajo a turnos y nocturnidad

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:

FACTORES SOCIALES

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución **familiar...**).

FACTORES INDIVIDUALES

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.



En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la Personalidad Tipo A. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: controladoras, competitivas, hostiles, dependientes del trabajo, suspicaces, apremiadas y apremiantes de tiempo.

FACTORES ENTORNO FÍSICO

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A NIVEL EMPRESA	Reordenación de tareas; reducción de la carga de trabajo
	Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales
	Promover la participación de las personas trabajadoras
	Mejorar la comunicación (interna y operativa)
	Formación e información apropiada
	Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.
	Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales
	Comunicar con eficacia
	Resolver los problemas

A NIVEL INDIVIDUAL	Desarrolle conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo (Gestión del estrés)
	Entrenamiento en solución de problemas
	Adopte estrategias de asertividad
	Manejo eficaz del tiempo (Gestión del tiempo)
	Desconexión del trabajo fuera de la jornada laboral (Desconexión digital)
	Practique técnicas de relajación
	Tome pequeños descansos durante la jornada (5´ / h)
	Márquese objetivos reales y factibles de conseguir
	Tome decisiones y autoafírmese
	Utilice el pensamiento crítico

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS



A NIVEL EMPRESA

Evaluar, de forma periódica, los riesgos psicosociales, implementando medidas preventivas que eliminen o minimicen el estrés en el trabajo

Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo (Conciliación laboral-familiar)

Permitir que las personas trabajadoras tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo

Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos de las personas y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales

Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos de las personas

Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo

Dar oportunidad de interacción social en la plantilla

Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad

Promover la cultura preventiva en todos los niveles jerárquicos de la organización, potenciando el Liderazgo preventivo

A NIVEL INDIVIDUAL

Aprenda a reconocer cuáles son sus reacciones al estrés (Autoconocimiento) y las de sus compañeros/as (Primeros auxilios psicológicos)

Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones

No se atormenta por los "y si..." y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado

Busque compensaciones (en la familia, amistades, trabajo, etc.)

Dé y acepte apoyo social; déjese ayudar

Sea realista y evite luchar contra molinos de viento

Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés (Hábitos saludables)

Violencia y acoso sexual

¿QUÉ CONTEMPLA EL TÉRMINO VIOLENCIAS SEXUALES

La Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, ...comprende las **violencias sexuales, entendidas como cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado**, incluyendo el ámbito digital.

Se consideran violencias sexuales los delitos previstos en el Código Penal, la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso con connotación sexual y la trata con fines de explotación sexual.



Se consideran violencias sexuales los delitos previstos en el Código Penal, la mutilación genital femenina, el matrimonio forzado, el acoso con connotación sexual y la trata con fines de explotación sexual.

En el entorno laboral destacamos:

- El acoso sexual
- El acoso por razón de sexo
- La violencia sexual cometida en al ámbito digital.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ACOSO SEXUAL?

La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, define:



Acoso sexual: Cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de **atentar contra la dignidad de una persona**, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo (Art. 7.1.).

- A diferencia del acoso psicológico, en el caso del acoso sexual no es necesario que las actuaciones o conductas sean continuadas en el tiempo. Una acción puntual es suficiente.

- El acoso sexual no depende de la intención de la persona que lleva a cabo ese comportamiento o conducta. Es la persona receptora quien decide si la conducta de naturaleza sexual es bien recibida o no lo es.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ACOSO POR RAZÓN DE SEXO?

La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, define:



Acoso por razón de sexo: Cualquier comportamiento realizado **en función del sexo** de una persona, con el propósito o el efecto de **atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo** (Art. 7.2.).

- Dentro de los supuestos de acoso por razón de sexo se encuentran también las conductas que supongan un trato desfavorable hacia la persona, relacionado con el embarazo, la maternidad o la paternidad.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR VIOLENCIA SEXUAL COMETIDA EN EL ÁMBITO DIGITAL?

La Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, establece que se prestará especial atención a las violencias sexuales cometidas en el ámbito digital, lo que comprende la **difusión de actos de violencia sexual, la pornografía no consentida y la infantil en todo caso, y la extorsión sexual a través de medios tecnológicos** (Art. 3.1).

- Nos referimos a una serie de conductas: acoso sexual, por razón de sexo, por razón de orientación sexual o por razón de identidad y expresión de género, cuando estas se realizan a través de medios digitales mediante la grabación, difusión o publicación de mensajes o imágenes que afecten a la intimidad o libertad de la víctima en el ámbito laboral.

