PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN OFICINAS Y DESPACHOS

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Educación, Universidades y Empleo

VASSAT
Institut Valencià de
guretat i Salut en el Treb

Burjassot, 06 de marzo de 2024

Mª Eugenia López Andreu

Médico del Trabajo - CT INVASSAT de Valencia

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

OFICINAS Y DESPACHOS

En la mayoría de las empresas, independientemente del sector de actividad, existen oficinas donde se desarrollan tareas administrativas que conllevan el tratamiento de información a través de soporte escrito o electrónico.

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

OFICINAS Y DESPACHOS

Principales riesgos:

- **Posturas y movimientos** adoptados.
- **Fatiga visual.**
- **Entorno Físico**: confort acústico; confort térmico; calidad del aire interior; radiaciones y campos electromagnéticos.
- **Factores psicosociales**.

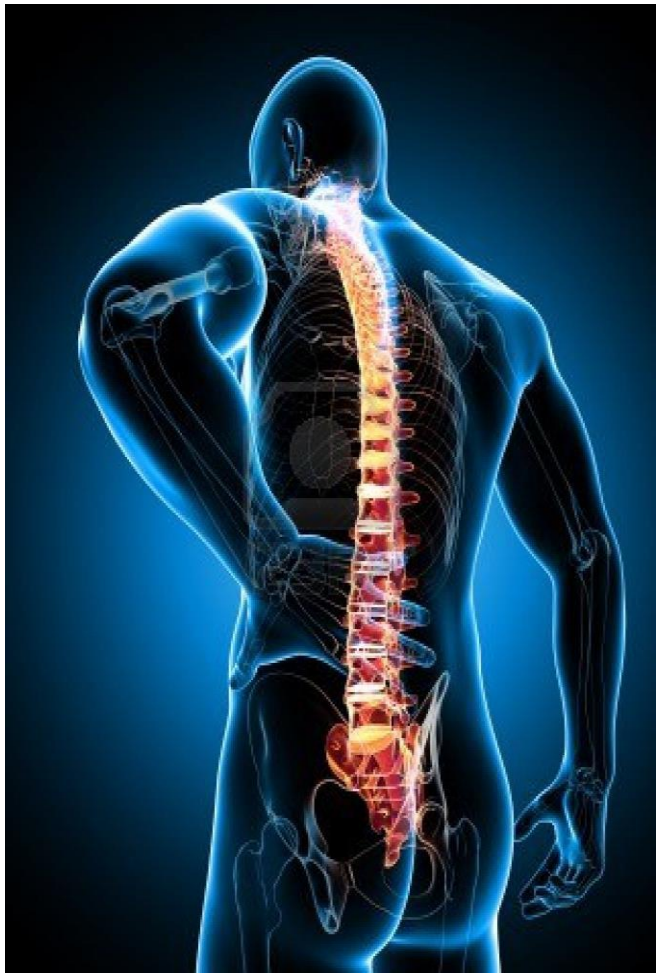
INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

Riesgo Postural

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

RECUERDA QUE:

El cuerpo humano es una máquina casi perfecta.... pero con limitaciones ¡



Limitaciones Anatómicas de la columna vertebral por la propia estructura ósea de las vértebras que limita los movimientos de flexión hacia atrás, los laterales, y los de rotación.

Limitaciones del Sistema Motor limitaciones de la resistencia de los músculos ante esfuerzos dinámicos bruscos, trabajos estáticos mantenidos o trabajos dinámicos continuados.

Limitaciones del Sistema Control: el cerebro humano tiene restricciones para evitar que se superen las limitaciones.

ANATOMÍA DE LA COLUMNA:

La columna vertebral proporciona **soporte estructural** al tronco y rodea y **protege la médula** espinal.

Además, proporciona **puntos de unión para los músculos** de la espalda y para las **costillas**.

ANATOMÍA DE LA COLUMNA:

Los **cuerpos vertebrales** actúan como un pilar de soporte para sostener la columna vertebral.

Cada zona de la columna vertebral presenta algunas diferencias:

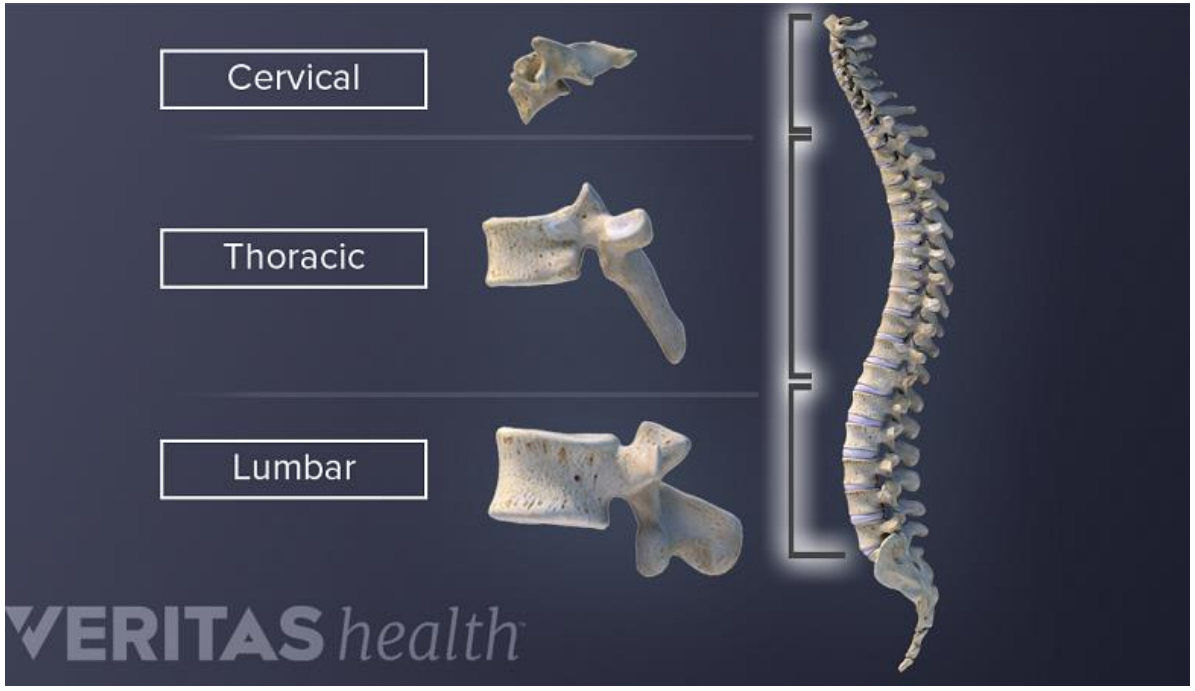
7 CERVICALES

12 DORSALES (COSTALES)

5 LUMBARES

5 SACRAS

3 - 5 COXIGEAS (ATROFIADAS)



ANATOMÍA DE LA COLUMNA:

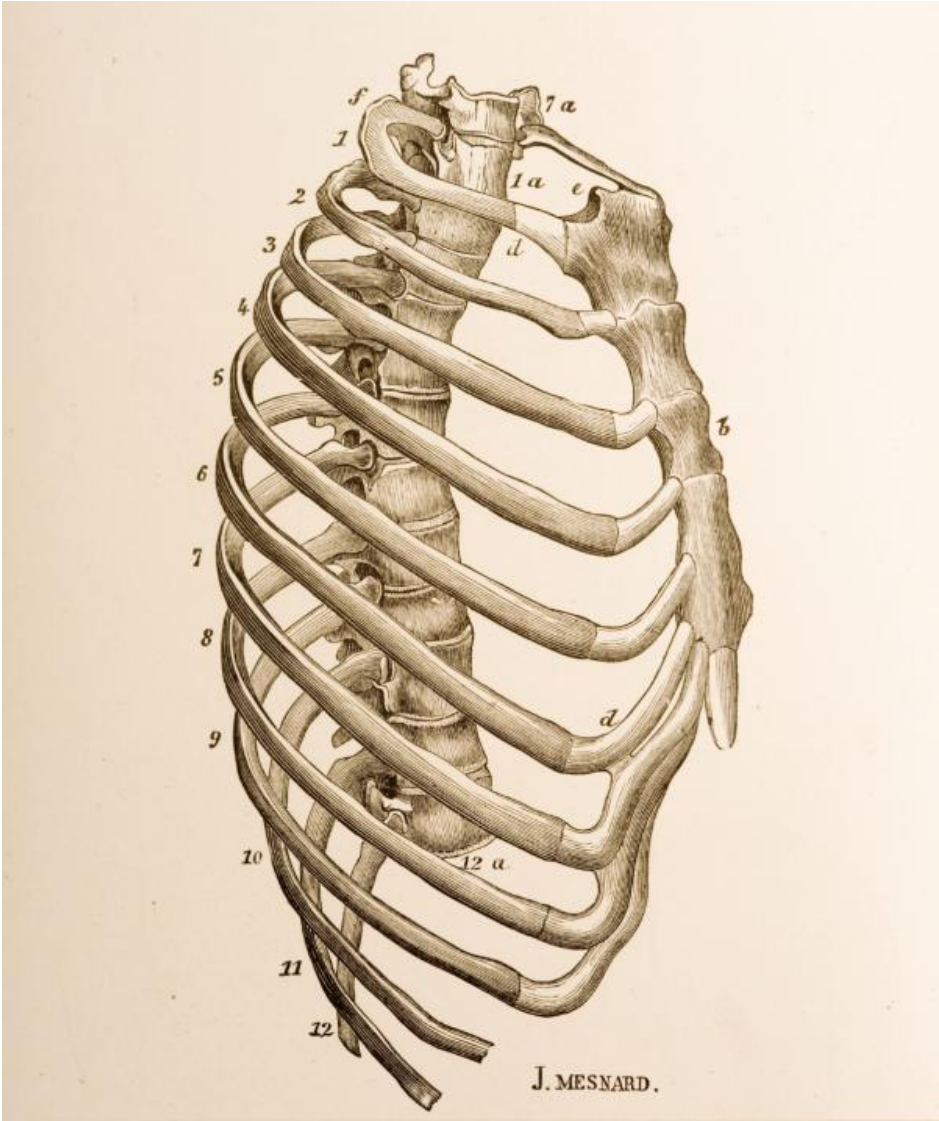
COLUMNA CERVICAL (C1-C7)

- C1 (**atlas**) es un anillo que no tiene un cuerpo vertebral.
- C2 (**axis**) actúa como un poste alrededor del cual gira el primer anillo vertebral. La mayor parte de la rotación del cuello se localiza en estos dos segmentos superiores.
- **C3 - C7** son similares al resto de la columna vertebral.

