

## Factores de riesgo en oficinas

### a) Caídas y golpes (normalmente contra mobiliario)

Tienen que ver con el propio mobiliario y con utensilios y objetos que se encuentran en determinado espacio. Por ejemplo, pueden producirse tropezones con cables de la propia oficina, golpes en las extremidades contra muebles o partes de ellos (cajones), resbalones por suelo húmedo, etc.



Las medidas preventivas que podemos aplicar en este caso pasan por mantener un plan de limpieza y orden. En él se debe la correcta disposición y canalización del cableado de la oficina. Al mismo tiempo, **deben mantenerse libres de obstáculos las zonas de paso**. También debe indicarse la existencia de zonas de especial riesgo como las de suelo mojado mediante avisos visibles.

### b) Posturas y movimientos adoptados

En el ámbito laboral de la oficina es muy común la presencia de daños causados por malas posturas. Como consecuencia de pasar muchas horas en posiciones estáticas. Suelen darse por ello lesiones musculoesqueléticas que, con una correcta prevención de riesgos laborales en oficinas pueden evitarse.



Elementos como pantallas de visualización de datos con teclado, equipos de telecomunicaciones y otros dispositivos complementarios para su actividad. En el caso de la silla de trabajo se recomienda una con al menos cinco apoyos, apoyo lumbar con asiento reclinable, borde redondeado y altura ajustable. Elementos como los **reposapiés** también son de gran ayuda.



## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA UNAP

### c) Exceso de cargas

Entre los riesgos laborales en oficinas más frecuentes están las lesiones por exceso de cargas. Como consecuencia de la falta de práctica, muchos trabajadores **no cuentan con las nociones necesarias para llevar a cabo estas tareas** por lo que pueden suponer un perjuicio para ellos en forma de lesiones que pueden revestir gran gravedad en algunos casos. Informarles sobre la forma correcta en la que realizar dichas cargas es la mejor forma de aplicar la prevención de riesgos laborales en oficinas.



### d) Fatiga visual

Como consecuencia de que la mayoría de tareas en el ámbito laboral de oficina tienen que ver con la lectura y redacción de documentos y ficheros, en muchas ocasiones factores como un mal contraste en la pantalla, reflejos en la misma o una mala iluminación **entre otras causas generan fatiga visual**. Por ello en la prevención de riesgos laborales en oficinas es importante ajustar correctamente el brillo así como mantener en paralelo al puesto de trabajo las fuentes de luz natural o artificial para evitar reflejos.



### e) Confort térmico

El confort térmico tiene que ver con la temperatura del espacio de trabajo en la oficina. Una mala climatización puede afectar a sus condiciones generales y en particular físicas. Por ello es importante mantener aislada la zona de puentes térmicos así como ofrecer la posibilidad de que cada trabajador pueda controlar la temperatura de su espacio.



### f) Calidad del aire

Es importante para evitar riesgos laborales producidos por una mala calidad del aire o una mala ventilación llevar a cabo el mantenimiento de los diferentes **dispositivos involucrados** como aires acondicionados, circuitos de calefacción, etc. De lo contrario pueden generarse enfermedades comunes como catarros, proliferación de alergias o afecciones pulmonares causadas por hongos y ácaros.



### g) Factores psicosociales

El estrés y la ansiedad son dos de los principales riesgos laborales en oficinas. En algunas ocasiones **esto puede deberse a malas relaciones en el ámbito familiar y laboral**. En la medida de lo posible, se debe procurar crear un ambiente de trabajo positivo para todos los trabajadores en el que la cooperación sea un valor fundamental.



Para mayor información comunicarse con el CSST a través de:



Jr. Pevas N° 551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



[seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe](mailto:seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe)

[nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe](mailto:nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe)

## BOLETIN INFORMATIVO MAYO 2022:

### PREVENCION DE RIESGOS EN OFICINAS

El trabajo que se desarrolla en oficinas no presenta riesgos tan graves como otros sectores industriales, agrícolas o de la construcción, pero presenta riesgos específicos que hay que conocer. Sus consecuencias abarcan aspectos tan diferentes como los trastornos musculo esqueléticos (dolor de cuello y espalda, por ejemplo), la fatiga visual, el dolor de cabeza, la irritación de los ojos, el desconfort térmico, la monotonía, la falta de motivación, el estrés, etc.

Todos estos trastornos se derivan del uso continuado de equipos informáticos, manejo de software, utilización de mobiliario así como de la exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura y humedad e iluminación. El correcto diseño y elección de todos estos elementos tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo e, incluso, sobre la salud de los trabajadores y trabajadoras.

