

INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE CONDICIONES DE TRABAJO

### CONTENIDO

#### Información

- Real Decreto sobre prevención en la Guardia Civil
- Portal web de la Junta de Castilla y León
- Trabajos verticales en CD-Rom
- **Breves**
- Empresas con iniciativas en prevención
- Juego sobre prevención
- Premios Atlante
- Plan en Francia sobre prevención

#### Opinión



**María Reyes Núñez**

*Especialista en Medicina del Trabajo. Diplomada en Victimología por la Universidad de París.*

#### El trabajo y sus víctimas

#### Notas Prácticas



#### Pantallas de Visualización de Datos I

### EDITORIAL

## Se reactiva el diálogo social en prevención de riesgos laborales

La Mesa de Prevención de Riesgos Laborales dio un importante impulso al diálogo social en la reunión que se celebró el pasado día 22 de febrero.

En la indicada reunión se ratificaron dos acuerdos previamente cerrados, uno referido a la habilitación de funcionarios técnicos de las Comunidades Autónomas para desempeñar funciones de colaboración con la Inspección de Trabajo y de la Seguridad Social en la vigilancia y control de la normativa de prevención de riesgos laborales, y otro referido a la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales; lo que se acordó sobre este último asunto fue, por una parte, garantizar a la Fundación una financiación de 24 millones de euros para el año 2005 y, por otra, definir el futuro de la misma previa evaluación, análisis y diagnóstico de su actuación, durante el indicado año.

Por otra parte, se acordó impulsar, desde la Mesa de Diálogo Social de Prevención de Riesgos Laborales, una estrategia española de seguridad y salud en el trabajo que esté en concordancia con la estrategia europea y coordinada con los planes de acción de las Comunidades Autónomas, que se elabore a partir de un enfoque glo-

bal e integrado de las políticas de seguridad y salud en el trabajo y que se oriente a la consecución de resultados y, además, que sea capaz de generar el máximo consenso político e institucional. La elaboración de esta estrategia debe contar con la máxima implicación de las Comunidades Autónomas.

Asimismo, se acordó impulsar la reforma del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

para dotar al mismo de una estructura organizativa y funcional acorde con la misión y responsabilidades que le encomienda la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. La Administración se ha comprometido a presentar en la Me-

sa, antes del 30 de junio, un proyecto de Real Decreto para la reforma del Instituto.

Finalmente, se fijaron el día 30 de mayo para cerrar la negociación de la modificación del Reglamento de los Servicios de Prevención, para lo cual se distribuyó un texto del indicado proyecto, y el 30 de junio, para cerrar la negociación de la nueva lista de enfermedades profesionales y del procedimiento de declaración, notificación y registro de las mismas.

*El 30 de junio se cerrará la negociación para la realización de la nueva lista de enfermedades profesionales.*

**28 de abril: Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo**

## Real Decreto sobre prevención en la Guardia Civil

El pasado día 26 de febrero se publicó en el BOE el Real Decreto 179/2005, de 18 de febrero, sobre prevención de riesgos laborales en la Guardia Civil, que será de aplicación a los miembros del Cuerpo de la Guardia Civil y a los de las Fuerzas Armadas, destinados en la Dirección General de dicho Cuerpo.

Inspiradas en los principios de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, las medidas adoptadas pretenden mejorar las condiciones del servicio y elevar el nivel de protección de la seguridad y la salud del personal al que se dirigen.

La norma aprobada prevé la realización periódica de la evaluación de riesgos, la obligación de implantar planes de emergencia, una adecuada vigilancia de la salud, formación en materia preventiva, información sobre los riesgos a los que los trabajadores están expuestos y las medidas preventivas, el derecho a efectuar propuestas sobre el tema, protección de la maternidad, etc.

En el plazo de un año deberán estar constituidos los órganos de prevención que se regulan en este Real Decreto y que son: el Servicio de Prevención (comprende todos los órganos de la Dirección General), la Sección de Prevención de Zona (ámbito autonómico) y la Oficina de Prevención de Comandancia (nivel provincial).