CONSECUENCIAS DEL ACOSO SEXUAL POR RAZÓN DE GÉNERO

Cualquier tipo de acoso **afecta tanto a la víctima:** desmotivación, frustración, ansiedad, depresión, suicidio; **como a la empresa:** deterioro de las relaciones laborales, disminución de la calidad del trabajo, aumento del absentismo, deterioro del clima laboral; **como a la sociedad:** pérdida de fuerza de trabajo, aumento de costes de asistencia a enfermedades, aumento de los costes de las pensiones de invalidez



FORMAS DE EXPRESIÓN DEL ACOSO SEXUAL

- **Conductas verbales:** Supuestos de insinuaciones sexuales, proposiciones o presión para la actividad sexual. Flirteos ofensivos. Comentarios insinuantes, indirectas o comentarios obscenos. Llamadas telefónicas o contactos por redes sociales indeseados. Bromas o comentarios sobre la apariencia sexual.
- **Conductas no verbales:** Exhibición de fotos sexualmente sugestivas o pornográficas, de objetos o escritos, miradas impúdicas, gestos. Cartas o mensajes de correo electrónico o en redes sociales de carácter ofensivo y con claro contenido sexual.
- **Comportamientos físicos:** Contacto físico deliberado y no solicitado, abrazos o besos no deseados, acercamiento físico excesivo e innecesario.

CÓMO PREVENIR EL ACOSO SEXUAL

1. Contar con un protocolo de actuación ante casos de acoso.
2. Campañas de formación y comunicación a los profesionales de la compañía
3. Abordar el acoso desde la actividad de PRL involucrando a la Dirección y a toda la plantilla.

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

En caso de ser víctima de acoso sexual:

- Dejar bien claro el rechazo de las pretensiones, situaciones, actitudes que denoten cualquier tipo de acoso.
- Comunicar por escrito la situación a la empresa, a través de los canales de denuncia establecidos en el Protocolo.
- Si no existe Protocolo, puede denunciar la situación al Servicio de Prevención, a la Dirección de la empresa o al departamento de Recursos Humanos de la misma.
- Siempre existe la posibilidad de ponerlo en conocimiento de la Administración Pública.



En caso de ser testigo de un posible caso de acoso sexual:

- Todas las personas que forman parte de una empresa deben estar comprometidas con la eliminación de las situaciones de acoso laboral. Por tanto, si se tiene conocimiento de un caso de acoso, lo ideal es ponerlo en conocimiento de la organización a través de los canales de denuncia existentes.

Técnicas de afrontamiento de situaciones de acoso:

- Mantener la **autoestima**: ser consciente de que la víctima es inocente y que no ha hecho nada para merecer el acoso.
- **Asertividad**: saber decir "NO" sin sentirse culpable.
- Conocer y aplicar **técnicas para combatir la ansiedad**: mindfulness, técnicas de respiración, etc.

¿QUÉ PODEMOS HACER TODOS?

El objetivo final que debemos perseguir, tanto las organizaciones como todas las personas que formamos parte de ellas, debería ser **crear un ambiente de trabajo cordial, respetuoso y libre de acoso y de violencia laboral**.

De este modo no será necesario tener que activar los protocolos de acoso porque se habrán erradicado este tipo de conductas en el trabajo.

Violencia laboral (física, psicológica y sexual)

¿QUÉ SE ENTIENDE POR VIOLENCIA LABORAL?

Según la definición de la OIT, C190 - Convenio sobre la violencia y el acoso, 2019, «la expresión “**violencia y acoso**” en el mundo del trabajo designa un conjunto de **comportamientos y prácticas inaceptables**, o de **amenazas** de tales comportamientos y prácticas, ya sea que se **manifiesten una sola vez o de manera repetida**, que tengan por objeto, que causen o sean susceptibles de causar, un **daño físico, psicológico, sexual o económico**, e incluye la violencia y el acoso por razón de género.» (art. 1.a)



«La expresión “**violencia y acoso por razón de género**” designa la violencia y el acoso que van dirigidos contra las personas por razón de su sexo o género, o que afectan de manera desproporcionada a personas de un sexo o género determinado, e incluye el acoso sexual.» (art. 1.b)

Violencia física	Violencia psicológica	Violencia sexual
Agresión física sobre la persona trabajadora o causar daños en propiedades de la organización o del personal	Intimidación, amenazas, conductas de violencia psicológica susceptibles de causar daño psicológico y moral	Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital
Ejemplos: • Agresiones físicas internas • Agresiones físicas externas (atención al público, robos, etc.)	Ejemplos: • Acoso psicológico o mobbing	Ejemplos: • Acoso sexual, • Acoso por razón sexo, • Ciberacoso (difusión actos de violencia sexual, pornografía no consentida, extorsión sexual a través de medios tecnológicos, etc.)

- La violencia en el trabajo a la que se hace referencia, como riesgo laboral que es, **recoge todas las conductas de violencia física, psicológica o sexual que se produzcan en el entorno laboral interno**, entre personas trabajadoras de una misma empresa, entre personas trabajadoras de diferentes empresas que presten servicios en un mismo centro de trabajo, entre personas trabajadoras y empresario/a/as; y

también la externa, que eventualmente se establezca entre usuario/a/cliente y persona trabajadora en la prestación del servicio, así como la proveniente de personas desconocidas del exterior (no relacionadas con el servicio que se presta).