ANATOMÍA DE LA COLUMNA:

COLUMNA DORSAL (T1-T12)

Tiene muy poco movimiento porque están firmemente **unidas a las costillas y al esternón**, por lo que esta región tiene menos riesgo de lesión o desgaste.



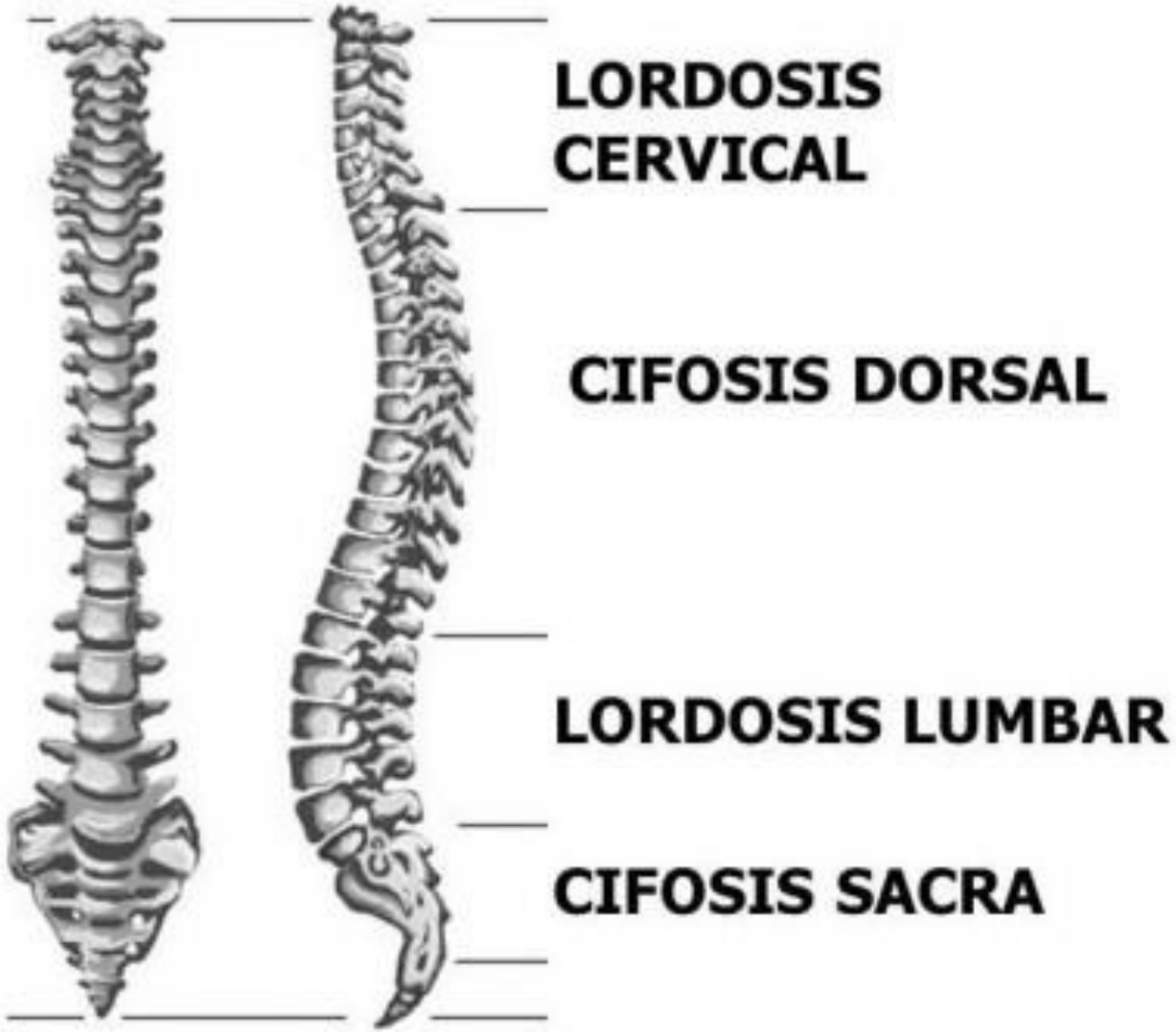
1 al 7 Costillas verdaderas. 8, 9 y 10 Costillas falsas.
11 y 12 Costillas flotantes

ANATOMÍA DE LA COLUMNA:

COLUMNA LUMBAR (L1-L5)

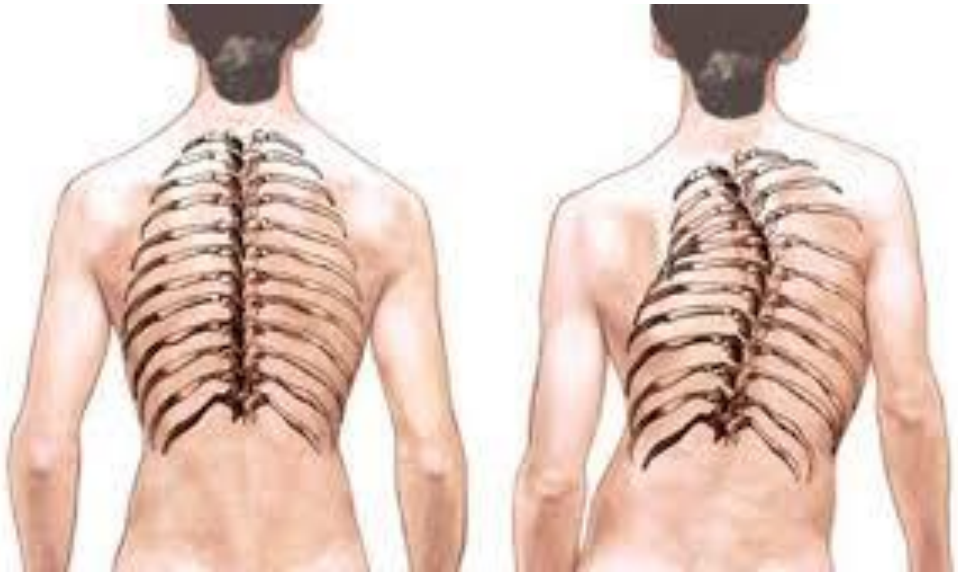
Los cuerpos vertebrales de la zona lumbar son los más grandes de la columna vertebral y soportan la mayor parte del peso del cuerpo.