Se puede consultar en la siguiente dirección: [www.boe.es/boe/dias/2005-02-26/pdfs/A07108-07112.pdf](http://www.boe.es/boe/dias/2005-02-26/pdfs/A07108-07112.pdf).

## Portal web de la Junta de Castilla y León

La Dirección General de Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Castilla y León ha creado un portal web sobre prevención de riesgos laborales (<http://www.prevencioncastillayleon.com>). A través del mismo se puede acceder a los contenidos sobre estos temas, tanto en lo que se refiere a documentación y normativa, como a cursos, agenda de eventos, estadísticas, actualidad y últimas noticias. Existe también un apartado de enlaces de interés con direcciones de organismos nacionales e internacionales dedicados a la prevención de riesgos. La mayoría de documentos y disposiciones legales que se reseñan pueden descar-

garse de manera gratuita. Destacamos, a título de ejemplo, un documento titulado *STOP a los sobreesfuerzos en el trabajo*, elaborado en el marco de la campaña lanzada por la Junta con el mismo nombre. Su objetivo es informar y asesorar a empresas y trabajadores sobre la prevención de los sobreesfuerzos en el ámbito laboral y sus consecuencias, ya que éstos representan la causa más frecuente de accidente de trabajo leve y de enfermedad profesional. La publicación trata de los riesgos que se deben evitar y las medidas que se deben adoptar dependiendo de la tarea que se realice, centrando la atención en los factores de riesgo

que determinan las condiciones de trabajo, la evaluación del riesgo, la vigilancia de la salud, la formación, la información y la prevención de la fatiga.



## Trabajos verticales en CD-Rom

La Asociación Nacional de Empresas de Trabajos Verticales ha editado, junto con Asepeyo, el CD-Rom titulado: «Condiciones de Seguridad y Salud en los Trabajos Verticales».

Los contenidos de este documento permiten conocer de manera directa y específica los riesgos laborales a los que están sometidos los trabajadores del sector de trabajos verticales y las medidas preventivas que se deben adoptar para minimizar dichos riesgos. El CD-Rom incluye normativa específica y normativa de carácter general, de aplicación al sector. Se pue-

de obtener de forma gratuita solicitándolo a la citada Asociación: General Oraá, 42, bajo A, tfno: 91 7450513. Fax: 91 7450514. 28006 Madrid. [www.anetva.org](http://www.anetva.org). [anetva@anetva.org](mailto:anetva@anetva.org).



## Breves

## Página web para estibadores

El Servicio Mancomunado de Prevención de Riesgos Laborales, Prevente, perteneciente al sector de la estiba de los puertos de Sta. Cruz de Tenerife, ha constituido un portal en internet sobre los riesgos laborales en la estiba y desestiba de buques.

La dirección de internet es: [www.prevente.org](http://www.prevente.org) e incluye los apartados: riesgos y medidas preventivas, primeros auxilios, mercancías peligrosas, información básica, enlaces de interés, etc.

## Laboralia 2005

Los días 11 al 13 de mayo se celebrará en Valencia: *Laboralia 2005*, la Feria Integral de la Prevención, Protección, Seguridad y Salud Laboral. En su seno se desarrollarán más de 20 actividades, entre congresos y jornadas técnicas, de las que destacamos el IV Congreso de Seguridad y Salud Laboral en el Trabajo de la Comunidad Valenciana, que abordará múltiples aspectos relacionados con la prevención de riesgos laborales, como medicina y salud, energía y transporte, y emergencias y catástrofes, constituyendo una plataforma de formación, información, divulgación y sensibilización, nacional e internacional, sobre la importancia de la implantación de la cultura de la prevención en la sociedad actual. Puede obtenerse más información en: <http://www.feriavalencia.com>.

## Reglamento contra incendios

El pasado 16 de enero entró en vigor el Real Decreto 2267/2004, de 3 de diciembre, publicado en el BOE del 17 de diciembre de 2004, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales. (Corrección de errores en BOE de 5 de marzo de 2005). El Reglamento se ha publicado tres años después de la aprobación del anterior, que fue anulado en virtud del recurso contencioso-administrativo interpuesto por el Consejo General de Colegios Oficiales de Ingenieros Técnicos Industriales. Esta normativa se aplicará a los nuevos establecimientos industriales que se construyan o implanten y a los ya existentes que se trasladen, cambien o modifiquen su actividad. También se exigirá su aplicación a aquellos establecimientos industriales en los que se produzcan ampliaciones o reformas que impliquen un aumento de su superficie ocupada o un aumento del nivel de riesgo intrínseco.