- La violencia y el acoso laboral deben contemplarse, además de en los lugares de trabajo, en los espacios de descanso, instalaciones sanitarias, en los desplazamientos, viajes, eventos, trayectos entre el domicilio y lugar de trabajo y en el marco de las comunicaciones y telecomunicaciones relacionadas con el trabajo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA VIOLENCIA LABORAL?

- La mejor forma de prevenir y poder gestionar los diferentes tipos de violencia es:
 1. Mediante una **Declaración de principios** por la que la Dirección y las personas responsables de la empresa se comprometan y contribuyan a crear un **clima libre de violencias**, que fomente la preocupación por la prevención y por la igualdad, dando ejemplo interna y externamente.
 2. A través del establecimiento de un **Protocolo para la prevención y gestión de la violencia y el acoso laboral**, que contemple los diferentes tipos de violencias (**física, psicológica, sexual, por razón de sexo y por otros tipos de discriminación**) que considere acciones para la **sensibilización** de la plantilla y que, al mismo tiempo, permita establecer con antelación un plan para dar cauce a las posibles **denuncias** o reclamaciones que se puedan formular.
 3. Para facilitar la gestión de las denuncias, se propone que las organizaciones dispongan de un **único canal al que dirigir todas las denuncias**, aunque posteriormente se puedan analizar de forma diferenciada, en función del tipo de violencia que se trate.
 4. Lanzando **campanas de concienciación y sensibilización** a todo el personal de la organización.



¿Y QUÉ PUEDO HACER YO?

- **Si soy víctima:** denunciarlo. Notificarlo a la organización o a la autoridad laboral.
- **Si soy testigo/a:** Notificarlo a la organización. No hacerlo puede convertirme en cómplice.
- **Técnicas de afrontamiento:** Identificar la situación y hacerle frente con asertividad. Evitar el aislamiento social y la culpabilización. Y si es necesario, solicitar ayuda psicológica.

Posturas forzadas

Las posturas forzadas son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, tanto en movimiento como parado. Estas posiciones "extremas" pueden generar lesiones músculoesqueléticas que afectan principalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.

Las posturas forzadas más habituales son:

- De pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas y/o equipos.



MEDIDAS PREVENTIVAS: DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

- Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
- Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

MEDIDAS PREVENTIVAS: DISEÑO DE EQUIPOS DE TRABAJO

- Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular, así como posiciones articulares forzadas.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

MEDIDAS PREVENTIVAS: DISEÑO DE HERRAMIENTAS MANUALES

- Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
- Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.
- Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.
- Evitar colocarlas, a la hora de trabajar, por encima de los hombros. Situarlas de frente a la tarea que se va a realizar y al alcance de los brazos para no inclinar el tronco.



- Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema; es conveniente que el antebrazo, la muñeca y la mano formen una línea recta.
- Utilizar la herramienta específica a las tareas a realizar.
- Evitar esfuerzos prolongados y aplicar una fuerza manual excesiva, ya que puede ocasionar sufrir lesiones en brazos y muñecas.

MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZACIONALES

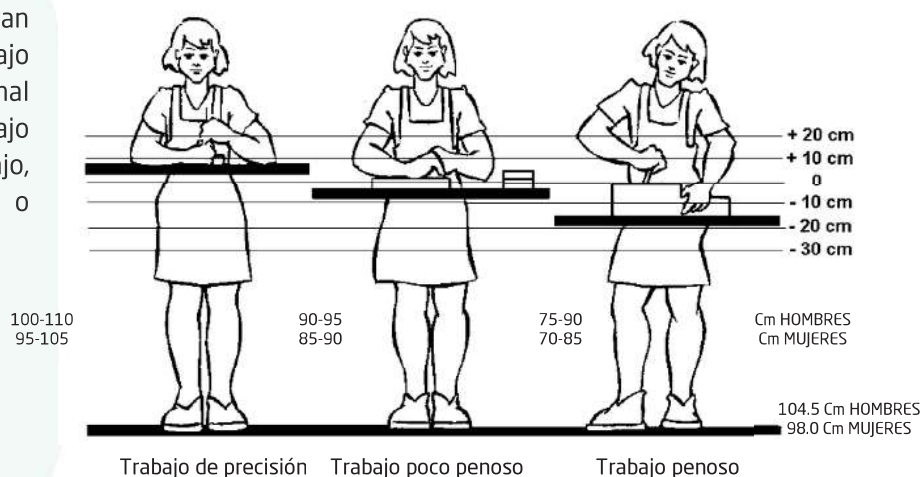
- Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y/o realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
- Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Los cambios de postura siempre van a resultar beneficiosos. Si no tienes posibilidad de cambios de postura, realiza micropausas de descanso.
- Aprovechar los descansos que tengas en el trabajo para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos,). Los periodos de descanso son preferibles que sean cortos y frecuentes (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora de trabajo).
- Durante los descansos, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Asistir a las sesiones de formación que realice la empresa para conocer las pautas de trabajo seguro que puedan evitar que sufras lesiones por posturas forzadas.
- Es recomendable realizar el reconocimiento médico ofrecido por la empresa para prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas en cuello, espalda, piernas, brazos o manos.