CURVATURAS DE LA COLUMNA



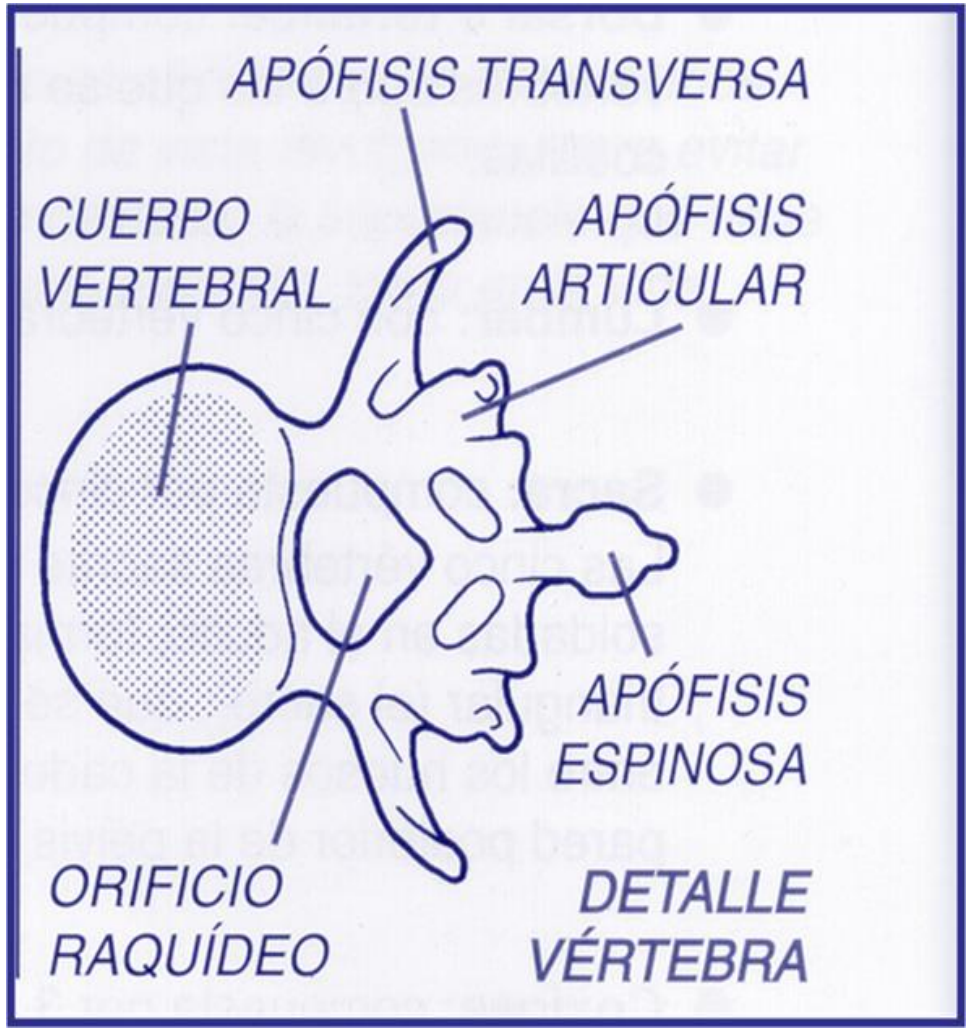
CURVATURAS DE LA COLUMNA

HIPERCIFOSIS



ESCOLIOSIS

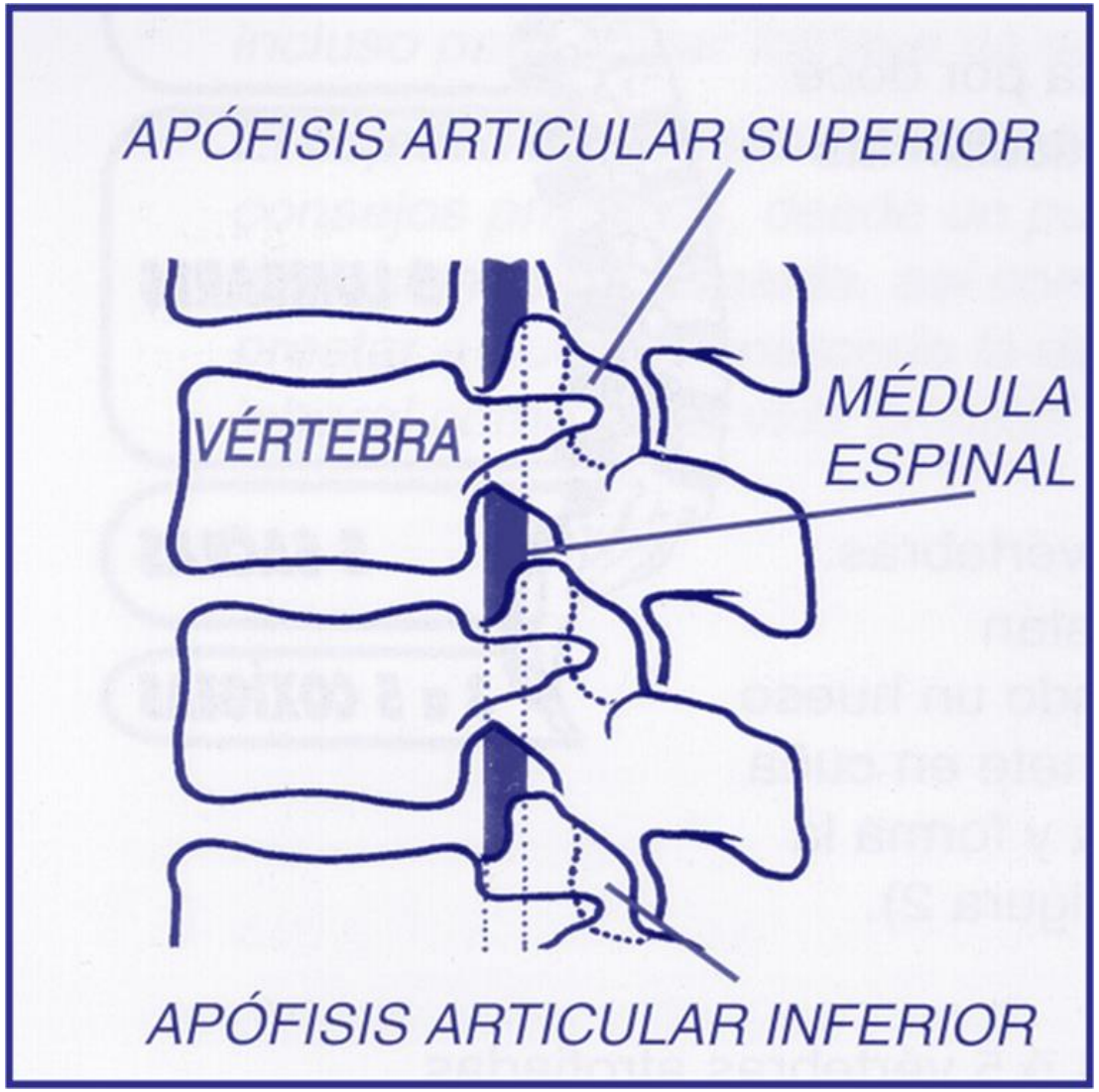
HIPERLORDOSIS



BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA

VÉRTEBRA

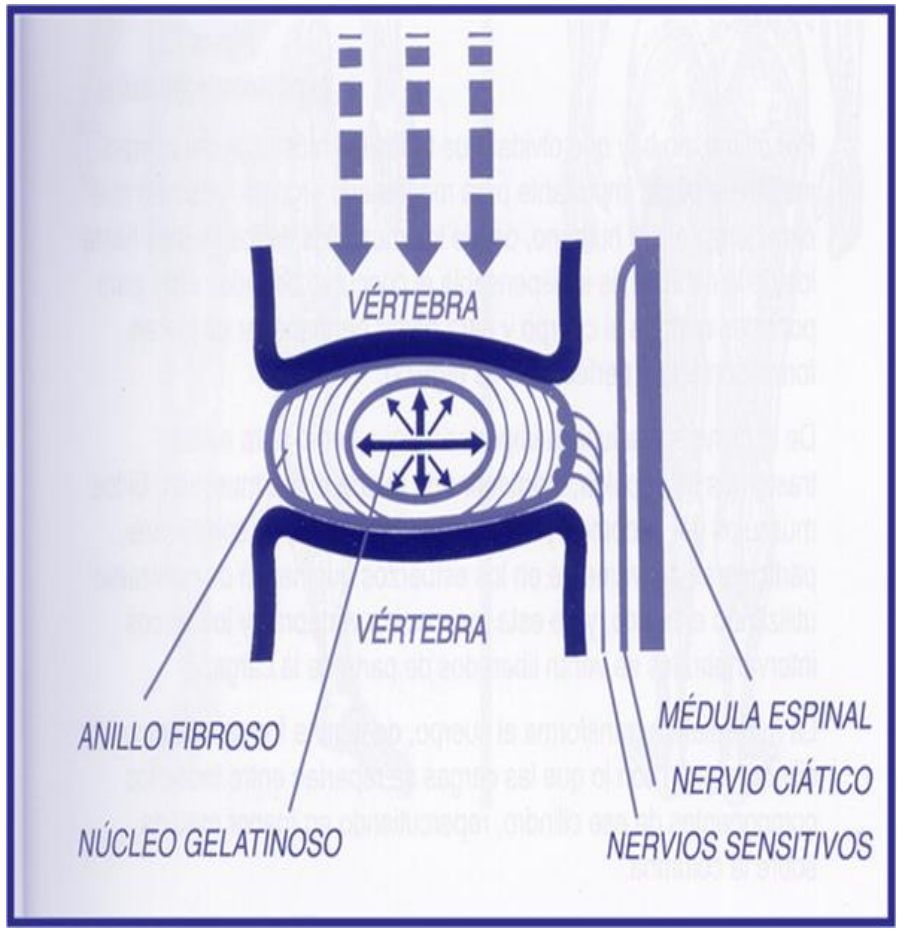
BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA:



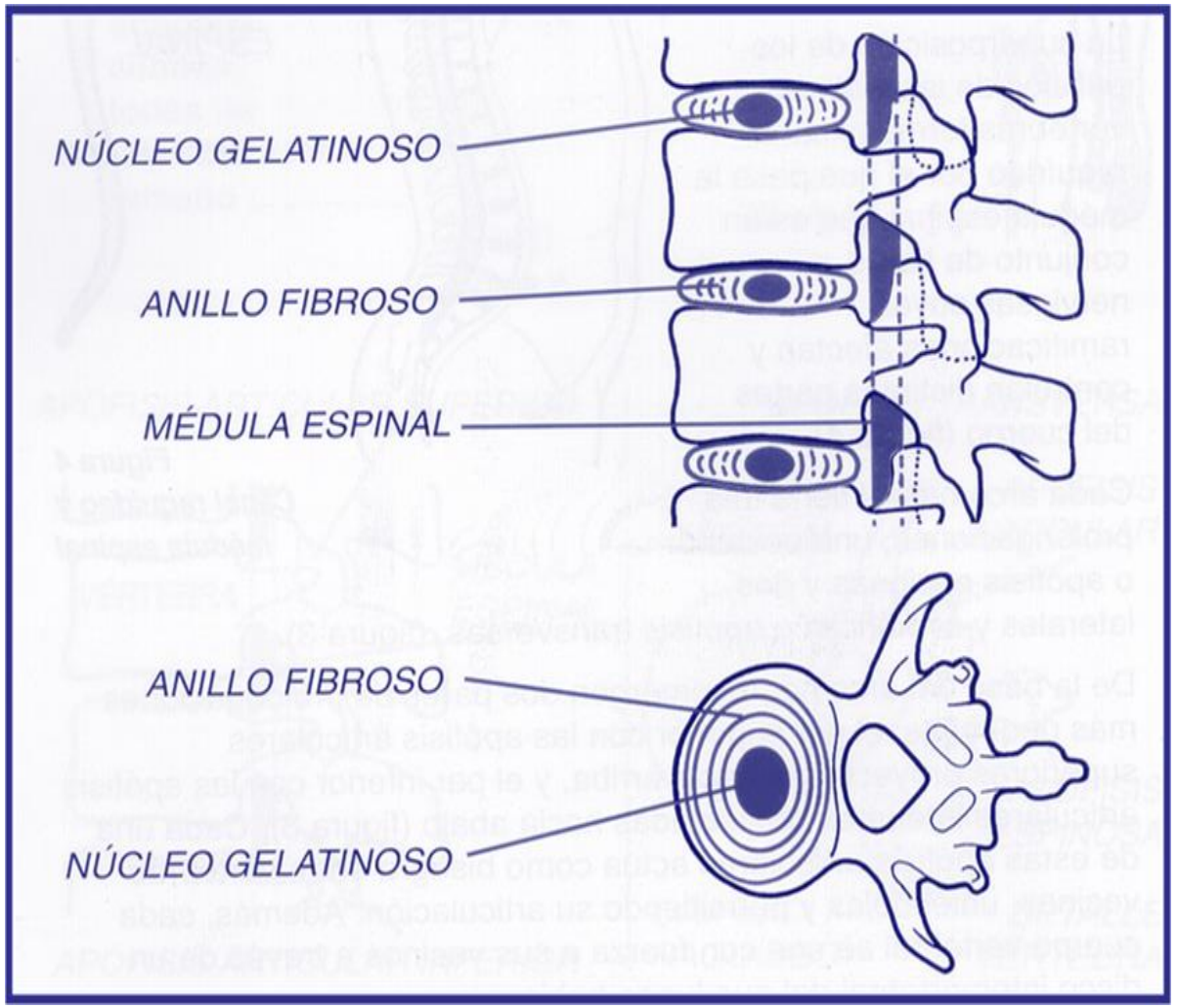
BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA:

