# Office Safety Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**Charla sobre seguridad en la oficina**

La mayor parte de los esfuerzos para hacer que una empresa sea más segura se dedican a lo que se considera un trabajo de alto riesgo. Por ejemplo, en un entorno de construcción, la mayor parte de la energía se centra casi siempre en mantener la seguridad de los trabajadores sobre el terreno. Si bien es muy importante abordar los peligros y la seguridad en el campo, sigue siendo necesaria la seguridad de los trabajadores en las oficinas de la empresa. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, los trabajadores de oficina sufren decenas de miles de lesiones cada año. Esta cifra es significativa y la seguridad en la oficina debe tomarse en serio.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**CINCO DE LOS RIESGOS MÁS COMUNES EN LAS OFICINAS:**

**Resbalones, tropiezos y caídas:** Los culpables universales de los resbalones, tropiezos y caídas son los derrames desatendidos, los suelos mojados, los cables expuestos, las superficies de trabajo inestables, los suelos irregulares, las alfombras sueltas y las zonas desordenadas.

**Lesiones ergonómicas:** Los trabajadores de oficina pasan muchas horas al día sentados en un escritorio, trabajando con un ordenador, lo que provoca tensiones ergonómicas y otras lesiones relacionadas con la postura y los movimientos repetitivos.

**Tensión ocular:** Pasar una gran parte de la jornada laboral frente al ordenador puede provocar fatiga visual, según la Clínica Mayo. Los ojos pueden resecarse e irritarse, y los trabajadores pueden empezar a tener problemas para enfocar. Los niveles de luz deben ser adecuados para la tarea de trabajo; por ejemplo, el trabajo manual de detalle puede requerir niveles más altos de iluminación, pero mirar fijamente un monitor de ordenador no, dijo el NSC.

**Seguridad contra incendios:** Según los últimos datos disponibles, los departamentos de bomberos respondieron a aproximadamente 17.500 incendios en oficinas en 2012, que resultaron en 643 millones de dólares en daños materiales, según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios.

**Calidad del aire interior:** La prevalencia de la mala calidad del aire interior ha contribuido a un aumento del asma ocupacional y otros trastornos respiratorios, la

sensibilidad química y las alergias, según el NSC. Algunas de las razones de la mala calidad del aire son los sistemas de ventilación inadecuados, el hacinamiento en las oficinas, la presencia de productos químicos de limpieza y pesticidas, los daños causados por el agua y la aparición de moho, el diseño de los cubículos que bloquea el flujo de aire a las zonas de trabajo, el exceso o la falta de humedad y la mala limpieza, que da lugar a entornos de trabajo sucios.

# COMO PROTEGERSE

**EVALUAR LA OFICINA EN BUSCA DE PELIGROS**

## Estas son algunas formas de prevenir las caídas:

1. Mantenga la oficina libre de desorden. Las cajas deben estar apiladas fuera del camino del tráfico. La basura y los derrames deben limpiarse del suelo.
2. Redirija los cables eléctricos lejos de las zonas de tránsito.
3. Retire del servicio cualquier silla defectuosa.
4. Cierre los cajones para que nadie tropiece con ellos.
5. No utilice equipos de escalada improvisados, como cajas apiladas en las sillas.
6. Utilice correctamente las escaleras de mano y los escabeles.

**Incendios:**

- Asegúrese de que los números de emergencia, los contactos de primeros auxilios y los procedimientos de evacuación de su oficina esten expuestos en un lugar donde todos puedan verlos.
- Sepa dónde encontrar los extintores y cómo utilizarlos.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos.

**Peligros químicos:**

Conozca los productos químicos con los que trabaja o los que se utilizan en las proximidades. Un recorrido por su oficina podría revelar un número sorprendente de materiales peligrosos, como líquidos de limpieza, materiales de arte y disolventes.

**Levantamiento seguro:**

Utilice equipos de manipulación de materiales, como carros para muebles, para evitar levantar objetos pesados.

**Caída de objetos:**

- Los archivadores pueden causar lesiones graves. Abra sólo un cajón a la vez. Si abre más, corre el riesgo de que el archivador se le caiga encima. Cargue los cajones del archivador de manera uniforme, empezando por los inferiores.
- Asegúrese de que los estantes están bien anclados, y no los sobrecargue. No coloque objetos pesados en los estantes superiores.

**LOS SIETE MEJORES CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA QUE LOS TRABAJADORES DE OFICINA EVITEN LAS LESIONES EN EL LUGAR DE TRABAJO**

**1. Asegúrese de que su escritorio es ergonómico**

Para mantener una postura neutral, la cabeza debe estar centrada sobre el cuello y los hombros, las muñecas planas y los codos descansando cómodamente a los lados. Si sus pies no tocan el suelo a menos que se inclines hacia delante, utiliza un reposapiés.

**2. Haga descansos regulares para levantarse y moverse.**

Estar sentado todo el día pone a los trabajadores de oficina en riesgo de sufrir numerosos problemas de salud. El calentamiento y los estiramientos son ejercicios fáciles que puede hacer en el trabajo.

**3. Cuando esté resbaladizo por el hielo y la nieve, camina como un pingüino al entrar y salir de su oficina.**

Los resbalones y caídas en invierno en los aparcamientos son muy frecuentes. Para evitarlos, camina como un pingüino, con el pie plano y dando pasos cortos y lentos. También es importante que lleve un calzado sensato y que lleve sólo lo que pueda manejar.

**4. Utilizar auriculares para el uso prolongado o frecuente del teléfono**

Acunar el teléfono entre el hombro y la oreja puede causar dolor de cuello y espalda.

**5. Mantén el orden en su lugar de trabajo**

Limpie inmediatamente los derrames, mantenga los pasillos libres de desorden y ate o asegure los cables para que no supongan un peligro de tropiezo.

**6. No deje que los cables eléctricos creen un riesgo de incendio**

Evite que los cables eléctricos pasen por debajo de la alfombra o por las ventanas y puertas. Tampoco los sujete con dispositivos no aprobados, como grapas.

**7. Conozca los procedimientos de emergencia de su oficina**

Asegúrese de saber qué hacer en caso de incendio, tormenta, intrusión violenta, problema médico u otra emergencia.

## CONCLUSIÓN

Debido a la percepción general de que el trabajo en la construcción o en las plataformas petrolíferas es mucho más peligroso que el trabajo en el entorno de la oficina, se necesita mucha más educación para disipar esa percepción. Junto con las fracturas, dislocaciones, esguinces, torceduras y contusiones, en los últimos años han aumentado las enfermedades entre la población de trabajadores de oficina.