Para trabajos de pie:

- Siempre que la tarea te lo permita, alternar la posición de pie con la de sentado para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición fija prolongada.
- En caso de no ser posible, intentar mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. El relax de la musculatura se realiza adoptando otras posturas antagónicas. Por ejemplo, agachándose de vez en cuando, doblando el tronco hacia atrás, cambiando el peso de un pie al otro, apoyando un pie en un reposapiés, etc.
- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Intentar no hacer giros de espalda sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.
- En general, es aconsejable que la altura de la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente a la altura del codo del trabajador o a una altura ligeramente inferior. Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.

En la figura de la derecha se muestran las alturas del plano de trabajo recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en función, tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.



Para trabajos en cuclillas o de rodillas:

1. Planificar

- Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
- Suministrar los materiales necesarios para regular la altura, si fuese necesario.

2. Evitar el trabajo a ras del suelo

- Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
- Realizar las tareas auxiliares, como preparación de material o manejo de equipos, a la altura adecuada.



3. Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables

- Si es inevitable trabajar a ras del suelo, intentar hacerlo sentado.
- Seleccionar, si es posible, un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
- Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.

Posición de los brazos:

- En general, los movimientos de los brazos deben ser simétricos, ya que trabajar con un solo brazo supone cargas estáticas al tronco.
- Evitar tener los brazos extendidos.
- Realizar los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.

Para las posturas forzadas de cuello:

- En la medida de lo posible, intentar que los elementos del puesto que requieran de observación, estén dispuestos en frente del trabajador, sin obstáculos visuales y dentro de un área que vaya, preferiblemente, entre los hombros y la altura de los ojos.

Para las posturas forzadas de hombros:

- Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros, para reducir las posturas forzadas de hombro, así como colocarlos cerca al tronco y delante del cuerpo.

Para las posturas forzadas de codos:

- Evitar los movimientos amplios del codo mediante el acercamiento de los elementos del puesto a la zona de alcance óptimo de la extremidad superior.
- Orientar los elementos del puesto de tal manera que no sea necesaria su rotación o giro.

Riesgos y recomendaciones de seguridad para trabajo en exteriores

EXPOSICIÓN AL CALOR

Riesgos

- **Golpe de calor**

Se da por una combinación elevada de estrés térmico y carga de trabajo (golpe de calor clásico y golpe de calor inducido por el esfuerzo). Es el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso.

- **Agotamiento por calor**

Es una forma benigna de patología por calor que remite rápidamente si se trata pronto. Se produce una pérdida de capacidad para el trabajo mental y físico.



- **Calambres por calor**

Son debidos a la continua pérdida de sal a través del sudor, acompañada por una copiosa ingestión de agua sin una adecuada reposición salina.

- **Erupción en la piel**

Se presenta en forma de pápulas rojas y se produce en la piel permanentemente cubierta de sudor sin evaporar.

Medidas preventivas

- **Aumentar la tolerancia al calor**

- Tener buen estado de salud general y poseer unas condiciones físicas adecuadas para el trabajo que debe realizar.
- Aclimatación al calor: ajustes fisiológicos y psicológicos que se producen en el individuo durante la primera semana de exposición a condiciones ambientales calurosas. Implica incorporación gradual del trabajador a la tarea expuesta al calor. La aclimatación desaparece en tan sólo una semana.

- **Asegurar una reposición puntual de los líquidos y electrolitos perdidos:**

- Acceso a agua potable fresca o recibir agua una vez cada hora, o con más frecuencia si las condiciones imponen un estrés mayor. Es recomendable que los trabajadores beban frecuentemente pequeñas cantidades de agua.
- Los recipientes de agua deben mantenerse a la sombra o en un lugar fresco a unos 15 °C.
- Es mejor ofrecer agua o bebidas aromatizadas diluidas y evitar las bebidas carbónicas, con cafeína o con altas concentraciones de azúcar o sal. Es recomendable proporcionar agua potable salada con una concentración del 0,1 % (1 g de Sal por litro de agua). Así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas.
- Realizar una dieta equilibrada. Se debe sazonar adecuadamente las comidas, fundamentalmente en épocas de calor.