DISCO INTERVERTEBRAL:

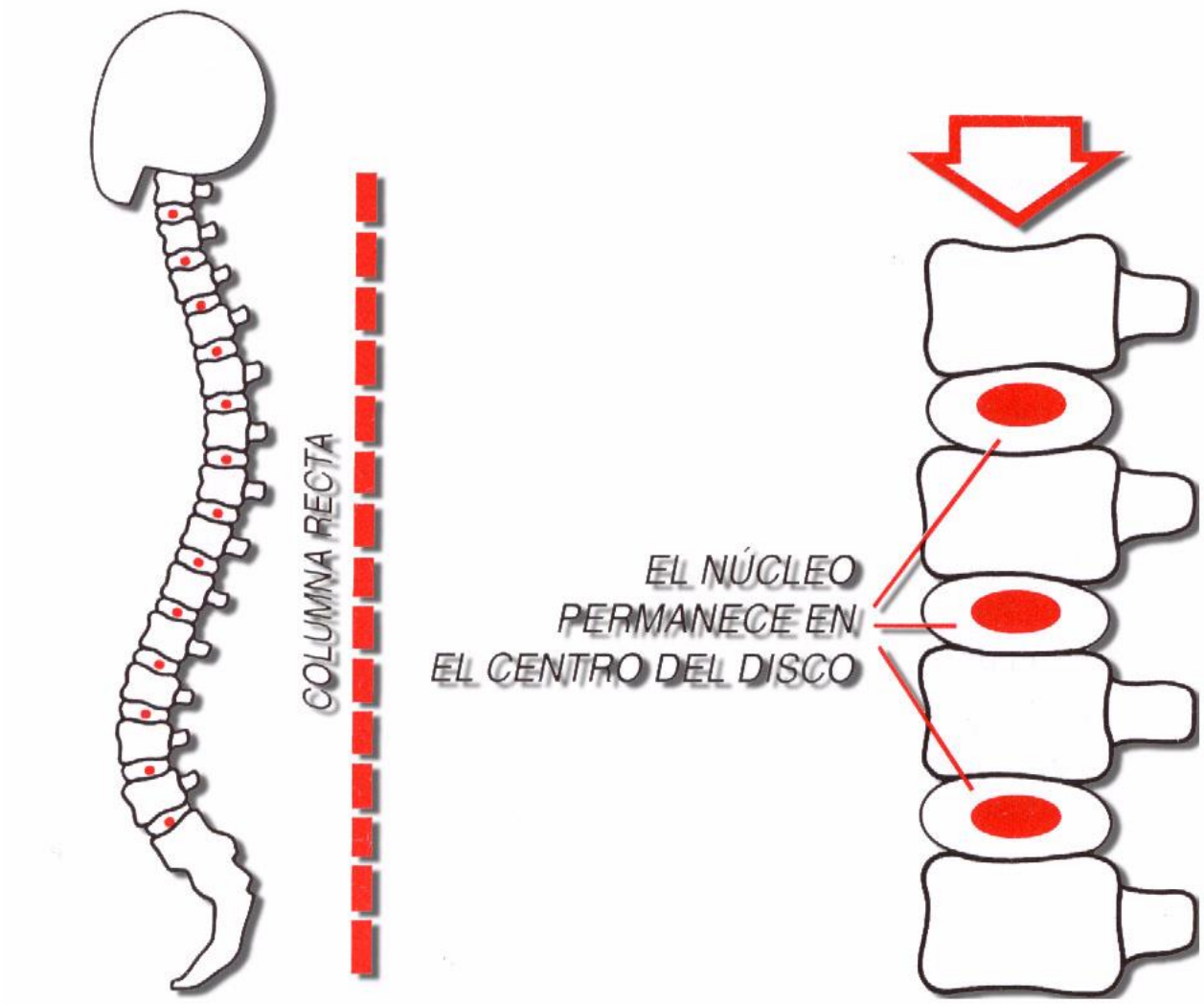
- ANILLO FIBROSO: formado por cartílagos pequeños elásticos concéntricos
- NÚCLEO INTERNO GELATINOSO.



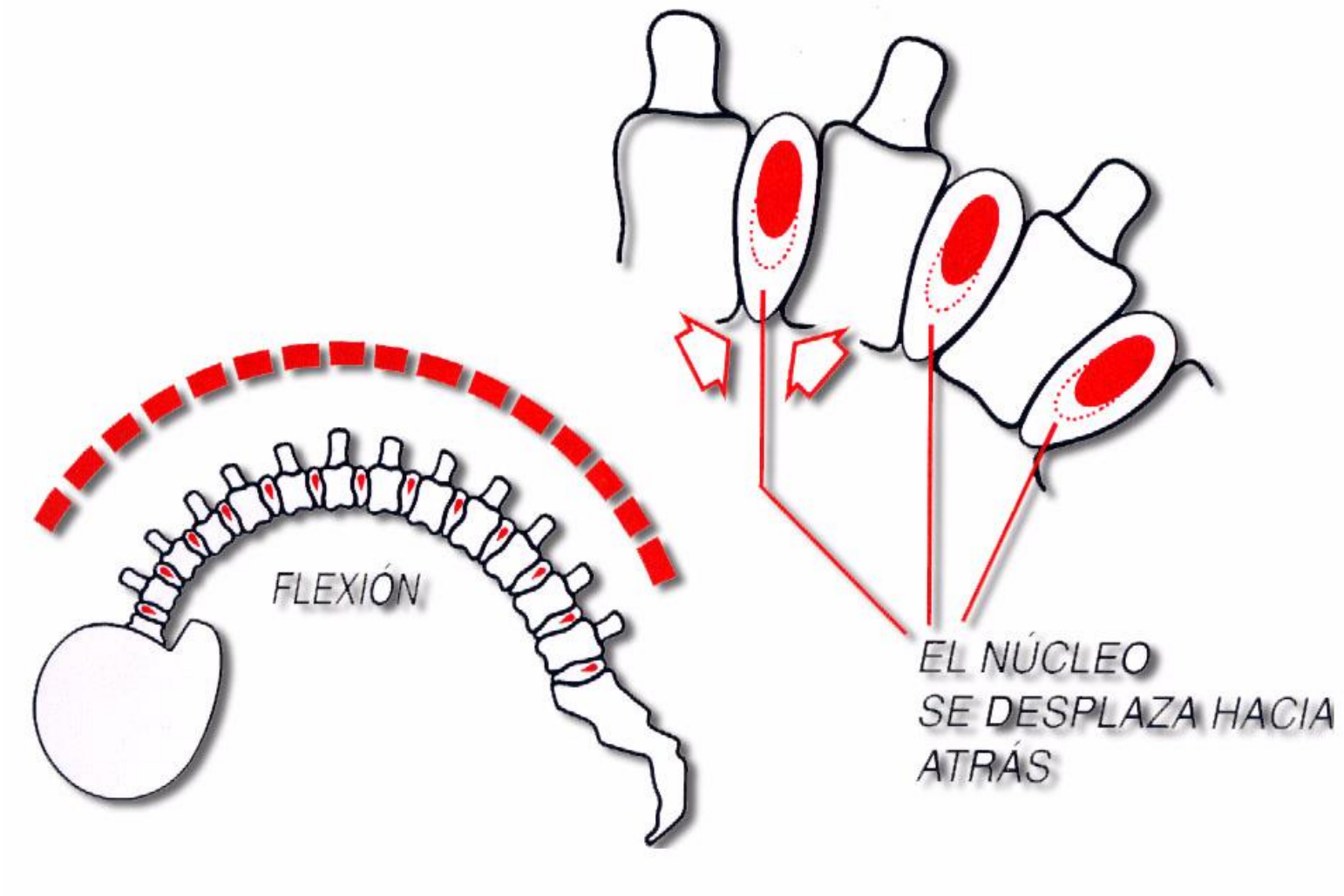
ANATOMÍA DE LA COLUMNA:



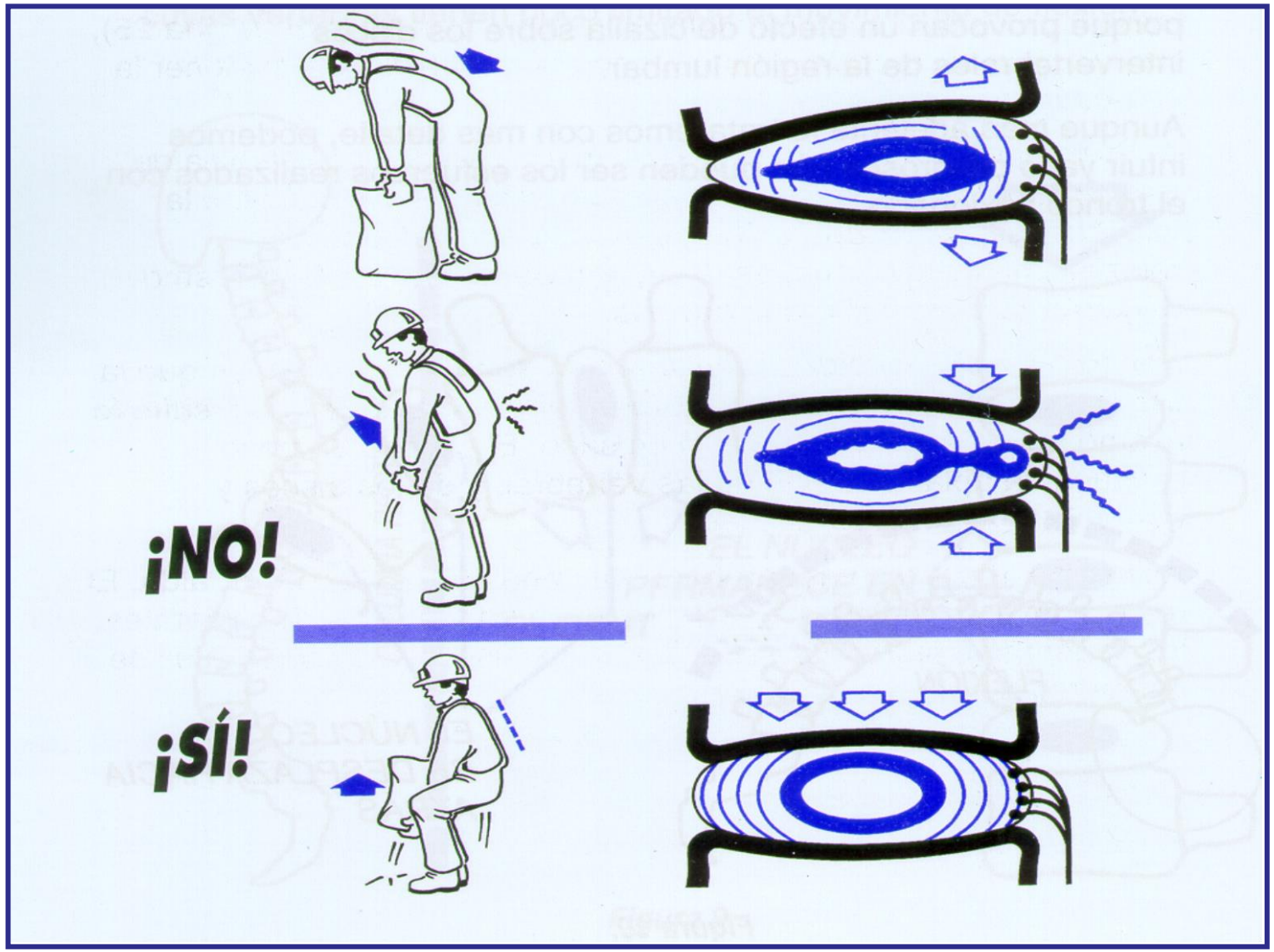
BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA: Espalda erguida



BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA: Espalda flexionada



BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA



LESIONES DE ESPALDA

- Lesiones Dorsolumbares
- Lesiones Cervicodorsales
- Distensiones
- Rotura fibrilar/muscular
- Fatiga física

LESIONES DE ESPALDA

- **Manejo incorrecto de cargas y pesos**
- **Malas posturas**
- **Musculatura** débil para sostener la columna, especialmente la abdominal.
- **Sobrepeso:** aplastamiento de vértebras y discos; proyecta el vientre hacia delante.
- **Edad**: pérdida de minerales óseos, ligamentos se esclerosan y discos se deshidratan.
- **Fatiga**, conflictos psicológicos y depresión.
- **Otros:** Infecciones, tabaquismo, lesiones discales, estrechamientos de canal, tumores, etc.

LUMBALGIA:

Dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda

Causas más frecuentes: contracturas musculares (por sobrecarga mecánica o tensional), problemas degenerativos del disco intervertebral o de las articulaciones vertebrales, fracturas por osteoporosis, traumatismos violentos…

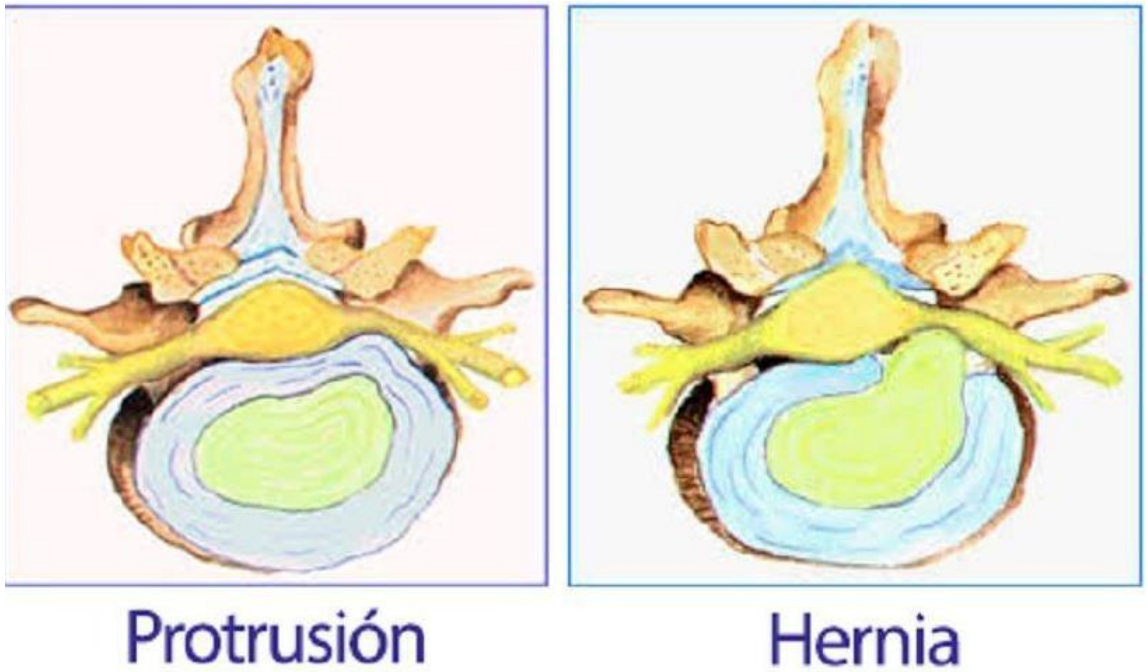
CIÁTICA:

Lesión con origen similar a la lumbalgia, pero de mayor alcance, en la que el disco desplazado hacia atrás llega a presionar el nervio ciático.

El dolor desciende hacia la pierna.

HERNIA DISCAL:

Lesión degenerativa de la lumbalgia o ciática en la que el **núcleo** desplazado llega a ocasionar la **distensión o rotura de la envoltura** periférica del disco intervertebral, alcanzando el nervio ciático o la médula espinal.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

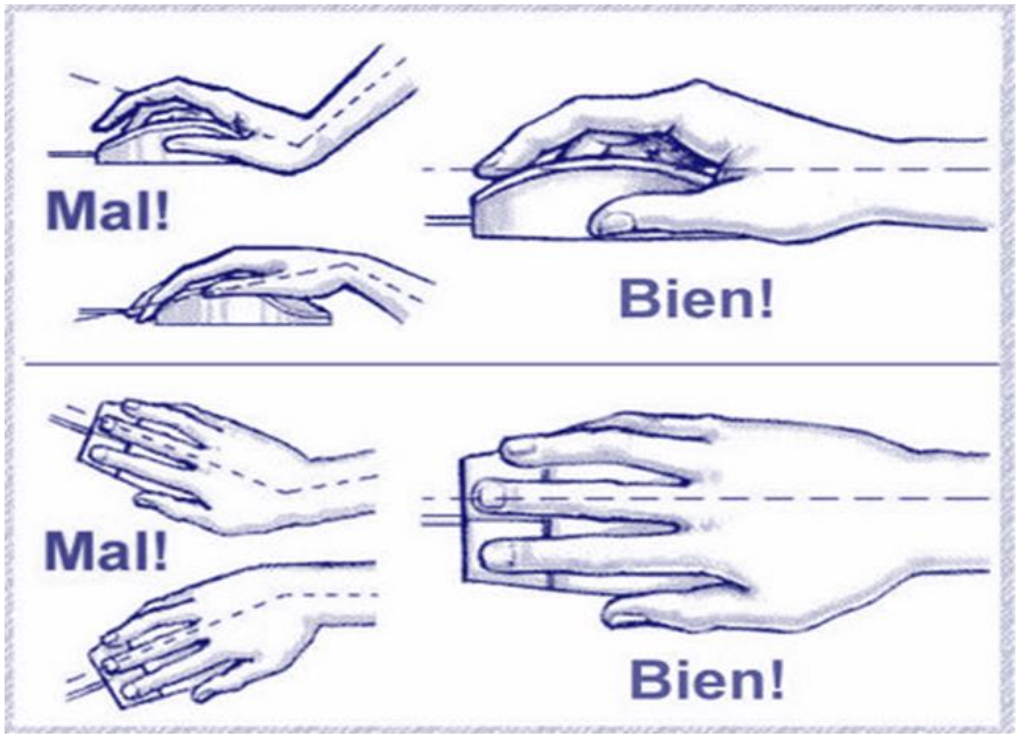
SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

- **Compresión del nervio mediano** en un conducto estrecho en la muñeca.
- Dicho nervio provee sensación a los dedos pulgar, índice y medio y a mitad del dedo anular.
- Causado por una combinación de factores.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

CAUSAS:

Movimientos repetitivos o Flexión o **extensión prolongada** de la muñeca.

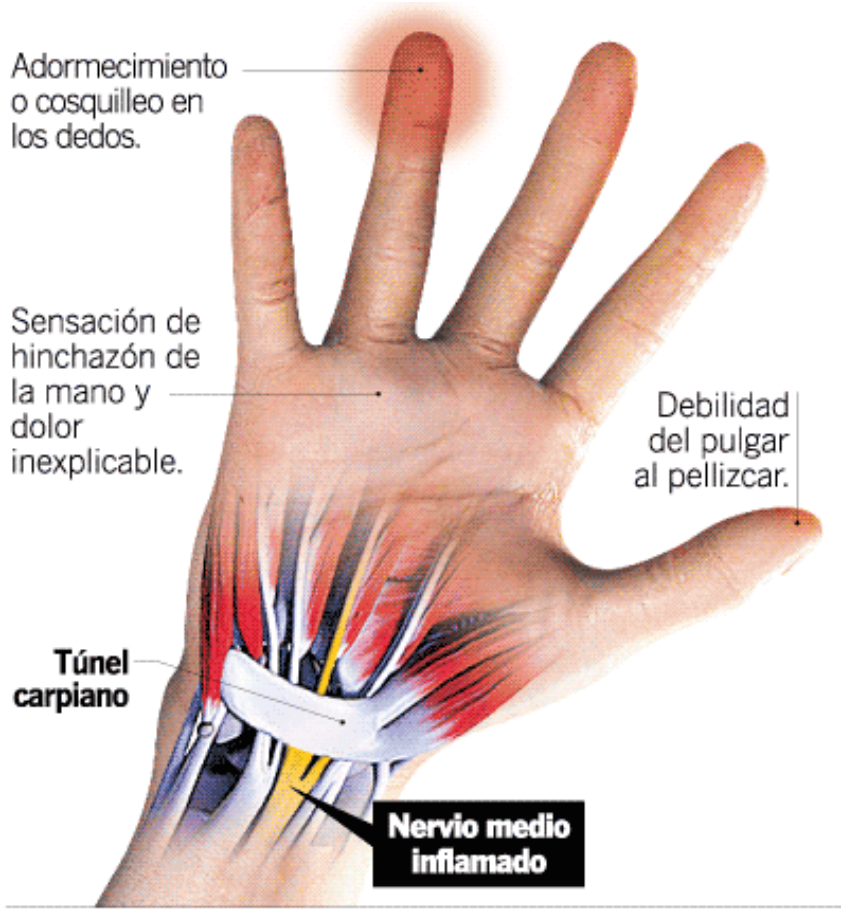


SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

CAUSAS:

- **Enfermedades** de los huesos o de las articulaciones (pe.:artritis)
- **Lesiones de la muñeca** (como fracturas, esguinces o torceduras)
- **Cambios hormonales** (como hipotiroidismo, menopausia, embarazo)
- En algunas personas el túnel carpiano es más estrecho que en otras (pe: suele aparecer con mayor frecuencia en las mujeres, pudiendo afectar hasta a un 8% de ellas, mientras que afecta a tan sólo un 0,6% de los hombres.).