Se puede descargar en: [www.boe.es/boe/dias/2004-12-17/pdfs/A41194-41255.pdf](http://www.boe.es/boe/dias/2004-12-17/pdfs/A41194-41255.pdf).

## Recomendaciones sobre seguridad laboral en Cataluña

La Dirección General de Relaciones Laborales del Departamento de Trabajo e Industria de la Generalitat de Catalunya ha editado en castellano y catalán el «Acuerdo de recomendaciones en materia de seguridad laboral para la negociación colectiva en Cataluña», desarrollado por las organizaciones sindicales y empresariales más representativas.

El Acuerdo se centra en un grupo de nueve cuestiones, que las partes que han colaborado entienden habrían de incluirse en los convenios colectivos en todos los ámbitos. Algunos de estos apartados son: vigilancia de la salud, pluses de penosidad, peligrosidad y toxicidad, la prevención ante la subcontratación o actuación sobre el tabaco.

Se puede descargar en catalán en: [www.10.gencat.net/treball\\_scst/recursos/NEG\\_COL.PDF](http://www.10.gencat.net/treball_scst/recursos/NEG_COL.PDF). En castellano se puede encontrar en: [www.istas.net/webistas/abreenlace.asp?idenlace=1929](http://www.istas.net/webistas/abreenlace.asp?idenlace=1929).

## Empresas con iniciativas en prevención

Entre las iniciativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales en las empresas, destacamos en esta ocasión la iniciativa de la empresa: Contratas y obras, Empresa Constructora S.A., por la traducción de su Manual de Prevención de Riesgos laborales al árabe. Por dicha traducción se le concedió un Accésit en la convocatoria de los premios Atlante 2004 (ver pág. 3 de este mismo periódico).

El manual, de consulta rápida, incluye las normas básicas de seguridad que se han de cumplir durante la realización de trabajos de construcción como: trabajos en zanjas, orden y limpieza, andamios y escaleras, etc.

Otra iniciativa en este sentido es la realizada por la empresa: DaimlerChrysler, el fabricante de vehículos de las marcas Mercedes-Benz, Smart, Chrysler y Jeep, que desde hace 30 años tiene establecido en España un programa de propuestas de mejora en la empresa, para motivar e implicar a los trabajadores en los procesos de gestión y producción.

El pasado año de 2004 esta empresa batió su propio récord con la presentación de 6.540 propuestas por parte de los trabajadores, que supusie-

ron un ahorro de 814.187 euros a la compañía.

Los proponentes cuya propuesta fue tramitada durante 2004, independientemente de que fuera aceptada, recibieron un premio consistente en el 10% del ahorro auditado, a repartir proporcionalmente entre todas las propuestas tramitadas. En el caso de las propuestas aceptadas, se concedieron premios a los trabajadores, que consistieron en el 20% de ahorro conseguido por la propuesta durante el primer año de su implantación. Las principales propuestas estaban relacionadas con el proceso productivo: montaje, pintura, y con la prevención de riesgos laborales (ergonomía y seguridad). Se puede ampliar la noticia en: [www.prevencionintegral.com/Noticias/Noticias.asp?Id=5575](http://www.prevencionintegral.com/Noticias/Noticias.asp?Id=5575).

Otra de las iniciativas dignas de destacar ha sido la realizada por la empresa estatal minera, Hunosa, cuya plantilla es de 4.100 trabajadores y que, gracias al incremento de las iniciativas llevadas a cabo en materia de formación y seguridad (355 operarios dedicados en exclusiva a la prevención de riesgos laborales, la progresiva mecanización de las explotaciones, el au-

mento de la dotación económica para formación, etc.), terminó el año 2004 sin ningún accidente mortal. Desde su fundación en 1967, éste es el primer ejercicio en toda su historia (hay que tener también en cuenta el progresivo descenso de la plantilla), en el que no falleció ningún trabajador como consecuencia de accidente laboral.