- **Modificar las prácticas de trabajo** para reducir la carga de calor por esfuerzo.
- **Organización del trabajo.** Realizar las tareas más pesadas en las horas de menos calor. Realizar pausas de recuperación.
- **Ropa de trabajo ligera** que permita la transpiración.
- **Información** a los trabajadores.
- **Vigilancia de la salud.**

EXPOSICIÓN AL FRÍO

Riesgos

- **Congelación** periférica de mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies.
- **Pie de trinchera**, por exposición crónica al frío (inmersión prolongada en agua fría con calzado ajustado).
- **Hipotermia o pérdida de calor corporal**, cuyos principales síntomas son: comportamiento extravagante, lentitud general y letargia, incapacidad para mantener el ritmo de trabajo, pérdida de conciencia.
- **Sentir dolor en las extremidades** puede ser el primer síntoma o aviso de peligro ante el estrés por frío. Durante la exposición al frío, se tira al máximo cuando la temperatura del cuerpo ha descendido a 35 °C.



Medidas preventivas

• Ropa de trabajo y equipos de protección

- Si la temperatura desciende por debajo de los 16 °C para trabajo sedentario, 4 °C para trabajo ligero y 7 °C para trabajo moderado, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.
- Si el trabajo se realiza en un medio ambiente a/o por debajo de 4 °C, hay que proveer protección corporal total adicional. Los trabajadores llevarán ropa protectora adecuada para el nivel de frío y la actividad física.



- Cuando el trabajo que se realice sea ligero y la ropa que lleve puesta el trabajador pueda mojarse, la capa exterior de ropa que se use debe ser de un tipo impermeable al agua. Cuando el trabajo sea más fuerte, la capa exterior de ropa debe ser hidrófuga, debiendo el trabajador cambiarse de ropa cuando ésta se moje. Las prendas exteriores han de permitir una fácil ventilación con el fin de impedir que las capas internas se mojen con el sudor. Se deben usar botas impermeables que eviten la absorción de la humedad.
- Debe cumplir los requisitos establecidos por el RD 1407/1992, como certificado CE (por un Organismo Notificado), declaración CE de Conformidad, sistema de calidad CE por parte del fabricante y folleto informativo.

• Régimen de calentamiento en el trabajo

Si el trabajo se realiza a la intemperie de manera continuada a una temperatura equivalente de enfriamiento de o por debajo de - 7 °C, en las proximidades se dispondrán refugios o se permitirá acudir a los trabajadores a algún local provisto de calefacción a intervalos regulares de tiempo.

• Hidratación y nutrición

Es importante que se ingieran sopas y bebidas dulces calientes. Por sus efectos diuréticos se debe limitar la toma de café, así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas durante la realización de estos trabajos, pues produce una dilatación de los vasos sanguíneos con la consiguiente pérdida adicional del calor corporal.

- **Organización del trabajo.** Realizar los trabajos al aire libre en la franja horaria de mayor temperatura ambiente.
- **Información a los trabajadores.**
- **Vigilancia de la salud.**

EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

Riesgos

Especialmente a la radiación ultravioleta, cuyas principales consecuencias son:

- Eritema o “quemadura solar”.
- Fotosensibilización. El tratamiento con ciertos medicamentos y la aplicación tópica de determinados productos, pueden producir un efecto sensibilizante.
- Efectos retardados. La exposición crónica a la luz solar, especialmente a UVB, acelera el envejecimiento de la piel e incrementa el riesgo de cáncer de piel.
- Lesiones en los ojos (Fotoqueratitis, fotoconjuntivitis, efectos crónicos...).



Medidas preventivas

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**
 - Utilizar ropa apropiada de tejido tupido y, lo que es más importante, un cubrecabezas (en los casos en los que esto sea posible) con ala para reducir aún más la exposición de la cara y el cuello.
 - Para reducir más la exposición pueden aplicarse filtros solares a la piel expuesta.
 - Cuando se trabaje en terrenos nevados o zonas de mucho sol, también es necesario utilizar gafas, guantes y cremas protectoras frente a la radiación ultravioleta.
- **Aclimatación gradual** para favorecer la pigmentación y bronceado de la piel, como protección natural.
- **Periodos de descanso: Se deben imponer unos ciclos obligatorios** de trabajo y descanso. La empresa especifica la duración de los periodos de trabajo, la duración de los periodos de descanso y el número de veces que este ciclo tiene que repetirse. Deben disponer de sombra y se les deben proporcionar todas las medidas protectoras necesarias antes indicadas.
- **Información a los trabajadores.**
- **Vigilancia de la salud.**

Riesgos y recomendaciones básicas de prevención frente a exposición a agentes biológicos

EXPOSICIÓN

Se entiende por exposición a agentes biológicos la presencia de estos en el entorno laboral que implica el contacto de dichos agentes con el trabajador por cualquiera de las vías de entrada al organismo.

IDENTIFICACIÓN

La exposición o posible exposición a los agentes biológicos se pueden dar en el ámbito laboral en dos grandes grupos de actividades.

