

# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

RIESGOS EN LOS  
SECTORES DE:

COMERCIO

HOTELERÍA Y TURISMO

ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS

DOCENCIA

# RIESGOS EN LOS SECTORES DE:

## SECTOR SERVICIOS

El Sector servicios es el más importante dentro de la economía española. Normalmente lo conforman pequeñas y medianas empresas, que ocupan un número muy elevado de trabajadores.

Los puestos de trabajo que se desempeñan son muy variados, con una amplia gama de tareas y con condiciones de trabajo muy específicas, siendo por lo tanto, puestos de trabajo muy complejos.

Hostelería, Comercio y Administración y Oficinas, son tres subsectores encuadrados dentro de este sector, que acusan más la diversidad de tareas y sus trabajadores están considerablemente más expuestos al riesgo de lesiones músculo-esqueléticas.

### HOSTELERÍA Y TURISMO.

La hostelería ocupa el quinto puesto en el número total de trabajadores. Un número muy importante de las empresas de este subsector son medianas o pequeñas empresas, en donde la definición de los puestos de trabajo no está siempre clara, por lo que los trabajadores son polivalentes, y por lo tanto expuesto a más riesgos.

En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a:

- Las actividades de alojamiento y hospedaje
- Los servicios de productos listos para consumo
- Las salas de baile, discotecas y cafés- teatro
- El servicio de comidas y/o bebidas en bingos, billares y salones recreativos.

### COMERCIO

Nos encontramos con un sector que engloba muchos tipos de trabajo, de tareas que se realizan así como condiciones de trabajo muy específicas.

Al hablar de Comercio, tenemos que pensar en lugares de trabajo muy distintos: pequeño comercio, grandes almacenes, hipermercados; todos ellos con una misma actividad, pero con diferentes entornos. No podemos olvidar, por otro lado, que el trabajador de comercio desarrolla muy distintas funciones, es vendedor/a, reponedor/a; cajero/a, personal de almacén,... y muchas veces es una sola persona la que lo hace todo, especialmente en el pequeño comercio.

Esto hace que sea un colectivo de trabajadores expuesto a distintos riesgos laborales.

### ADMINISTRACIÓN Y OFICINAS

El trabajo del personal de oficina no es potencialmente tan peligroso como el de producción, y es precisamente la creencia de que el riesgo no existe en las oficinas, donde reside el peligro para el trabajador. Nos encontramos en realidad ante un cambio de riesgos, pero no ante una inexistencia de los mismos.

La ejecución de las tareas, el ambiente de trabajo, la utilización de tecnologías – ordenadores, fotocopiadoras, fax, etc., así como el ritmo de trabajo, pueden provocar posibles situaciones de riesgos que hay que tener en cuenta para evitarlos.

A continuación exponemos unas tablas en las que las que encontrarás los riesgos más comunes que afectan a las ocupaciones que se desarrollan en estos subsectores profesionales, así como medidas preventivas de fácil aplicación que podrás utilizar para mejorar tu salud laboral.