Se puede ampliar esta noticia en:

[www.prevencionintegral.com/Noticias/Noticias.asp?Id=5603](http://www.prevencionintegral.com/Noticias/Noticias.asp?Id=5603).



11. Un trabajador de Hunosa, en el momento de la construcción de un puente. 12. Un trabajador de Hunosa, en el momento de la construcción de un puente. 13. Un trabajador de Hunosa, en el momento de la construcción de un puente.

*Apartado del Manual de Prevención de Riesgos Laborales de: Contratas y obras, Empresa Constructora S.A., traducido al árabe.*

## Novedades editoriales



### LÍMITES DE EXPOSICIÓN PROFESIONAL PARA AGENTES QUÍMICOS EN ESPAÑA. 2005

En esta nueva edición se presentan los valores de referencia, propuestos por el INSHT, para la evaluación de los riesgos derivados de la exposición de los trabajadores a los agentes químicos. Respecto al anterior documento de 2004, se incorporan novedades. Se puede consultar en la siguiente dirección de internet: [www.mtas.es/insht/practice/vlas.htm](http://www.mtas.es/insht/practice/vlas.htm).

P.V.P.: 3,20 € IVA incluido



### EVALUACIÓN DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO EN PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS (5ª EDICIÓN)

Facilita la evaluación de riesgos de los puestos de trabajo mediante 24 cuestionarios, con una breve exposición teórica en cada uno. Los cuestionarios incluyen problemas relacionados con la gestión preventiva, las condiciones de seguridad, las condiciones medioambientales, la carga de trabajo y la organización del trabajo. Incorpora las últimas referencias a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y su desarrollo normativo posterior, actualizado hasta la fecha de edición (2004).

P.V.P.: 20,78 € IVA incluido

### PEDIDOS:

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO  
Servicio de Ediciones y Publicaciones • Torrelaguna, 73. 28027 Madrid.  
Tfno. 91 363 41 00. Fax: 91 363 43 27 • Correo electrónico: [edicionesinsht@mtas.es](mailto:edicionesinsht@mtas.es)

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO  
Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tfno. 93 280 01 02. Fax: 93 280 36 42  
Correo electrónico: [cncinsht@mtas.es](mailto:cncinsht@mtas.es)

LA LIBRERÍA DEL BOE  
Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tfno. 91 538 22 95 - 538 21 00. Fax: 91 538 23 49.  
Correo electrónico: [libreria@com.boe.es](mailto:libreria@com.boe.es)

En la siguiente dirección de internet pueden encontrar el formulario de petición de publicaciones a Madrid y Barcelona: <http://10.16.14.2/insht/information/solicitud.htm>

## Juego sobre prevención

Entre los materiales elaborados por las Confederaciones de Empresarios sobre prevención de riesgos laborales, destacamos el realizado por la Confederación de Empresarios de Córdoba (CECO), en colaboración con la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Se trata de un juego de mesa de carácter didáctico, denominado *Kyboi*. El juego, en el que pueden participar de 2 a 6 personas, ha sido ideado por Diego Manuel Talavera, responsable de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de CECO. El juego consiste en avanzar casilleros para cumplir el objetivo lo antes posible. Dicho objetivo es alcanzar una o tres especialidades preventivas, para lo que antes han de superarse los niveles básico e intermedio, y responder a unas 400 preguntas. CECO dispone de 740 unidades del juego, que se distribuirán entre las organizaciones empresariales y centros de formación en prevención. La dirección es: Avda. Gran Capitán, 12, 2ª planta. 14001. Córdoba. Tfno: 957478-443. [comunica@ceco-cordoba.es](mailto:comunica@ceco-cordoba.es).



**María Reyes Núñez**

*Especialista en Medicina del Trabajo y diplomada en Victimología por la Universidad de París.*

## OPINIÓN

### El trabajo y sus víctimas

El trabajo puede proporcionarnos metas, dar sentido a nuestra vida, organizar y estructurar nuestra jornada; puede servir para lograr un reconocimiento social, una identidad, una mayor estima de nosotros mismos, además de la recompensa material. Todo esto lo conseguimos cuando el trabajo que desempeñamos es saludable, cuando gozamos de un margen de autonomía según nuestras responsabilidades, cuando el trabajador se siente satisfecho del trabajo bien hecho y recibe como contraprestación una retribución justa.