1. Exposición derivada de una **actividad laboral con intención deliberada de utilizar o manipular un agente biológico**, lo que constituye el propósito principal del trabajo. Es decir, el cultivo, la manipulación o la concentración de agentes biológicos ya sea a niveles industriales o experimentales, o con fines de investigación, comercial o terapéutico.
 - Los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
 - Laboratorios de investigación.
 - Las industrias biotecnológicas.
2. Exposición derivada de **una actividad laboral que no implica una intención deliberada de utilizar o de manipular un agente biológico, pero que puede conducir a la exposición**. En estos casos se trata de una exposición potencial a agentes biológicos ya que la exposición es incidental al propósito principal del trabajo.
 - Trabajos en centros de producción de alimentos.
 - Trabajos agrarios.
 - Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
 - Trabajos de asistencia sanitaria, comprendidos los desarrollados en servicios de aislamiento y de anatomía patológica.
 - Trabajos en laboratorios clínicos, veterinarios, de diagnóstico y de investigación, con exclusión de los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
 - Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
 - Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.



DEFINICIONES

- **Agentes biológicos:** microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.
- **Microorganismo:** toda entidad microbiológica, celular o no, capaz de reproducirse o de transferir material genético.
- **Cultivo celular:** el resultado del crecimiento "in vitro" de células obtenidas de organismos multicelulares.

CLASIFICACIÓN

Según la legislación actual, los agentes biológicos potencialmente presentes en los puestos de trabajo corresponderían a los siguientes grupos:

AGENTES DE GRUPO 1. Aquellos cuya acción resulta poco probable que cause enfermedades en el hombre.

AGENTES DE GRUPO 2. Aquellos que pueden causar enfermedades en el hombre, difícilmente propagable, y para los que existen tratamientos preventivo y curativo eficaces.

AGENTES DE GRUPO 3. Pueden causar enfermedades graves en el hombre, es probable su propagación, pero suelen existir tratamientos preventivo y curativo eficaces.

AGENTES DE GRUPO 4. Pueden causar una enfermedad grave en el hombre y presenta un serio peligro para los trabajadores; existen muchas probabilidades de que se propague a la colectividad; no existen generalmente profilaxis o tratamientos eficaces.



VIRUS



BACTERIAS



GUSANOS



PROTOZOOS

Se debe conocer por qué vía se incorporan al organismo:

- Respiratoria (a través del aire)
- Dérmica (por contacto)
- Digestiva (malos hábitos higiénicos)
- Parenteral (cortes, pinchazos, a través de heridas)

¿DE QUÉ DEPENDE LA SITUACIÓN DE RIESGO?

- De la potencial presencia de los agentes biológicos.
- De la gravedad de su acción.
- De las medidas de prevención adoptadas.

PRESENCIA

En las actividades laborales desarrolladas, sin intención deliberada de manipular agentes biológicos, la posible exposición a los agentes biológicos viene determinada por la incertidumbre de la presencia de agentes biológicos en los medios con los que se trabaja (pacientes, animales, productos de origen animal, materia orgánica, aguas residuales, etc...), en los materiales o instrumentales que se manejan o en los residuos generados.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Dependiendo del tipo de actividad desarrollada, del grupo de riesgo al que pertenezca el agente, de la vía de penetración por la que se incorpore al organismo, y de que existan o no tratamientos preventivos, serán todas aquellas que reduzcan los efectos negativos al mínimo posible para el trabajador expuesto.

El conocimiento de todos los factores que pueden influir en la posible exposición a los agentes biológicos en los puestos de trabajo, nos permitirá establecer las medidas de control más adecuadas que nos sirvan para evitar o minimizar el riesgo de exposición a los agentes biológicos.



Para establecer las medidas y sistemas de control frente al riesgo biológico, nos podemos basar en diferentes criterios de referencia:

- Criterios Normativos.
- Criterios de Bioseguridad.
- Precauciones Universales.

Con los anteriores criterios de referencia, se pueden establecer diferentes medidas de control del riesgo biológico que se pueden integrar en los siguientes apartados:

- Medidas de contención en los recintos de trabajo e instalaciones.
- Equipos y material de Seguridad.
- Medidas de control en los procedimientos de trabajo.
- Gestión de Residuos.
- Equipos de Protección individual.
- Medidas Higiénicas.
- Formación e Información en materia de Seguridad y Salud laboral.
- Vigilancia de la Salud.