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



SÍNTOMAS: en una o ambas manos o muñecas

- **Entumecimiento, cosquilleo, ardor o dolor**, principalmente en los dedos pulgar, índice, medio y anular, que empeora con el movimiento de la muñeca, mano o dedo, o al dormir
- **Rigidez o calambres** en la mano que mejoran después de sacudir la mano o despertarse por la mañana.
- **Debilidad o torpeza en la mano**

MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

Organizar nuestras actividades de forma que:

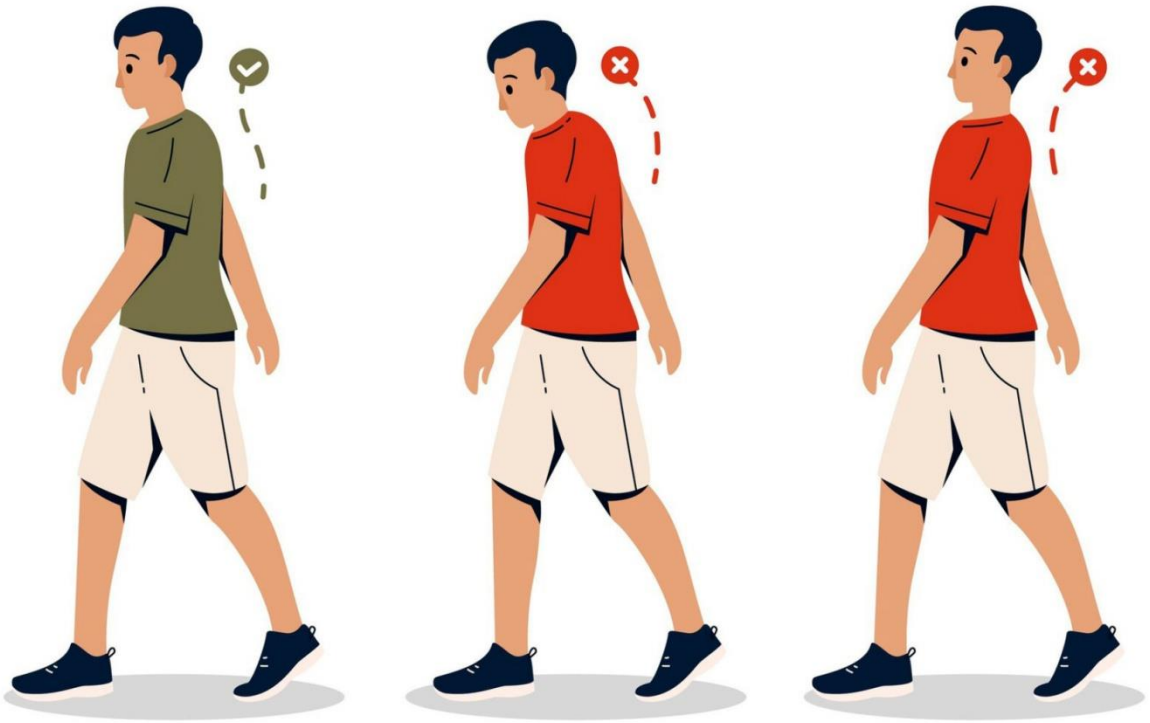
- No estemos sentados, de pie, acostados, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando **alternar las tareas** que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento.

- **Intercalar pequeños períodos de descanso** entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.

- **Modificar de nuestro entorno**, sí es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, recordando que lo blando es perjudicial (sofá, sillón, cama), adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

- Al estar de pie, poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, **no estar de pie parado** si se puede estar andando.
- **Caminar con buena postura**, con la cabeza y el tórax erguidos.

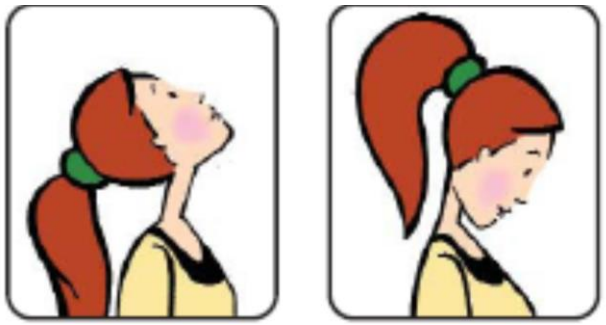


MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE POSTURAL

- Para recoger algún objeto del suelo **flexionar las rodillas** y mantener las curvaturas de la espalda.
- Usar **zapatos cómodos** de tacón bajo (2-5 cm).

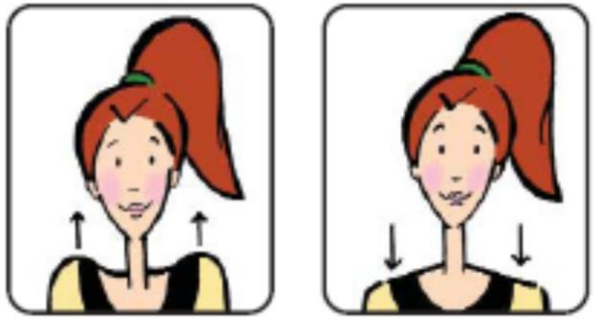
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

EJERCICIO 1 “SI”

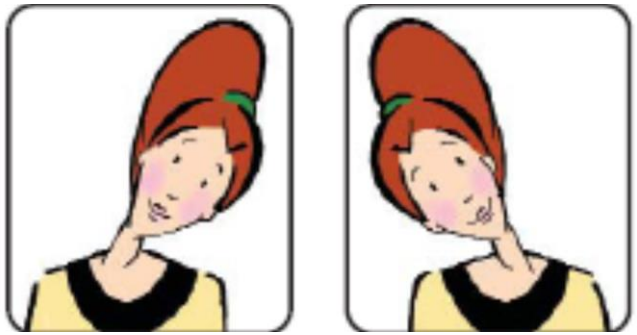


EJERCICIO 2 “NO”

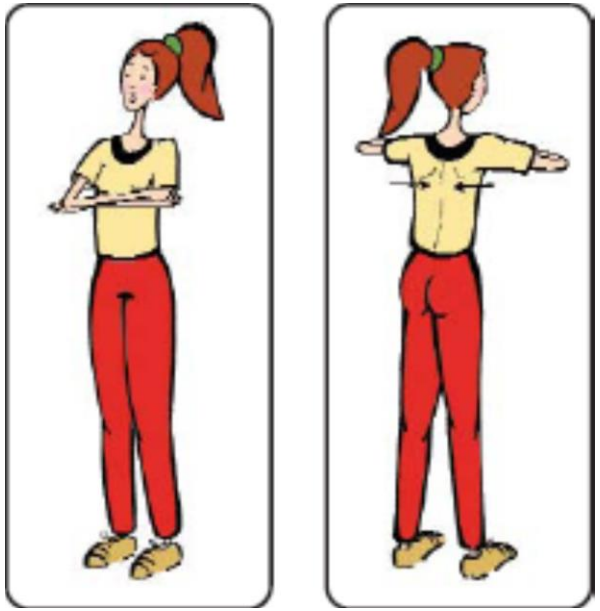
EJERCICIO 3 “No me importa”



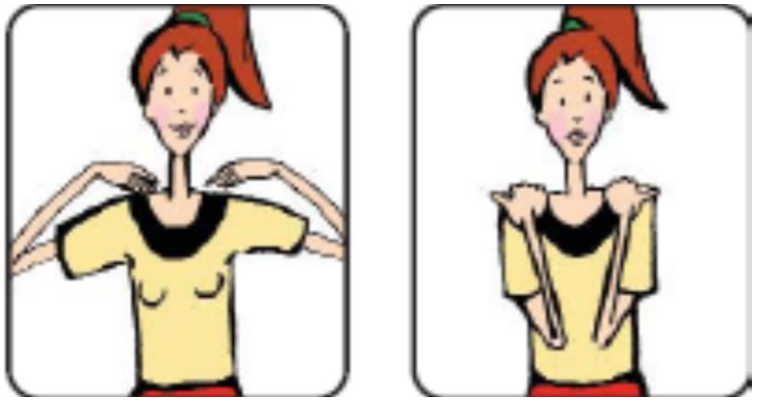
EJERCICIO 4 “QUIZÁS”



EJERCICIO 5 “brazos a la altura del pecho, codos flexionados y un antebrazo sobre otro y se dirigen los codos hacia atrás”



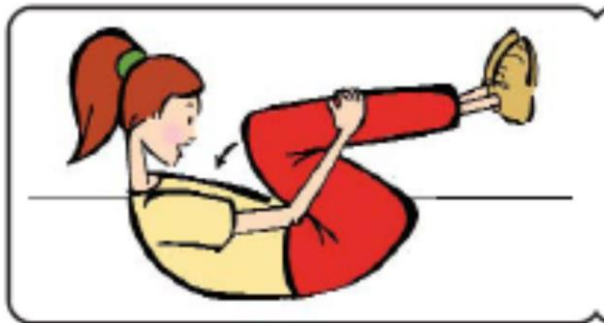
EJERCICIO 6 “Pon tus manos en los hombros y flexiona los brazos hasta que se junten los codos”



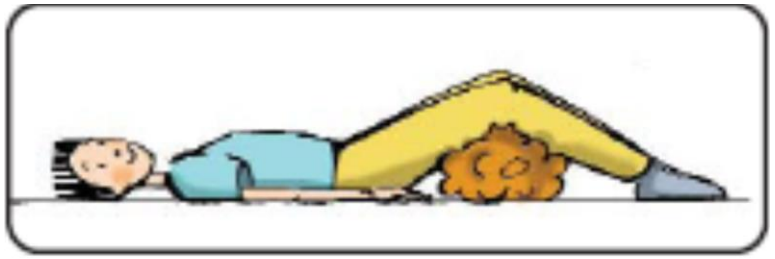
EJERCICIO 7 “Manos en la nuca y espalda recta. Flexionar lentamente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo alternativamente”.