Sin embargo, esto no es la realidad cotidiana. Según la Tercera Encuesta Europea sobre Condiciones de Trabajo, más de la mitad (56%) de los trabajadores de la Unión Europea refieren soportar «ritmos infernales», más de un tercio no tienen ninguna posibilidad de organizar su trabajo, el 40% realiza tareas monótonas, el 33% se queja de dolor de espalda, el 28% de estrés y el 9% (13 millones) se encuentra sometido a conductas de acoso moral o intimidación.

Cada vez se detecta un mayor número de problemas relacionados con el trabajo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe sobre la salud mental, las alteraciones debidas al estrés son la principal causa de muertes prematuras en Europa. Un estrés prolongado en el trabajo puede ocasionar trastornos depresivos, que en la actualidad ocupan el cuarto lugar como causa de enfermedad en el mundo y para el 2020 podrían ser la segunda, detrás de la patología coronaria.

Las nuevas formas de trabajo, lo que llaman algunos la tercera revolución industrial, están provocando el fin del trabajo estable, el libre despido, la precariedad. El empresario ya no tiende a mantener a sus trabajadores hasta su jubilación; ahora lo que impera es la rentabilidad con sus estrategias de disminución de efectivos,

de tiempos muertos y de *stock*.

Un trabajo basado en la rentabilidad, en cifras, en negocios, entra en contradicción con los objetivos de calidad total, de cero fallos, de satisfacción del cliente o de seguridad. Esto crea

un sinsentido que conduce a situaciones absurdas y psicológicamente perjudiciales, causando depresión o pérdida de autoestima y algunas veces, sufrimiento ético al colaborar o consentir actos que se reprobaban, siendo las víctimas aquellas que se toman en serio las

contradicciones del trabajo.

Determinado tipo de organización del trabajo está siendo uno de los mayores patógenos de la salud. Para evitar esto, la Comisión Europea publicó en el año 2000 un manual de orientación, donde se proponían cambios organizativos muy simples. Por ejemplo: Conceder suficiente

tiempo al trabajador para que pueda realizar su trabajo satisfactoriamente; darle al trabajador una descripción precisa del puesto; recompensarle por el trabajo bien hecho; prever un sistema que permita al trabajador expresar su malestar y tenerlo en cuenta; armonizar la responsabilidad y la autoridad del trabajador; explicar claramente los objetivos y valores de la empresa y procurar, dentro de lo posible, adaptarlos a los objetivos y valores del trabajador; intentar que el trabajador esté orgulloso de su trabajo; y favorecer la tolerancia, la seguridad y la justicia en el lugar de trabajo.

En algunos países, una gran parte de las incapacidades laborales están causadas por factores psicosociales y por malestar en el trabajo, por lo que ya han comenzado a reaccionar creando leyes antiviolencia y acoso, así como códigos de conducta que tanto trabajadores como empresarios se comprometen a cumplir, si de verdad quieren calidad y excelencia en el trabajo.

**Las alteraciones debidas al estrés son la principal causa de muertes prematuras en Europa.**

### Premios Atlante a la prevención

Los Premios Atlante, creados por Fomento del Trabajo, tienen como finalidad el estímulo, el reconocimiento y el incentivo de la labor preventiva desarrollada por las pequeñas y medianas empresas catalanas. En esta segunda edición, se han otorgado los siguientes premios:

- A la empresa Raimat S.A. se le premió por la actuación empresarial más destacada en relación con la prevención de riesgos laborales y, en concreto, por el esfuerzo de adaptación de su sistema de prevención al sistema del Servicio de Prevención Mancomunado y por su tendencia positiva de los resultados en el control y gestión de los riesgos.

- En la categoría de medidas prácticas preventivas aplicadas en la empresa, se premió a la entidad: Castellblanch S. A., por la dotación de un mecanismo semiautomático en la sección de fermentados y por la instalación de un sistema de detectores de movimiento y avisadores en los cruces de tránsito de carretillas.

- En cuanto a la categoría de iniciativas de sensibilización, información y formación en prevención, el premio se concedió a la empre-

sa Ifem Almacenática S. L., por la innovación y optimización que se incorpora a la formación de operadores de carretillas.

En esta misma categoría se concedió un Accésit a la empresa: Contratas y Obras, Empresa Constructora S.A., por la traducción de su Manual de Prevención de Riesgos Laborales al árabe, como iniciativa de sensibilización e información de los trabajadores inmigrantes en materia de prevención de riesgos laborales. El manual incluye recomendaciones básicas so-

bre seguridad en la construcción.

- Por último, en cuanto al premio a la trayectoria de personas físicas o jurídicas, entidades o instituciones u órganos de participación, que hayan contribuido de una manera destacada a facilitar la gestión de la prevención y a la consolidación de la cultura preventiva, se otorgó a la Comisión de Seguridad y Salud de la Cámara Oficial de Contratistas de Obras de Barcelona, así como a la empresa Construcciones Rubau S.A.



Los premiados en el acto de entrega.

### Plan en Francia sobre prevención

Según una noticia publicada en el periódico *Le Monde*, el 18 de febrero de 2005, el gobierno francés presentó, ante el Consejo Superior de Prevención de Riesgos Laborales, un plan para reforzar el control de la salud en el trabajo. El plan, que pretende desarrollar conocimientos sobre los peligros, los riesgos y las exposiciones en el medio profesional, e introducir la salud laboral en el dispositivo de seguridad sanitaria, prevé la creación durante este año de una Agencia pública que se apoyará en las competencias de otros organismos relacionados con el tema, como son: el Institut National de Recherche et de Sécurité o el Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques. Unos 10 técnicos expertos de este último organismo iniciarán un programa de estudio sobre las condiciones de utilización de las fibras destinadas a reemplazar el amianto.

Este plan también prevé reforzar la formación de los profesionales de la salud y promover programas de prevención de riesgos emergentes (éter de glicol) y patolo-

gías como los problemas músculo-esqueléticos o el estrés.

Una comisión interministerial supervisará el seguimiento de la puesta en marcha del mencionado plan, debiendo ofrecer durante el segundo semestre de 2007 el balance de su funcionamiento.

Esta noticia coincide con la reactivación del diálogo social en nuestro país, en materia de prevención de riesgos laborales, que tuvo lugar después de la reunión celebrada, también en febrero, por la Mesa de Prevención de Riesgos Laborales, y en la que se fijaron las fechas para modificar el Reglamento de los Servicios de Prevención y para cerrar la negociación de la nueva lista de enfermedades profesionales, entre otras cosas (ver Editorial).



# NOTAS PRÁCTICAS

## Pantallas de Visualización de Datos I. Mobiliario y equipo de trabajo

Iniciamos en este número del periódico una serie de «Notas Prácticas», que pretenden actualizar los anteriores números 17,18 y 19, publicados con anterioridad al Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. En este primer número nos centraremos en el equi-

po de trabajo, en general, excluyendo las recomendaciones existentes para el uso de las pantallas de ordenador, ya que debido a su importancia, extensión y a que, progresivamente, se están imponiendo las pantallas de cristal líquido y las de plasma, dedicaremos íntegramente uno de los números al tema.

Todos los elementos que enumeramos a continuación, y que forman parte del puesto de trabajo, de-

ben poderse adaptar a las personas y a las tareas que éstas realizan y permitir cambios de postura, con el fin de conseguir una mayor confortabilidad, una buena circulación, una reducción del cansancio y una postura adecuada, es decir: pies apoyados, muñecas rectas, codo y rodillas en un ángulo entre 90/110°, espalda apoyada y ligeramente inclinada y cabeza recta.

### MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO

Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura y flexibilidad los elementos de trabajo y, más concretamente, para que pueda situar la pantalla a la distancia adecuada (a 40 cm como mínimo) y el teclado, de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los brazos. Para tareas generales de oficina, las medidas aproximadas mínimas de la superficie pueden ser de 80 cm por 120 cm. Puede ser necesaria una anchura algo mayor, a fin de asegurar que entre el teclado y el borde libre de la mesa quede una distancia de 5 a 10 cm, actuando así ese espacio de reposamanos.