En resumen, las medidas preventivas a aplicar, entre otras, podrían ser las que se indican a continuación, no obstante, la diversidad de situaciones que en la práctica pueden plantearse, han de ser adecuados y/o completados, entre otros, en base a los resultados de la evaluación de riesgos:

- Disponer de procedimientos seguros para la ejecución de tareas en las que se prevea exposición a agentes biológicos.
- Disponer de lavabos suficientes dotados de detergentes antisépticos y toallas desechables.
- Proteger heridas
- Disponer de tiempo suficiente para el aseo personal antes de comer y antes de abandonar el trabajo.
- Lavado de manos incluso después de utilizar guantes.
- No comer, beber o fumar fuera de las áreas destinadas al efecto, nunca en los lugares donde se desarrollen tareas con posible riesgo biológico.
- Utilizar EPIs adecuados.
- No mezclar ropa de trabajo y calle.
- Contar con pautas de actuación para intervención en primeros auxilios y emergencias.
- Formar sobre los riesgos derivados de la ejecución del trabajo.
- Informar sobre procedimientos adecuados para la minimización del riesgo (Medidas Preventivas, EPI's, etc...).
- Utilizar sistemas de bioseguridad en el material cortante y punzante.
- En laboratorios, seguir pautas marcadas por la Reglamentación sobre BPL (Buenas Prácticas de Laboratorio).
- Disponer de programas para gestión del control de plagas.
- Lavado de ropa de trabajo.
- Vigilancia de la Salud adecuada.
- Establecer campañas de vacunación que prescriba el servicio médico competente.



LEGISLACIÓN

- Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Guía Técnica para la evaluación y la prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. I.N.S.H.T.
- Orden ESS/1451/2013, de 29 de julio, por la que se establecen disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario.

Fenómenos meteorológicos

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE TERREMOTO

- No entrar ni salir de los edificios. No utilizar el ascensor.
- Dentro de un edificio buscar estructuras fuertes: bajo una mesa o cama, bajo el dintel de una puerta, junto a un pilar, pared maestra o en un rincón. Tratar de proteger especialmente la cabeza.
- Apagar cualquier fuego y evitar el uso de cualquier tipo de llama (cerilla, encendedor, vela, etc.) durante o inmediatamente después del temblor.
- No acercarse a los edificios para evitar ser alcanzado por la caída de objetos peligrosos (cristales, cornisas, cables eléctricos, etc.). Dirigirse hacia lugares abiertos.
- Si se circula en coche mientras ocurre el temblor, detener el vehículo en un lugar que lo permita, alejado de puentes y permanecer dentro del mismo.



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE TORNADO

- Informarse de la existencia de refugios destinados a la protección frente a tornados en los edificios en que se trabajará o alojará.
- Permanecer dentro del edificio durante el tornado alejado de ventanas y puertas de cristal. Cerrar todas las puertas interiores y asegurar las exteriores.
- Mantener cortinas y persianas bajadas, incluso si percibe una pausa, puede tratarse del ojo de la tormenta.
- Permanecer tumbado en el suelo, preferiblemente debajo de una mesa u objeto pesado.



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE HURACANES

- Informarse de las zonas de seguridad frente huracanes y revisar su accesibilidad.
- Seguir la información facilitada por los medios de comunicación.
- Tener a disposición: agua, alimentos, botiquín, linterna de pilas, pilas de recambio, medio de comunicación.



- Proteger ventanas y puertas con bolsas de plástico, toallas y tablones de madera.

Durante el huracán:

- Mantener la calma y dirigirse a las zonas de seguridad.
- Alejarse de ventanas y puertas de cristal.
- Asegurar las puertas exteriores y cerrar las puertas interiores.
- Sentarse en el suelo, bajo una mesa o un mueble pesado.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN ZONAS POTENCIALMENTE INUNDABLES

- No estacionar el vehículo en la orilla de los ríos.
- Conocer el punto más alto del edificio y revisar su accesibilidad.
- Disponer de botiquín, linterna y pilas, elementos de comunicación útiles en caso de inundación.
- Asegure que periódicamente se revisa el estado de tejados y bajadas de agua del edificio, a fin de evitar que estén obstaculizando el paso de agua al alcantarillado.



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE LLUVIAS FUERTES

- Evitar conducir, en caso necesario utilizar carreteras principales.
- Alejarse de zonas naturales de acumulación de agua (ríos, torrentes, zonas bajas de colinas y laderas).
- Evitar cruzar zonas con agua acumulada.
- Evitar salir del edificio.



MEDIDAS PREVENTIVAS EN ZONAS CON TEMPERATURAS ELEVADAS

- Reponer líquidos para evitar la deshidratación del cuerpo y las pérdidas producidas por transpiración, recomendable agua no carbónica. No beber alcohol, bebidas estimulantes o con cafeína. Se debe beber antes de sentir sed.
- Utilizar medios de protección del sol: gorras, crema de protección solar, ropa transpirable que cubra las extremidades superiores e inferiores, etc.
- Evitar realizar trabajos en las zonas de máxima exposición al sol (mediodía).
- Habilitar zonas de descanso con sombra y con acceso a líquidos.



Postura forzada docente

La adopción de posturas inadecuadas, puede acarrear con el paso del tiempo, la aparición de molestias músculo-esqueléticas y alteraciones circulatorias (varices).