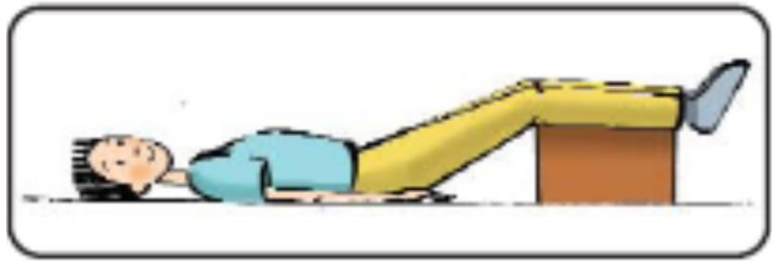
EJERCICIO 8 “Siéntate en una silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo”.

EJERCICIO 9 “Con las rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, abrázate las rodillas y las llevas al pecho a la vez que levantas la cabeza”.



EJERCICIO 10 “Posición idónea para relajar la zona lumbar”.



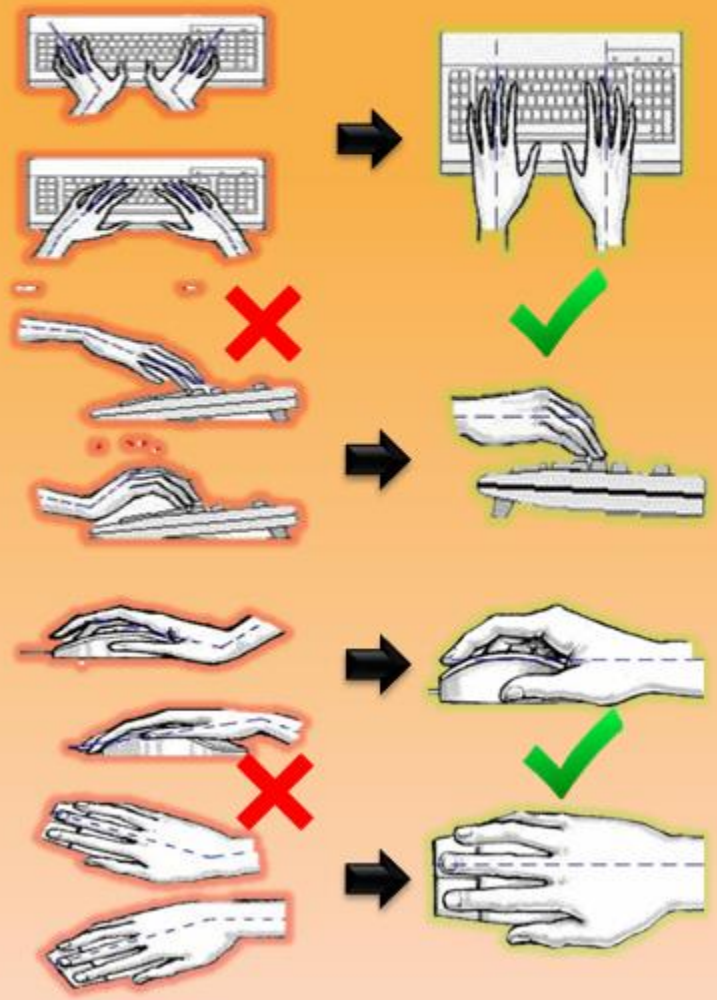


¿CÓMO PODEMOS EVITAR EL SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO (compresión del nervio mediano)?

ESTIRAMIENTOS

FORTALECIMIENTO

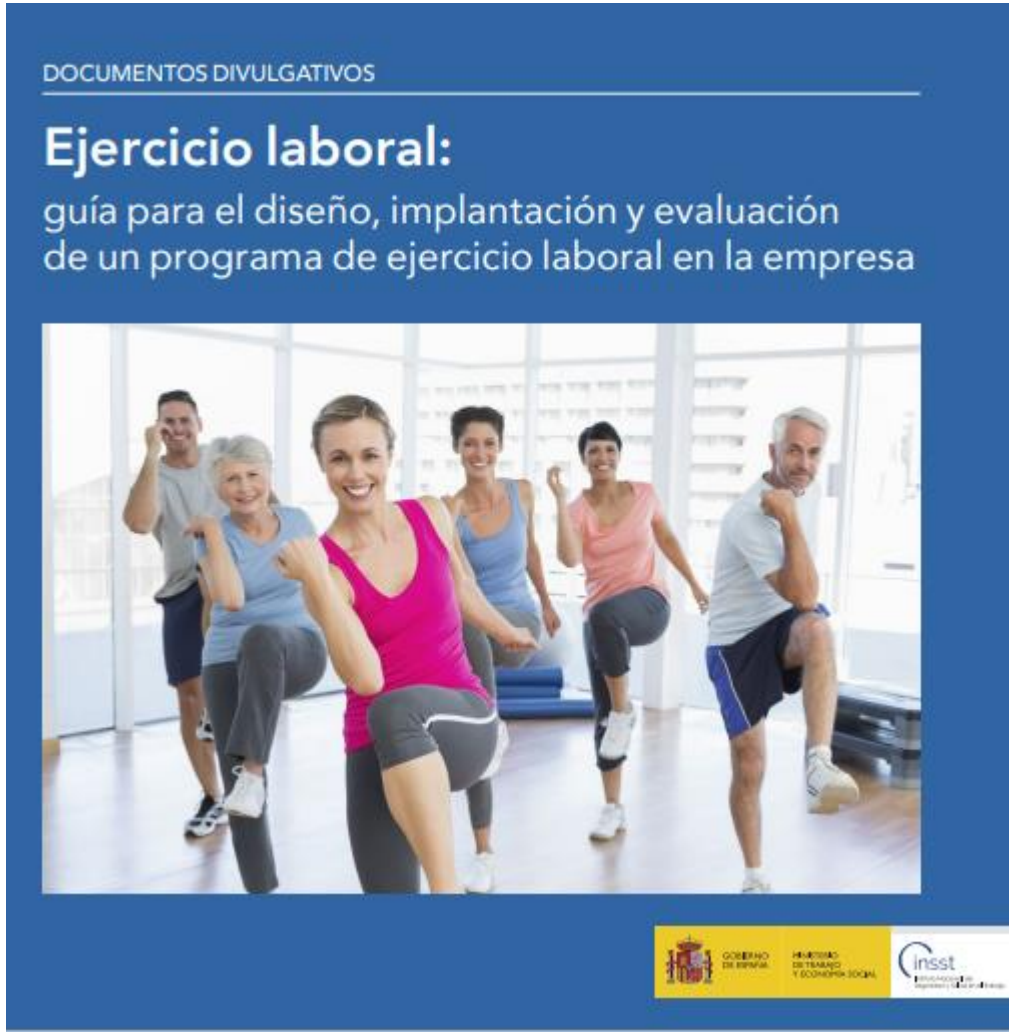
HIGIENE POSTURAL



- Apoyar la mano en la mesa con muñeca y mano fuera de la misma, y la palma hacia el suelo. Girar la mano en el sentido de la flecha.

- Llevar la mano hacia arriba y hacia abajo como se indica en el dibujo.

- Antebrazos apoyados sobre una mesa, cerrar los puños con fuerza y abre las manos de golpe



Ejercicio laboral: guía para el diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa (insst.es)

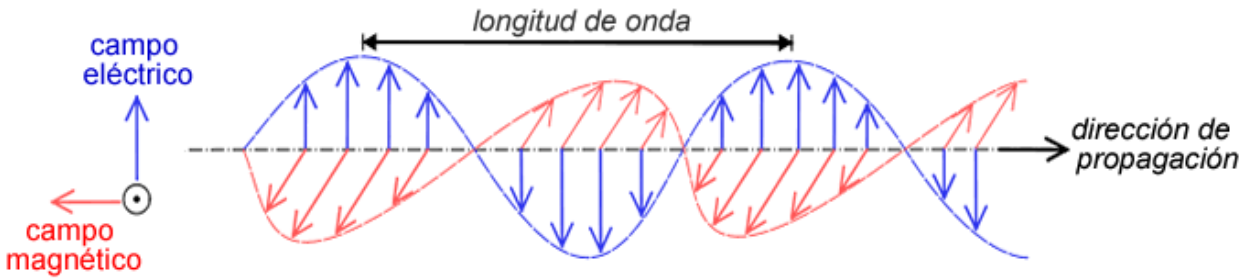
INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

ENTORNO FÍSICO

ENTORNO FÍSICO

Iluminación, ventilación, aseo, orden, estímulos visuales y auditivos, climatización, seguridad, entre otros factores, afectan el confort y el ánimo del trabajador, convirtiéndose el ambiente físico en un factor determinante del bienestar laboral.

- **Campos eléctricos, campos magnéticos, ondas electromagnéticas:**
  uso de lámparas, ordenadores, cableado eléctrico, móviles, monitores, teléfonos inalámbricos, bluetooth, WiFi….



ENTORNO FÍSICO

- **Ruido:**
  - Exterior: tráfico rodado, obras públicas, etc
  - Instalaciones del edificio: ascensores, conducciones de agua, instalación lumínica, sistema de climatización…
  - Equipos de trabajo: impresoras, teléfono, ordenadores o fotocopiadoras
  - Producido por las personas (conversaciones) o sus actividades (grapar, dar golpes, etc.)

Aun a niveles alejados de los que producen daños auditivos, puede dar lugar a otros efectos como son: alteraciones fisiológicas, distracciones, interferencias en la comunicación o alteraciones psicológicas.