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
PRISAS Y OBSTÁCULOS	Caídas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar sin carreras</li> <li>• Respetar y dejar libres los caminos de circulación.</li> <li>• Evitar la presencia de cables en zonas de paso.</li> </ul>
PISOS DESLIZANTES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocar carteles de aviso</li> <li>• Usar preferentemente calzado con suela de goma.</li> </ul>
ESCALERAS DE MANO Y TARIMAS	Caídas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No sustituir las escaleras por otros elementos (sillas, cajas, etc.)</li> <li>• No balancearse en las escaleras</li> <li>• No utilizar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo.</li> </ul>
PUERTAS	Golpes con puertas de cristal no bien visibles, puertas giratorias o de vaivén.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar atención al movimiento de las puertas giratorias.</li> <li>• Señalizar las puertas de cristal a la altura de los ojos.</li> <li>• Precaución al mover las puertas de vaivén.</li> </ul>
EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS	Descarga eléctrica por mal estado de las instalaciones o los aparatos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión periódica de las instalaciones y equipos por especialistas.</li> <li>• Tomas de tierra.</li> <li>• No utilizar prolongadores en mal estado.</li> <li>• No sobrecargar los enchufes.</li> </ul>
ESTANTERIAS, ARMARIOS, ARCHIVADORES	Golpes, atrapamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar la estabilidad de los elementos.</li> <li>• No intentar sujetar un armario o estantería que se cae.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precaución con los cajones que se deslizan fácilmente.</li> </ul>
ELEMENTOS PUNZANTES O CORTANTES	Cortes o pinchazos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener los elementos punzantes con las fundas o bien colocados.</li> <li>• Colocar esos elementos separados de los bordes de las superficies para evitar las caídas.</li> </ul>
PRODUCTOS TÓXICOS O CORROSIVOS DE LIMPIEZA	Intoxicación por inhalación o ingestión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar recipientes señalizados para guardar estos productos.</li> <li>• Respetar las condiciones de uso.</li> </ul>
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caída de objetos.</li> <li>- Exceso de peso y de volumen en cargas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar la carga flexionando las piernas y doblando las rodillas.</li> <li>• Mantener la espalda recta y alineada.</li> <li>• Tener próxima la carga al cuerpo.</li> <li>• Si la carga es pesada, utilizar la maquinaria precisa.</li> </ul>
FOCOS DE FUEGO	Incendio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar la prohibición de fumar si existe.</li> <li>• No sobrecargar los enchufes.</li> <li>• No dejar enchufados equipos ( calentadores, máquinas, ordenadores, etc.) cuando se acaba la jornada.</li> <li>• En caso de evacuación seguir las consignas establecidas.</li> </ul>
POSTURAS INCORRECTAS	Posturas estáticas y en pie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la espalda recta.</li> <li>• Cambiar de postura cada cierto tiempo.</li> <li>• Evitar flexiones y rotaciones bruscas del tronco.</li> <li>• La superficie de trabajo debe estar adecuada a la altura del trabajador.</li> </ul>
DESTELLOS, REFLEJOS	Fatiga visual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La superficie de trabajo no debe ser muy oscura. Y serán mates.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La luz deberá entrar preferiblemente por el lado izquierdo.</li> </ul>
SILLAS	Caídas, golpes, roturas y conmociones por vuelcos y desplazamientos de la silla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deben estar provistas de 5 patas.</li> <li>• No sentarse en el borde delantero.</li> <li>• Mantener cuidado en los suelos deslizantes.</li> </ul>
TRABAJOS CON ORDENADOR O TPV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Malestares de cabeza.</li> <li>- Dolores de nuca.</li> <li>- Molestias oculares.</li> <li>- Dolores de hombros, manos, brazos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pantalla debe permitir giros e inclinaciones.</li> <li>• Estabilidad de la imagen y buen contraste.</li> <li>• Distancia recomendable del ojo a la pantalla: 450-600 mm.</li> <li>• Teclado movable, situado al menos a 10 cms de profundidad.</li> <li>• Luminarias dispuestas para no provocar reflejos y deslumbramientos.</li> </ul>
RITMO DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatiga física.</li> <li>- Fatiga mental/psicológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ligeros movimientos y ejercicios para reflejar la musculatura del cuello, espalda y brazos.</li> <li>• Realizar pausas cortas de descanso, unos 10 minutos por cada hora y media de trabajo.</li> </ul>
CARRETILLAS ELEVADORAS	Golpes y aplastamientos por caídas de cargas, vuelco o choque con elementos diversos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar los equipos adecuados.</li> <li>• Respetar la capacidad de carga.</li> <li>• Amarre correcto de la carga.</li> <li>• No permanecer debajo de la carga.</li> <li>• Utilización por personal formado y autorizado.</li> </ul>
TRABAJO DE PIE TRABAJO SENTADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas forzadas.</li> <li>- Posturas estáticas durante jornadas largas.</li> <li>- Posturas de pie durante jornadas largas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexionar la carrera de vez en cuando.</li> <li>• Apoyar un pie en un taburete bajo o en un escalón, e ir alternando los apoyos.</li> <li>• Mantener la espalda recta.</li> </ul>

RUIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tonos elevados de conversación.</li> <li>- Máquinas funcionando.</li> <li>- Música alta.</li> <li>- Mala distribución del espacio y mala selección de materiales de insonoración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislar las máquinas que producen ruidos.</li> <li>• Uso de orejeras, tapones protectores.</li> <li>• Realizar el mantenimiento de las máquinas.</li> </ul>
--------	---	---

Fuente: Manual de Prevención de Riesgos Laborales. Sector Servicios. MUPRESA. Elaboración propia.

### DOCENCIA

Los trabajadores de la docencia, son uno de los grupos profesionales, que debido a las características de su puesto de trabajo, presentan una incidencia alta de riesgos profesionales, especialmente los psicosociales, siendo considerados como la primera causa de baja profesional en este sector.

El profesorado fundamentalmente lleva a cabo una actividad de tipo intelectual que se acompaña de un componente administrativo.

Algunas características que definen su actividad laboral son:

- Horario de trabajo, que debe ajustarse a la legislación vigente.
- Preparación de clases, tarea normalmente desarrollada de forma individual.
- Impartición de los temas, adecuados a los programas marcados.
- Otras labores educativas, en las que se pretende formar, no sólo informar.
- Trabajos en laboratorios, con los riesgos que se pueden derivar de ellos.
- Factores ergonómicos y posturales
- El estrés y la tensión, inherentes a este trabajo y aspectos fisiológicos de la actividad intelectual.

### ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

ENFERMEDADES DE LA VOZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edemas de los bordes libres de las cuerdas vocales.</li> <li>- Corditis vasomotora.</li> <li>- Nódulos y pólipos.</li> <li>- Úlceras laríngeas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar la acústica de las aulas.</li> <li>• Correcta ventilación.</li> <li>• Evitar la utilización de tizas que desprendan mucho polvo.</li> <li>• Entrenar correctamente la voz, en diferentes condiciones ambientales.</li> </ul>
OSTEOMUSCULARES Y TRAUMATISMOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Artrosis de la columna.</li> <li>- Artritis reumatoide.</li> <li>- Osteoporosis.</li> <li>- Hernias discales.</li> <li>- Traumatismos.</li> <li>- Fibromialgia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar el tiempo que se trabaja de pie e ir alternando el peso del cuerpo.</li> <li>• No coger cargas excesivas.</li> <li>• Evitar rotaciones y flexiones bruscas del tronco.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La superficie de trabajo debe estar regulada a la altura del trabajador.</li> <li>• Realizar ejercicios de entrenamiento.</li> </ul>
INFECCIOSAS Y ALÉRGICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amigdalitis.</li> <li>- Faringitis.</li> <li>- Laringitis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar el frío y los cambios bruscos de temperatura.</li> <li>• Normas para una adecuada higiene individual y colectiva.</li> <li>• Vacunaciones.</li> </ul>
PROBLEMAS DE LOS SENTIDOS: OÍDO Y VISTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trauma acústico.</li> <li>- Infecciones.</li> <li>- Conjuntivitis.</li> <li>- Vista cansada.</li> <li>- Fatiga visual.</li> <li>- Hipoacusia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia correcta para la lecto-escritura.</li> <li>• Buena higiene ocular y auditiva.</li> <li>• Controlar la luz y la ventilación.</li> <li>• Controlar los ruidos.</li> </ul>
ALTERACIONES PSÍQUICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depresiones.</li> <li>- Neurosis.</li> <li>- Estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en grupo siempre que se pueda.</li> <li>• Evitar la rutina en el trabajo.</li> <li>• Plantearse objetivos realistas.</li> <li>• Planificar el trabajo.</li> <li>• Mantener la comunicación fluida.</li> </ul>

Fuente: FETE-UGT. Elaboración Propia

### Consejos prácticos:

Para reducir el riesgo de lesiones, es imprescindible que se apliquen las medidas de salud y seguridad en el puesto de trabajo. Consulta a tu delegado de prevención y exige la adecuación de los puestos de trabajo. Recuerda que ante la aparición de cualquier síntoma debes consultar a tu médico.

Sería recomendable que tuvieras en cuenta:

- ✓ Los puestos de trabajo deben estar diseñados de acuerdo con la actividad que se va a realizar (ergonomía del puesto de trabajo).
- ✓ Tienes derecho a la formación en materia de prevención de riesgos laborales.
- ✓ Mantén la postura correcta cuando trabajes, no te agaches demasiado, flexiona las rodillas para levantar cargas, o utiliza carretillas y elevadoras hidráulicas si es posible.
- ✓ Haz pausas en trabajo para dosificar adecuadamente el esfuerzo.
- ✓ Planifica el trabajo, no improvises.