Por otro lado, el acabado de las superficies de trabajo deberá tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro. Las superficies del mobiliario con las que pueda entrar en contacto el usuario deben ser de baja transmisión térmica y carecer de esquinas o aristas agudas.

### ASIENTO

El asiento debe ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable, la altura y la profundidad deberán ser regulables y se recomienda que tenga 5 apoyos para el suelo.

El respaldo deberá ser reclinable y la altura, ajustable. Es aconsejable poner un reposapiés a disposición de quienes lo deseen, en aquellos casos en que la altura de la mesa no sea ajustable y la altura a la que el usuario ha de regularse la silla no le permita apoyar adecuadamente los pies en el suelo.

El respaldo debería tener una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. Los mecanismos de ajuste deberán ser fácilmente manejables en posición sentado.

La utilización de asientos con apoyabrazos facilita el cambio de postura y reducen la carga muscular de la zona cuello-hombro. Es recomendable que éstos sean ajustables en altura, especialmente en puestos que deban ser ocupados por más de una persona. El recubrimiento del asiento debería ser de un material transpirable.

### TECLADO

En general, se puede decir que algunos teclados pueden ser adecuados para algunas personas, en algunos puestos, pero no puede generalizarse que un diseño determinado sea el más adecuado.

El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para poder adoptar una postura cómoda que no provoque cansancio en brazos y manos. La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos y los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano, se recomienda que la altura de la tercera fila de teclas (fila central) no exceda de 30 mm. Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debe ser, al menos, de 10 cm. Este reposamanos es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y la espalda del usuario.

Se recomienda la impresión de caracteres oscuros sobre fondo claro y que los teclados incluyan la letra ñ y los demás caracteres del idioma castellano. El correcto diseño y la colocación del teclado, conjuntamente con el establecimiento de pausas en la realización de la tarea y la reducción en los ritmos de trabajo, son factores muy importantes, ya que reducen las causas de patología osteomuscular, como son: la tendinitis, la tenosinovitis o el síndrome del túnel carpiano.



### RATÓN

El ratón debe adaptarse a la curva de la mano, el movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil y se utilizará tan cerca del lado del teclado como sea posible.

Debe sujetarse entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.

El ratón debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.

Se mantendrá la muñeca recta y deberá ser adecuado tanto para zurdos como para diestros.

### PORTADOCUMENTOS O ATRIL

Se recomienda la utilización de un atril cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, ya que permite la colocación del documento a una altura y distancia similares a las de la pantalla, reduciendo los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.

Debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. El soporte donde descansa el documento debe ser opaco y con una superficie de baja reflectancia, y debe tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos sin oscilaciones.

Debe poderse colocar a la derecha o a la izquierda, para que lo puedan utilizar personas diestras y zurdas.

### REPOSAMUÑECAS

Reduce la carga estática de los miembros superiores y favorece la alineación correcta de la muñeca mientras se trabaja. La correcta alineación se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta. Se aconseja no flexionar las manos hacia arriba, abajo o los lados, ya que puede provocar problemas de incomodidad o cansancio.

El reposamuñecas debe ser estable en su uso, evitando que se deslice, su altura debe ser como la del teclado o la adecuada para el trabajo, sus bordes no deben ser cortantes, su profundidad debe estar entre 5 y 10 cm, la superficie debe coincidir con la altura del teclado y no debe impedir el acceso al teclado o la postura más cómoda del usuario.

### REPOSAPIÉS

El reposapiés se hace necesario cuando la altura del asiento no permita al usuario descansar sus pies en el suelo.

Los reposapiés deben tener una inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal, unas dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad y las superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo.

### LEGISLACIÓN

Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre. BOE nº 269, de 10 de noviembre).

Reglamento de los Servicios de Prevención (Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. BOE nº 27, de 31 de enero).

Reglamento sobre Pantallas de Visualización (Real Decreto 488/1997, de 14 de abril. BOE nº 97, de 23 de abril).

Reglamento sobre Lugares de Trabajo (Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. BOE nº 97, de 23 de abril).

