

Materiales didácticos PRL

Formación universitaria

Temas y casos de seguridad y salud en el trabajo

CONCEPTOS BÁSICOS DE RIESGOS LABORALES

CASO PRÁCTICO 1

CONCEPTOS BÁSICOS DE RIESGOS LABORALES

Práctica de CONCEPTOS BASICOS DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

Planteamiento

Rita ha cursado estudios de Artes Gráficas en un centro de Formación Profesional y se ha especializado en la reparación informática de originales para su impresión: adaptación técnica de trabajos entregados por dibujantes o diseñadores, retoques fotográficos, separación de colores, líneas de corte, paginación, etc.

Hace un par de años, Rita empezó a trabajar en el departamento de preimpresión de una importante empresa editorial, formando equipo con otros tres jóvenes. En poco tiempo, Rita adquirió gran experiencia, ya que por sus manos pasaron variedad de encargos: carteles, folletos, catálogos de moda e incluso libros. Rita estaba satisfecha de su labor y también de sus compañeros con los que compartía gustos y aficiones. Sin embargo, el horario la “mataba”. Empezaba a trabajar a las siete de la mañana y necesitaba más de una hora para llegar con transporte público hasta la empresa. El regreso a casa era todavía peor debido a las complicaciones del tráfico. Total, que si a esto le añadimos las horas extras que “caían” casi cada día por las urgencias de los clientes, la chica casi no disponía de tiempo libre.

El encargado de Rita estaba muy contento con su trabajo y hace seis meses le propuso hacer la misma labor en casa. La empresa ya disponía de varios



teletrabajadores a domicilio y la experiencia daba buenos resultados. Se trataba de cumplir con los encargos de los clientes en unos plazos pactados. La empresa proporcionaba todos los medios técnicos (ordenador, fax y escáner) y ella podría organizarse el trabajo como quisiera.

Rita se entusiasmó con la proposición. Enseguida se imaginó con el pelo “rasta” y los anhelados “piercing”, tipo Beth, tomando una copa a media tarde con sus colegas. Aceptó el trato

encantada. Ha pasado el tiempo y Rita tiene sus reservas sobre la decisión que tomó. Son las dos de la tarde y está sentada delante del ordenador en su reducida habitación, lugar que ha convertido en su despacho de trabajo. Trabaja un poco

CONCEPTOS BÁSICOS DE RIESGOS LABORALES

ladeada porque la luz que entra por la ventana que tiene enfrente incide de pleno en su cara y le molesta para ver bien la pantalla. Rita está agobiada porque no consigue concentrarse y hace más de cinco horas que está pegada a la silla intentando terminar un trabajo que debe entregar por la tarde. Como cada día, el pesado del vecino lleva media hora cantando “El barbero de Sevilla”; su madre está preparando la comida en la habitación contigua con el extractor puesto a toda “castaña” y sus dos hermanos pequeños no han dejado de jugar y gritar desde que han llegado del colegio.

Para más lío, el encargado de la empresa la ha llamado cinco veces al teléfono móvil durante la mañana para aclarar asuntos. En una de estas consultas ha salido del cuarto para oír mejor a su interlocutor dejando la puerta abierta porque no tenía pestillo. Uno de los niños ha aprovechado el momento para entrar corriendo al despacho y ha tropezado con los cables eléctricos que estaban por el suelo, cayendo contra la cama. Por suerte, todo ha quedado en un susto, pero no ha dejado de ser otro contratiempo para Rita. ¡Qué desastre, piensa, en esta casa sólo se puede trabajar con tranquilidad por la noche! Tendré que replantearme...

A partir de la lectura del Caso Práctico, identificar los factores de riesgo relacionados con el trabajo de Rita y descubrir las causas de la situación de agobio y malestar que padece la trabajadora, proponiendo medidas básicas de prevención que pueden ayudar a evitarlos.

CONCEPTOS BÁSICOS DE RIESGOS LABORALES

Solución

Se redactan a continuación las medidas básicas preventivas para que Rita pueda desarrollar su trabajo en casa en unas adecuadas condiciones laborales:

- Destinar un área de la casa que disponga del espacio necesario para el mobiliario de trabajo, de luz natural y que pueda quedar aislada del resto de la vivienda (pestillo, llave, etc.), con el fin de controlar situaciones que puedan interrumpir el trabajo y proteger la información que se usa o la tarea que se realiza.
- Escoger un lugar que también reúna las condiciones suficientes que eviten los ruidos externos (tráfico, vecindario, etc.) y los propios de la casa (visitas, niños, tareas domésticas, etc.). Para trabajos que requieran concentración, el nivel sonoro continuo debe ser lo más bajo posible y no exceder de los 55-60 dBA.
- Prestar una especial atención a la iluminación. Las personas que ejercen el teletrabajo pasan mucho tiempo frente a una pantalla y pueden sufrir una importante fatiga visual. Este problema disminuye con una adecuada iluminación de la zona de trabajo. La luz natural es lo más recomendable, pero como sufre muchas variaciones hay que complementarla con iluminación artificial.
- Situar el ordenador de manera que la luz natural, la de los fluorescentes, bombillas o focos del recinto incidan lateralmente en la pantalla y no de frente o por detrás del usuario, de modo que se eviten los reflejos.
- Elegir el mobiliario de trabajo más ergonómico posible y que tenga la superficie mate. Los materiales brillantes reflejan y producen deslumbramientos.
- Pasar los cables eléctricos y líneas telefónicas junto a las paredes y evitar que queden en medio de zonas de paso o colgando en exceso de la mesa de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE RIESGOS LABORALES

- Seguir un plan establecido que esté adaptado al tiempo y a las necesidades de cada persona, aprovechando las ventajas que ofrece la flexibilidad horaria. Es conveniente planificar horarios, pausas y plazos de entrega porque el autocontrol del ritmo de trabajo también puede implicar un exceso de dedicación y dar lugar a una sobrecarga de actividad o, incluso, crear adicción al trabajo
- Hacer pausas de 10 a 15 minutos cada dos horas de trabajo para contrarrestar la fatiga física y mental. Este problema es usual entre las personas que trabajan de forma muy continuada con ordenadores. Los descansos cortos y frecuentes son mejores que los largos porque impiden que se llegue a alcanzar la fatiga. Cuando una persona ya está cansada es más difícil que se recupere.
- Establecer reuniones periódicas con personas relacionadas con la propia actividad (novedades, métodos de trabajo, problemas, etc.) para reforzar la función social que cumple el trabajo y minimizar el riesgo de aislamiento. Organizar sistemas para obtener respuestas a consultas en un tiempo breve (correo electrónico, fax, etc.).
- Designar unas horas concretas al día o a la semana para atender las demandas de la empresa contratante o de los clientes. De este modo, la persona teletrabajadora puede organizar mejor su tiempo libre y eliminar interrupciones que interfieren en el trabajo.
- Intentar separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (sindicatos, compañeros de trabajo, etc.).