Dentro de lo que denominamos trastornos músculo-esqueléticos (T.M.E.) se engloban aquellas situaciones que afectan a músculos, tendones y/o a nervios, manifestadas como hormigueo y/o molestias en una parte del cuerpo. Afectan principalmente a los miembros superiores, así como a la espalda, especialmente la zona lumbar y dorsal.

Las posturas forzadas más comunes en los trabajadores del ámbito de la docencia son:



Postura forzada: torsiones, curvaturas u otras posturas no neutras del tronco.

Trastorno músculo-esquelético: dolores lumbares.



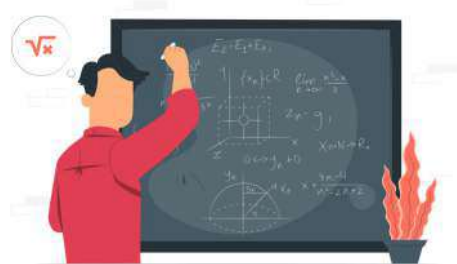
Postura forzada: posturas desviadas o dobladas de la muñeca en el trabajo.

Trastorno músculo-esquelético: tenosinovitis



Postura forzada: Flexión, extensión, inclinación lateral y torsión prolongados del cuello.

Trastorno músculo-esquelético: dolores en el cuello.



Postura forzada: Tensión estática de los músculos de los hombros y trabajo con las manos elevadas, aproximadamente a la altura del hombro.

Trastorno músculo-esquelético: tendinitis.

POSICIÓN DE PIE

- Realizar los movimientos de cabeza, tronco y brazos con las articulaciones en el punto medio de sus posibilidades de movimiento.
- Evitar escribir por encima de la altura del hombro.
- Evitar giros, torsiones ya sea de manos, brazos, o tronco, principalmente si lleva peso.
- Evitar giros de espalda, por ejemplo, cuando está escribiendo en la pizarra. Escriba y luego vuélvase a la clase.
- Al escribir en la pizarra, no curvar la muñeca.
- Mantener una actitud corporal correcta:
 - Hombros hacia atrás
 - Cabeza levantada
 - Cuello lo más recto posible
 - Mirada hacia delante
 - No estirar excesivamente los brazos.
- Tratar de mantener alternadamente un pie levantado descansando sobre un reposapiés, tarima, etc. si se está mucho tiempo de pie.
- Adquirir la costumbre de agacharse, flexionando las rodillas, en lugar de doblar la espalda para realizar tareas, como:
 - Recoger un objeto que se ha caído al suelo.
 - Utilizar la parte inferior de la pizarra.
 - Aproximarse a un alumno que está sentado en su mesa.
 - Al hablar con un niño pequeño, colocarse de cuclillas ante él.
 - Para levantarse, flexionar las rodillas, y extender las piernas.
 - Para vaciar o llenar cajas, situarlas en una mesa o similar, de forma que quede a una altura adecuada y no doblar la espalda. Si no fuera posible y la caja debe permanecer en el suelo, situarse de cuclillas a ella.
- Es conveniente alternar los cambios de postura. En los descansos, es conveniente aprovechar para caminar.
- Utilizar calzado cómodo, evitar zapatos de tacón alto. Usar plantillas, puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de espalda, piernas y pies, de quienes deben permanecer de pie todo el día.



POSICIÓN SENTADO

- Cuando estamos sentados, la espalda es la parte del cuerpo que más se resiente, especialmente cuando además se trabaja en una mesa, aunque también puede afectar a cuello y hombros.
- Recomendaciones en la **relación silla-mesa**:
 - La altura de la mesa debe poder permitir introducir las rodillas con comodidad, evitando posturas incómodas y golpes.
 - Disponer de un espacio mínimo libre para poder mover las piernas bajo la mesa y poder levantarse con comodidad
- La altura **del plano de trabajo** debe encontrarse a nivel de los codos:
 - Si es demasiado alto, al apoyar los brazos sobre la mesa se elevan los hombros en exceso, incrementando la tensión en dicha zona.
 - Si queda demasiado bajo, se flexiona en exceso la espalda y el cuello, con sus consiguientes problemas.
- Recomendaciones de la **silla**

Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.



Reposabrazos: recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.

Asiento: superficie casi plana y el borde delantero redondeado para evitar la compresión en la parte inferior de los muslos.

Mandos: regulan las dimensiones de la silla se deben poder manipular de forma fácil y segura mientras la persona está sentada en ella.



Respaldo: debe ser **regulable en altura** y ángulo de **inclinación** debiendo facilitar un soporte a la región lumbar de la espalda

Material de revestimiento del asiento: recomendable de tejido **transpirable y flexible**, para permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Evitar materiales deslizantes.

Altura del asiento: debe ser **regulable**, debiendo permitir que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados.

Debe ser **estable**; su base estará formada por **cinco apoyos** dotados con ruedas, que permita la facilidad de acceder con facilidad a los elementos cercanos a la mesa de trabajo y se eviten esfuerzos innecesarios.