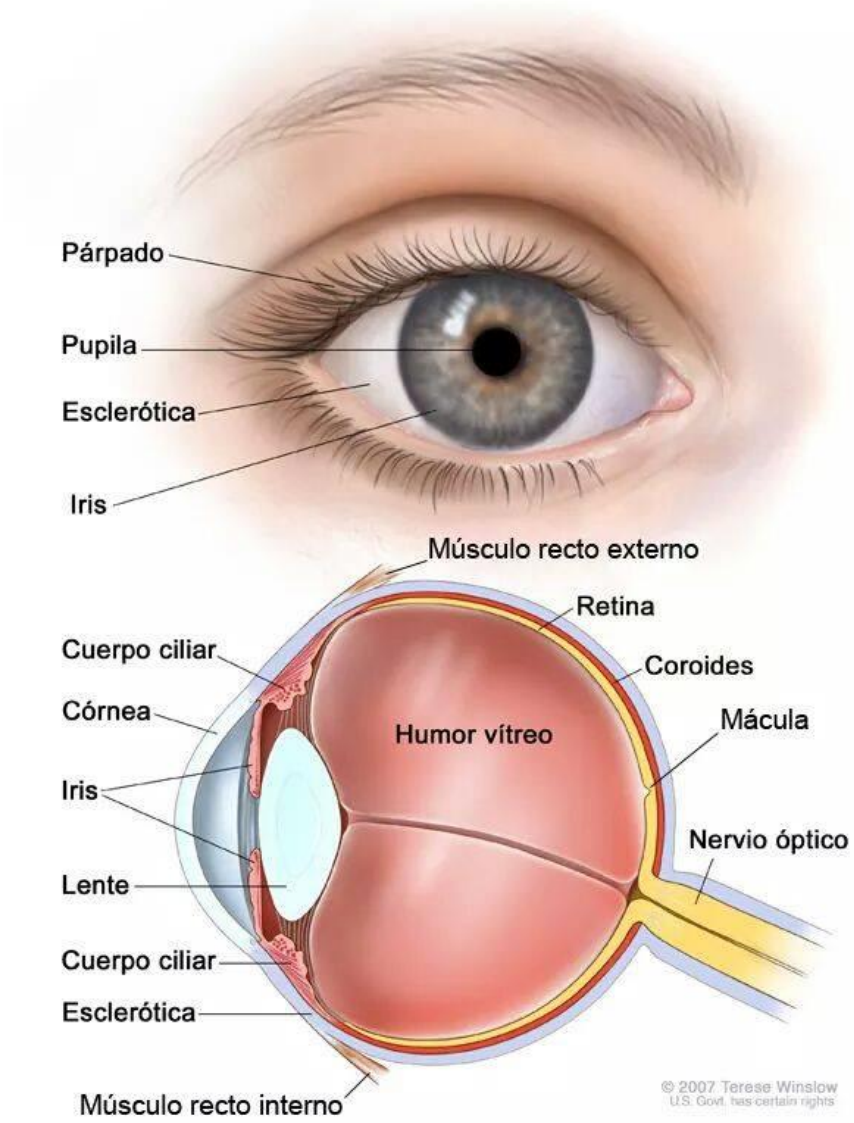
ENTORNO FÍSICO

- **Iluminación:**

Puede originar fatiga ocular, cansancio, dolor de cabeza, estrés y accidentes, además de ser causa de posturas inadecuadas.

FATIGA VISUAL

El síndrome visual del ordenador (SVO) son un conjunto de **problemas relacionados con el ojo y la visión,** resultantes de un uso prolongado del ordenador, tableta, libro electrónico o teléfono móvil. (*American Optometric Association)*

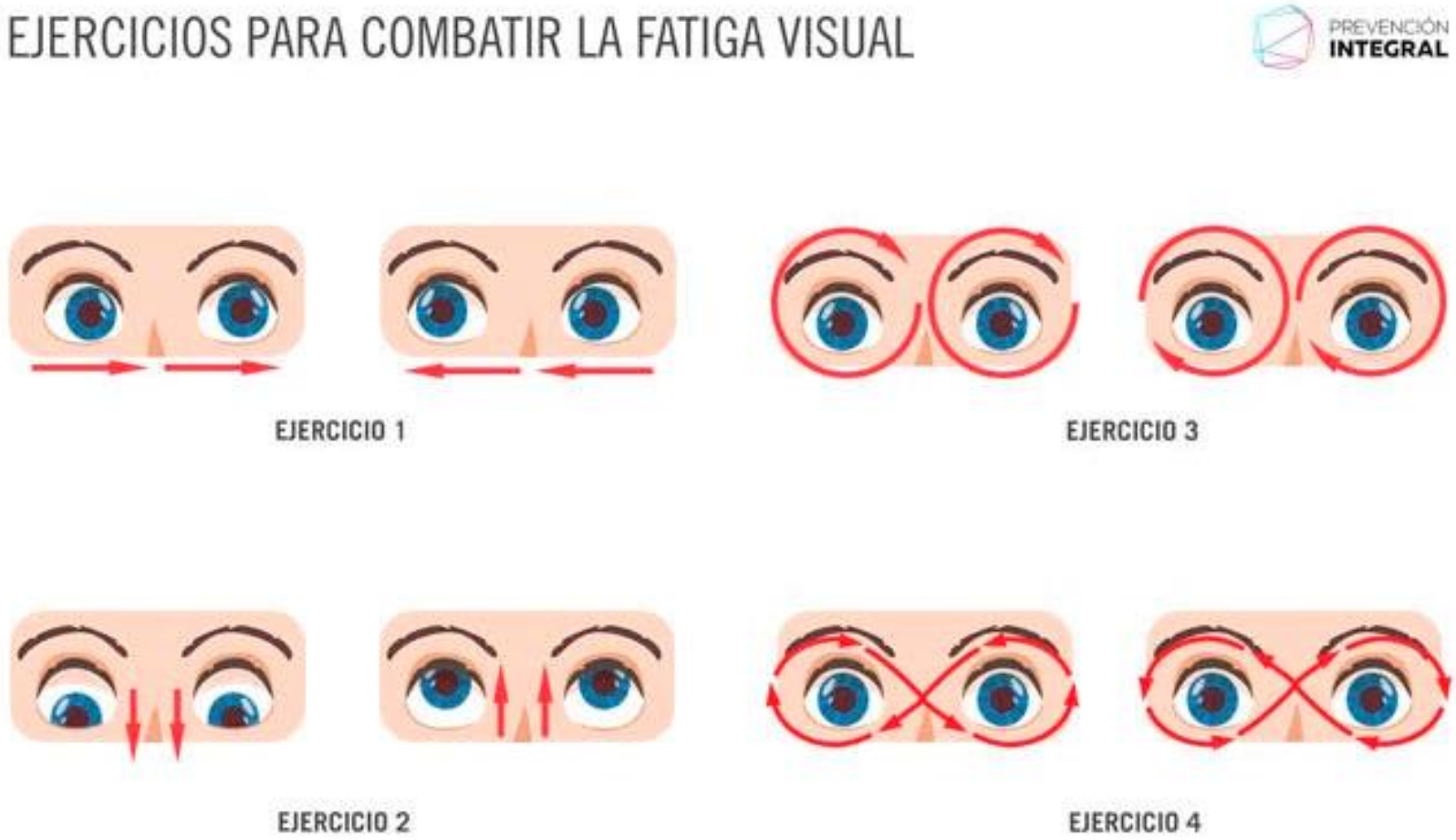


FATIGA VISUAL

FATIGA VISUAL

- **Sexo**: la prevalencia de SVO (al igual que la del ojo seco) es mayor en mujeres.
- **Edad**: en personas mayores es más frecuente.
- **Tiempo** de exposición.
- **Problemas previos** de superficie ocular.
- Uso de **lentes de contacto**.
- Defectos **refractivos no corregidos.**
- Alteraciones oculomotoras.
- **Enfermedades sistémicas** relacionadas con el ojo seco.
- Otros: aumento abertura palpebral (pantallas), menor frecuencia de parpadeo…

FATIGA VISUAL



ENTORNO FÍSICO

- **Condiciones de Temperatura y Humedad**: hay confort térmico cuando las personas no sienten calor ni frío.

El bienestar térmico total no puede lograrse. Alcanzar el máximo punto de comodidad teniendo en cuenta que siempre existe un porcentaje de personas que estarán insatisfechas (el margen es del 5-10%).

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

ENTORNO FÍSICO

- **Calidad del aire interior:** condiciones ambientales existentes en una instalación

Esencial para sentirnos confortables en un puesto de trabajo.

Varios factores, principalmente de origen químico y/o biológico, jugando un papel importantísimo la ventilación.

ENTORNO FÍSICO

Consecuencias:

- **Ojos**: sequedad, picor, escozor, lagrimeo y enrojecimiento.
- **Vías respiratorias altas:** en nariz y garganta suelen presentarse en forma de sequedad, congestión nasal, picor y escozor, goteo nasal, estornudos y dolor de garganta.
- **Piel:** enrojecimiento, sequedad y picor generalizado o localizado.
- Dolores de cabeza, debilidad, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad y náuseas.
- Enfermedades relacionadas con la hipersensibilidad, como asma, rinitis o dermatitis; y también enfermedades infecciosas.

ENTORNO FÍSICO

Otras:

- **Síndrome del Edificio Enfermo (SEE)** conjunto de síntomas inespecíficos
- **Edificio temporalmente enfermo** edificio nuevo o recién renovado en el que los síntomas van disminuyendo a medida que pasa el tiempo.
- **Lipoatrofia Semicircular:** atrofia del tejido adiposo subcutáneo, en zonas de contacto de la piel de las extremidades con el mobiliario, principalmente en el muslo

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

"**Reacción de adaptación** del organismo, ante **desequilibrio** entre las **demandas** del medio laboral y las **capacidades** y recursos de la persona para afrontarlas."

"Síndrome de agotamiento emocional, despersonalización (apatía) y baja realización personal (sentimiento de fracaso) , que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas". Es una respuesta al estrés laboral crónico.

"Una persona o grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema, **de forma sistemática** (al menos una vez por semana) y **durante un tiempo prolongado** (más de seis meses), sobre otra persona en el lugar de trabajo"

INVASSAT

Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball