

FORMACIÓN E ORIENTACIÓN LABORAL

UD3

FACTORES DE RISCO E A SÚA PREVENCIÓN

INDICE

1. OS FACTORES DE RISCO LABORAL
2. FACTORES DE RISCO DERIVADOS DAS CONDICIÓNS DE SEGURIDADE
 - 2.1.OS LUGARES DE TRABALLO
 - 2.2. MAQUINARIA E FERRAMENTAS
 - 2.3.RISCO ELÉCTRICO
 - 2.4.RISCO DE INCENDIO
3. FACTORES DE RISCO DAS CONDICIÓNS MEDIOAMBIENTAIS
 - 3.1.AXENTES FÍSICOS
 - 3.2.AXENTES QUÍMICOS
 - 3.3.AXENTES BIOLÓXICOS
- 4.FACTORES DERIVADOS DA CARGA DE TRABALLO
- 5.FACTORES DERIVADOS DA ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

1.OS FACTORES DE RISCO LABORAL

A modo de resumo recuperamos o cadro xeral de factores de risco, engadindo os danos asociados a cada un:

CONDICIÓNS DE SEGURIDADE	<input type="checkbox"/> LUGARES DE TRABALLO <input type="checkbox"/> EQUIPOS DE TRABALLO	ACCIDENTES DE TRABALLO
CONDICIÓNS AMBIENTAIS	<input type="checkbox"/> AXENTES FÍSICOS <input type="checkbox"/> AXENTES QUÍMICOS <input type="checkbox"/> AXENTES BIOLÓXICOS	ENFERMEDADES PROFESIONAIS
CONDICIÓNS ERGONÓMICAS	<input type="checkbox"/> CARGA FÍSICA <input type="checkbox"/> CARGA MENTAL	FATIGA FÍSICA FATIGA MENTAL
CONDICIÓNS PSICOSOCIAIS	<input type="checkbox"/> ORGANIZACIÓN DO TRABALLO <input type="checkbox"/> CARACTERÍSTICAS PERSOAIS	INSATISFACCIÓN LABORAL ESTRÉS MOBBING BURNOUT

2.FACTORES DE RISCO DERIVADOS DAS CONDICIÓNS DE SEGURIDADE

Centrarémonos nos:

- Lugares de traballo
- Máquinas e ferramentas
- Risco eléctrico
- Risco de incendio

2.1.OS LUGARES DE TRABALLO

As zonas de traballo non poden supoñer un risco para a seguridade e a saúde, polo que existe unha normativa que regula as condicións mínimas que deben cumprir.

Temos que ter en conta que por zona de traballo consideramos o lugar onde se realizan as tarefas, as vías de paso, os locais de descanso, os servicios hixiénicos e os locais de primeiros auxilios.



A normativa é moi ampla, polo que destacamos as seguintes características:

ESTRUCTURAS E CHANS	<input type="checkbox"/> As estruturas deben ser sólidas e ter a suficiente resistencia para soportar as cargas <input type="checkbox"/> Os chans deben de ser estables, non esvaradíos, sen pendentes nin ramplas excesivas
ESPAZOS DE TRABALLO	<input type="checkbox"/> Debe haber un mínimo de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 metros de altura (2.5 en locais comerciais e despachos) ▪ 2 m2 libres por cada traballador/a
VARANDAS	<input type="checkbox"/> Altura mínima de 90 cm, con protección inferior para impedir o paso
ESCALEIRAS E VÍAS DE CIRCULACIÓN	<input type="checkbox"/> As escaleiras teñen que ter unha anchura mínima de 1 metro <input type="checkbox"/> As portas unha anchura mínima de 80 cm, e os corredores de 1 metro.
SAÍDAS DE EVACUACIÓN	<input type="checkbox"/> Debe dispoñerse de saídas de evacuación despexadas, sinalizadas, con iluminación de seguridade e con portas que se poidan abrir cara a fóra.

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Escorregadas <input type="checkbox"/> Caídas de obxectos e de persoas <input type="checkbox"/> Golpes con obxectos	<input type="checkbox"/> Cumprir a normativa sobre condicións mínimas <input type="checkbox"/> Sinalización de seguridade dos lugares con risco <input type="checkbox"/> Manter a orde e a limpeza <input type="checkbox"/> Protección con redes de seguridade e arneses anticaídas

2.2. MAQUINARIA E FERRAMENTAS



A) MAQUINARIA

As máquinas son un dos principais factores de risco nos accidentes de traballo, especialmente pola gravidade dos danos que ocasionan.

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Golpes	<input type="checkbox"/> Medidas de prevención no deseño da máquina para que non supoña un risco en si mesma
<input type="checkbox"/> Cortes	<input type="checkbox"/> Marcado CE como que cumpre a normativa de seguridade
<input type="checkbox"/> Atrapamentos	<input type="checkbox"/> Medidas de protección colectiva (por exemplo):
<input type="checkbox"/> Amputacións	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar pantallas para evitar a proxección de partículas ▪ Dispositivos de seguridade como as células fotoeléctricas, que deteñen a máquina cando detectan a presenza humana.
<input type="checkbox"/> Queimaduras	
<input type="checkbox"/> Proxección de partículas e gases	<input type="checkbox"/> Uso de EPIs adecuados ás máquinas; evitar o uso de pezas folgadas, cadeas, etc, para evitar enganches.
<input type="checkbox"/> Contacto eléctrico	
<input type="checkbox"/> Incendio	

B) FERRAMENTAS

Aínda que non adoitan ser tan graves como no caso das máquinas, son accidentes leves que ocorren con gran frecuencia. Os riscos proveñen de:

- ➔ Usar ferramentas non adecuadas para a tarefa que hai que realizar
- ➔ Abandono das ferramentas en lugares perigosos, provocando caídas ou golpes
- ➔ Falta de mantemento e revisión, especialmente nas mecánicas ou eléctricas

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Golpes	<input type="checkbox"/> Usar as ferramentas só para o fin ó que están destinadas, evitando outros usos
<input type="checkbox"/> Caídas	<input type="checkbox"/> Formación no uso das ferramentas
<input type="checkbox"/> Proxección de partículas	<input type="checkbox"/> Mantemento e revisión
<input type="checkbox"/> Contacto eléctrico	<input type="checkbox"/> Transporte adecuado
	<input type="checkbox"/> Orde e limpeza

2.3. RISCO ELÉCTRICO

É a posibilidade de circulación da corrente eléctrica polo corpo humano, pasando este a formar parte do circuíto. Isto pode ser debido a:

☺ UN CONTACTO DIRECTO: cando se tocan partes activas da rede que están en tensión, como pode ser cables, enchufes, un cadro eléctrico..

☺ UN CONTACTO INDIRECTO: cando se toca un dispositivo que normalmente non conduce a electricidade pero que por algún fallo si a conduce. Por exemplo, tocar a parte exterior da lavadora ou a neveira, que non conduce habitualmente a tensión, pero que por algún contacto interno, transmítenos a nós a electricidade.



☺ CONTACTO DE ALTA TENSIÓN: é polo achegamento a dispositivos de máis de 1000 voltios. Non chega a tocarse o dispositivo en si, pero ó exceder a zona de seguridade que rodea ó dispositivo prodúcese unha descarga a través do aire.

Os danos dependen de varios factores, sendo o máis importante o nivel de intensidade, o cal se mide en miliamperios (mA). Outros factores importantes a considerar son o tempo que dura o contacto e a traxectoria que segue a electricidade: se pasa polo corazón, o tórax ou o cerebro.

DANOS
<input type="checkbox"/> 1 a 3 mA: cóxegas
<input type="checkbox"/> 5 a 10 mA: contraccións musculares , cambras, é posible interromper o contacto voluntariamente
<input type="checkbox"/> 10 mA: tetanización , prodúcese un agarrotamento no corpo que impide separarse do contacto voluntariamente
<input type="checkbox"/> 25 mA: parada cardio-respiratoria se atravesa o cerebro ou tórax
<input type="checkbox"/> 60-75 mA: fibrilación ventricular se pasa polo corazón. Este non bombea o sangue de forma regular, provocando a morte
<input type="checkbox"/> 1A- 5A: paro cardíaco reversible e queimaduras graves externas e internas. Estas poden bloquear o funcionamento do ril, provocando a morte.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN

Protección fronte a contactos directos:

- Afastar as partes activas da instalación para impedir o contacto con elas
- Interpoñer obstáculos, como tabiques ou reixas
- Recubrir as partes activas con illamentos

Protección fronte a contactos indirectos:

- Tomas de terra: son cables con pouca resistencia que van á terra para que a electricidade, en lugar de circular polo corpo humano, se derive cara á toma de terra, ofrecendo menor resistencia ó seu paso.
- Usar interruptores diferenciais para que no caso de que haxa unha derivación de electricidade salta o diferencial e córtase a corrente.
- Outras medidas de protección pasiva na propia instalación: separar circuitos por transformadores, separar partes activas e masas por illamento...

Medidas sobre os/as traballadores/as

- Informar a través da sinalización
- Uso de EPIs: botas illantes, luvas illantes, casco illante
- Uso de ferramentas e elementos illantes: taburetes, alfombras..
- Verificar a ausencia de tensión e sinalizar que se están realizando traballos eléctricos antes de comezar a operar.

2.4. RISCO DE INCENDIO

Un incendio é un lume non controlado que destrúe algo que non está destinado a arder. Existen 4 tipos de lumes en función do tipo de combustible que arde:

- CLASE A: SÓLIDOS.** Son combustibles sólidos que arden e deixan brasas, como a madeira, o cartón ou os tecidos.
- CLASE B: LÍQUIDOS.** Substancias como a gasolina ou os disolventes; ou ben sólidos que ó arder convértense en líquidos, como graxas e ceras.
- CLASE C: GASEOSOS.** Gases inflamables como butano, propano...
- CLASE D: METAIS.** Metais combustibles como sodio, potasio ...



DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Morte por asfixia e intoxicación por fumes e gases	<input type="checkbox"/> Deseño de edificios contando co uso de materiais dificilmente inflamables, protexendo instalacións eléctricas e con portas cortalumes
<input type="checkbox"/> Queimaduras internas por inhalación de fumes	<input type="checkbox"/> Adecuado almacenamento das substancias e produtos inflamables
<input type="checkbox"/> Queimaduras externas polas chamas	<input type="checkbox"/> Previr a electricidade estática en ambientes inflamables.
<input type="checkbox"/> Atrapamentos e avalanchas ocasionadas polo pánico	<input type="checkbox"/> Instalar sistemas de detección e alarma automáticos que detecten os fumes ou a temperatura
	<input type="checkbox"/> Instalar sistemas de extinción fixos (rociadores automáticos, bocas de incendio equipadas, etc), así como extintores portátiles, formar ó persoal no seu uso, etc.

3.FACTORES DE RISCO NAS CONDICIÓN MEDIOAMBIENTAIS

3.1. AXENTES FÍSICOS

A)O RUÍDO:

É un son non desexado e molesto que se mide en decibeis (dB) . Existen 3 tipos de ruído:

- RUÍDO CONTINUO:** que non cambia.
- RUÍDO DESCONTINUO:** cando se produce de forma intermitente en intervalos de tempo . Por exemplo, hai momentos nos que unha máquina emite rúidos e outros nos que está parada.
- RUÍDO DE PICO OU IMPACTO:** cando varía de forma brusca en tempos inferiores a 1 segundo.

As empresas teñen a obriga de avaliar os niveis de ruído para coñecer a necesidade de tomar medidas. A normativa sinala:



- A partir de 80 dB de media ó día ou á semana (ou de 135 dB de pico), as empresas deben tomar medidas técnicas e organizativas para reducir o máximo posible o nivel de ruído.
- O límite que nunca debe superarse é o de 87 dB de media ou 140 dB de pico.

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Xordeira profesional irreversible <input type="checkbox"/> Fatiga auditiva que desaparece co descanso <input type="checkbox"/> Irritabilidade <input type="checkbox"/> Dores de cabeza <input type="checkbox"/> Estrés <input type="checkbox"/> Taquicardia <input type="checkbox"/> Insomnio	<input type="checkbox"/> Medidas técnicas e organizativas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Substitución de maquinaria e outras instalacións ruidosas por outras que o sexan menos. ▪ Mantemento e revisión das instalacións ruidosas ▪ Diminución do tempo de exposición dos/as traballadores/as ▪ Protección colectiva mediante a insonorización de locais ou talleres, ou encerrando as máquinas e instalacións que causen ruído ▪ Avaliar o nivel de ruído cada 3 anos, se supera os 80 dB e cada ano se supera os 85 dB. ▪ Recoñecementos médicos con audiometrías cada 5 anos se superan os 80 dB e, ou cada 3 anos se superan os 85 dB ▪ Sinalización das zonas ruidosas.
	<input type="checkbox"/> Medidas sobre os /as traballadores/as: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Información e formación. ▪ A partir de 80 dB deben entregarse EPIs (tapóns, orelleiras ou cascos antiruído), sendo o seu uso voluntario. A partir de 85 dB o uso é obrigatorio.

B)AS VIBRACIÓNS:

Dise que un corpo vibra cando se move alternativamente dun lado a outro respecto á súa posición. O/a traballador/a ó entrar en contacto co elemento que vibra, sofre unha serie de danos para a súa saúde. Este contacto pode ser de dous tipos:

- Transmisión man- brazo:** ó utilizar ferramentas ou máquinas de traballo tales como pulidores, martelos, apisoadores manuais, motoserras, etc.
- Transmisión ó corpo enteiro:** ó conducir vehículos agrícolas, camións, autobuses...



DANOS

- Transmisión man-brazo:**
 - Síndrome do dedo branco ou Raynaud, onde se perde a sensibilidade nos dedos e por tanto funcionalidade nos mesmos.
 - Artrose de cúbado
 - Lesións de pulso
- Transmisión corpo enteiro:**
 - Dores de costas, lumbalxias, hernias...
 - Mareos, vómitos...

MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN

- Deseño de maquinaria e ferramentas con amortecedores e elementos antivibratorios
- Utilización de asentos antivibratorios en vehículos
- Adecuado mantemento e revisión
- Realización de pausas e descansos
- Rotacións de persoal co obxecto de reducir o tempo de exposición
- Información e formación
- Uso de EPIs, por exemplo luvas especiais antivibratorias con marcado CE

C)RADIACIONES:

Son enerxías electromagnéticas que se propagan no espazo e coas que convivimos frecuentemente: raios X, raios ultravioletas, infravermellos, microondas, láser, radioactividade, radiofrecuencias, etc.

Podemos clasificalas en radiacións ionizantes e non ionizantes, e a súa diferenza radica en que as ionizantes son as máis perigosas, pois son capaces de ionizar os átomos provocando morte celular, cancro e mesmo modificación do código xenético.



RADIACIONES IONIZANTES: son as substancias radioactivas (uranio, plutonio, etc) e os raios X, raios alfa, beta e gamma.

Atópanse en actividades sanitarias e en laboratorios e centrais nucleares.

RADIACIONES NON IONIZANTES: son os raios ultravioletas, os raios infravermellos, as microondas, radiofrecuencia, o láser... os raios ultravioletas e infravermellos atopámolos principalmente en traballos de soldadura.

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Raios infravermellos e ultravioletas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Queimaduras e danos na pel ▪ Conxuntivite, cataratas 	<input type="checkbox"/> Sinalización obrigatoria da zona de risco e do uso obrigatorio de EPIs <input type="checkbox"/> Vixilancia periódica da saúde para avaliar o nivel de radiacións recibido <input type="checkbox"/> Limitación do tempo de exposición as radiacións
<input type="checkbox"/> Radiacións ionizantes <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cancro profesional ▪ Efectos sobre a reprodución 	<input type="checkbox"/> Obrigatoriedade de usar EPIs adecuados: pantallas faciais en traballos de soldadura , protección fronte Rx en sanidade <input type="checkbox"/> Formación e información

D) TEMPERATURA:

O organismo humano precisa manter a temperatura corporal constante a 37°C, para iso dispón duns mecanismos autorreguladores (suor, tiritar...). Cando estes mecanismos son insuficientes, prodúcese a estrés térmico, que pode ocasionarse por exceso de calor ou de frío.



Ademais destas situacións, a temperatura tamén inflúe no confort do ambiente de traballo, polo que a normativa fixa unhas condicións mínimas.

	DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
POR EXCESO DE CALOR	<p>Golpe de calor, debido a que o organismo non é capaz de asumir unha temperatura interna de 42^o-44^o. Provoca febre elevada, taquicardia, dor de cabeza, mesmo perda de consciencia e morte.</p> <p>Outros danos son lipotimias, deshidratación, mareos, cambras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ventilación natural, e no seu caso artificial <input type="checkbox"/> Cumprir a normativa sobre temperaturas mínimas: en traballos sedentarios, por exemplo en oficinas, debe oscilar entre 17-27°C, e en traballos lixeiros entre 14-25°C. <input type="checkbox"/> Reducir o tempo de exposición <input type="checkbox"/> Levar roupa adecuada e beber auga frecuentemente
POR EXCESO DE FRIO	<p>Hipotermias por un arrefriado xeral do corpo por baixo de 35^o, o que provoca problemas musculares e cardíacos, alucinacións e mesmo a morte.</p> <p>Arrefriado parcial do corpo, polo que se produce a conxelación desa zona do mesmo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aclimatar os locais con estufas, aire acondicionado... <input type="checkbox"/> Illar o local se o frío procede do exterior, evitando as correntes de aire <input type="checkbox"/> Reducir o tempo de exposición, programar descansos en lugares máis cálidos <input type="checkbox"/> levar roupa adecuada

E)ILUMINACIÓN:

A luz mídese en lux, que é unha unidade de medida que indica a cantidade de luz que chega a un lugar situado a 80 cm do chan. isto é así xa que, aínda que as lámpadas emitan moita luz, a cantidade que chega realmente ó lugar de traballo, normalmente a uns 80cm do chan, será menor.

A iluminación pode provocar danos nos/as traballadores/as, xa que moitos accidentes ocorren debido a unha luz insuficiente. Así mesmo pode provocar fatiga visual e cansazo.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN

- Sempre que sexa posible, utilizar a luz natural
- Dispoñer dunha iluminación xeral e outra focalizada nos lugares que hai que executar tarefas
- Evitar os contrastes e cegamentos
- Cumprir a normativa sobre a cantidade de lux mínima nos lugares de traballo

3.2. AXENTES QUÍMICOS

Os contaminantes químicos no ambiente poden presentarse:

- 👉 EN FORMA DE SÓLIDOS: pos en suspensión no aire, fibras e fumes
- 👉 EN FORMA DE LÍQUIDOS: como os aerosois e néboas
- 👉 EN FORMA DE GASES E VAPORES: como o monóxido de carbono

Estes contaminantes adoitan entrar no corpo humano a través da vía respiratoria, aínda que tamén é posible que entren pola vía dixestiva ou por contacto coa pel ou feridas.

Os efectos que poden provocar no organismo humano clasifícanse en:



DANOS	
IRRITANTES	Irritan a pel, como o amoníaco ou o cloro
CORROSIVOS	Destrúen os tecidos, como os ácidos
ASFIXIANTES	Impiden a subministración de osíxeno, como o butano ou o monóxido de carbono
ANESTÉSICOS	Producen somnolencia e perda de coñecemento, o que pode ocasionar un accidente laboral, como os disolventes
SENSIBILIZADORES	Producen reaccións alérxicas na pel ou vías respiratorias, como o po de madeira
CANCERÍXENOS E MUTÁXENOS	Provocan cancro a longo prazo, así como alteracións xenéticas e hereditarias, como o chumbo, o benceno ou o cadmio
NEUMOCONIÓTICOS	Almacénanse nos pulmóns provocando problemas musculares e mesmo a morte, como o amianto ou o chumbo
SISTÉMICOS	Actúan sobre todo o sistema humano afectando a varios órganos á vez como o mercurio ou o magnesio

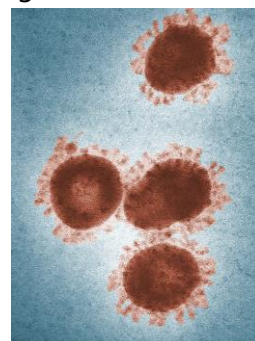
MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> A hixiene industrial, que consiste en recoller mostras de contaminantes no traballo, levalas a laboratorio e comparar a súa concentración cos valores límites de exposición, a partir dos cales son nocivos <input type="checkbox"/> Actuar sobre o foco do risco substituíndo o contaminante por outro produto menos perigoso ou ben reducindo o seu uso o máximo posible <input type="checkbox"/> Realizar medicións periódicas e recollida de mostras para avaliar o risco <input type="checkbox"/> Ventilación xeral ou localizada a través de campás extractoras que eliminen o contaminante <input type="checkbox"/> Illamento ou afastamento dos/as traballadores/as do foco contaminante <input type="checkbox"/> Reducir o tempo de exposición ó contaminante <input type="checkbox"/> Formación e información <input type="checkbox"/> Uso de EPIs adecuados ó contaminante: máscaras, luvas, etc <input type="checkbox"/> Etiquetaxe do produto contaminante onde se informe dos danos que pode ocasionar. É a primeira información de seguridade que se recibe sobre un produto químico. Non se debe manipular un produto sen ler e entender a información que procede da etiqueta

3.3. AXENTES BIOLÓXICOS

Son microorganismos que penetran no corpo humano provocando enfermidades infecciosas e parasitarias, como os virus, as bacterias, os protozoos, os fungos e os vermes.

O contaxio pode ser a través do contacto con outras persoas, con animais ou ben con material contaminado, e as vías de entradas son as mesmas que para os químicos: vía respiratoria, dixestiva, pola pel ou a través de feridas.

O risco biolóxico afecta principalmente o persoal de laboratorios, persoal sanitario, traballadores/as da agricultura e da gandería ou veterinarios/as, así como das empresas que se dedican ó manipulado de alimentos cárnicos.



DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Hepatite B	<input type="checkbox"/> Medicina preventiva: vacinas e recoñecementos médicos periódicos
<input type="checkbox"/> SIDA	<input type="checkbox"/> Adecuadas condicións hixiénicas nos lugares de traballo
<input type="checkbox"/> Tuberculose	<input type="checkbox"/> Desinfección e esterilización dos utensilios de traballo
<input type="checkbox"/> Tétano	<input type="checkbox"/> Dispoñer de 10 minutos para o cambio de roupa e hixiene persoal
<input type="checkbox"/> Febre de Malta ou brucelose. Son febres moi altas durante 90 días por contacto con animais.	<input type="checkbox"/> Non mesturar a roupa de traballo e a persoal. Lavar e descontaminar a roupa de traballo na propia empresa
	<input type="checkbox"/> Non beber nin comer nos lugares de traballo
	<input type="checkbox"/> Uso de EPIs adecuados ó risco: máscara, bata, botas, luvas, etc
	<input type="checkbox"/> Información e formación

4. FACTORES DE RIVADOS DA CARGA DE TRABALLO

A carga de traballo é o conxunto de esixencias físicas e mentais que require un posto de traballo.

As esixencias físicas dan lugar á carga física do traballo, e as esixencias mentais á carga mental do traballo.

A) CARGA FÍSICA:

Aparece cando deben realizarse tarefas que requiren de esforzo muscular. Os 3 factores que inciden na carga física son:

- ⇒ Esforzos físicos ó longo da xornada
- ⇒ Posturas incorrectas
- ⇒ Manipulación manual de cargas superiores a 3 kg. A normativa



sinala que a carga máxima que pode manipularse é de 25kg. No caso de mulleres, novas ou persoas de idade avanzada a carga máxima redúcese a 15 kg, e en traballadores/as adestrados pode incrementarse ata 40kg.

DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Tendinite <input type="checkbox"/> Lumbalxias <input type="checkbox"/> Hernias <input type="checkbox"/> Síndrome do túnel carpiano <input type="checkbox"/> Epicondilite ou cóbado de tenista <input type="checkbox"/> Fatiga física ou cansazo	<input type="checkbox"/> Posturas correctas, evitando poses forzadas, de xeonllos ou curvado <input type="checkbox"/> Formación en manipulación de cargas <input type="checkbox"/> Substituír a manipulación manual de cargas por equipos mecánicos <input type="checkbox"/> Rotación de tarefa para evitar a carga excesiva ó longo da xornada

B) CARGA MENTAL:

Fai referencia ás esixencias mentais do traballo, que poden derivar en fatiga mental debido á cantidade de información que hai que manexar e ó tempo do que se dispón para tomar decisións. Por exemplo: os/ as controladores/as aéreos que deben manexar moita cantidade de información e tomar decisións en pouco tempo, ou os/as operadores/as e telefonía móbil, polo volume de chamadas.



DANOS	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
<input type="checkbox"/> Cansazo e esgotamento <input type="checkbox"/> Dores de cabeza <input type="checkbox"/> Estrés <input type="checkbox"/> Irritabilidade <input type="checkbox"/> Insomnio	<input type="checkbox"/> Realizar pausas no traballo <input type="checkbox"/> Adaptar a cantidade de información á capacidade do/a traballador/a <input type="checkbox"/> Evitar os ruídos no lugar de traballo <input type="checkbox"/> Cumprir coa normativa sobre pantallas de visualización de datos

C) AS PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS:

O uso de computadores provocou a aparición de novos riscos laborais para a maioría dos/as profesionais. Estes riscos están relacionados coa carga do traballo, orixinando principalmente os seguintes danos:



DANOS
<input type="checkbox"/> Fatiga visual: sensación de vista cansa, pesadez en pálpabras e ollos, etc <input type="checkbox"/> Fatiga muscular: por posturas mantidas e incorrectas no asento, con dores de costas, cambras e formigo nas pernas, dores de pescozo, etc <input type="checkbox"/> Dores de cabeza, insomnio, irritabilidade, ansiedade, estrés, etc.

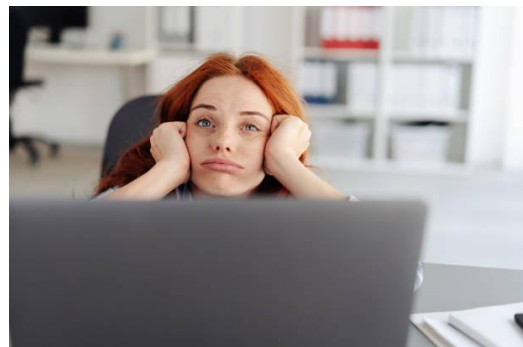
	MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN
Respecto á pantalla e á luz	<input type="checkbox"/> As pantallas non deben de situarse por encima do nivel dos ollos, co obxecto de que o pescozo non teña que flexionarse para mirar cara arriba <input type="checkbox"/> Hai que evitar os reflexos na pantalla, inclinándoa e evitando os cegamentos de lámpadas de teito ou de mesa <input type="checkbox"/> Non situar nunca o computador diante da xanela ou de costas a ela, senón nun ángulo de 90 graos respecto a luz
Respecto ó teclado e o mobiliario	<input type="checkbox"/> A altura do teclado e a mesa debe ser de 60-75 cm por encima do chan <input type="checkbox"/> A mesa debe permitir apoiar os antebrazos <input type="checkbox"/> Manter unha posición recta <input type="checkbox"/> Utilizar un atril para depositar os documentos <input type="checkbox"/> Asento de traballo regulable en altura
Respecto ás condicións do lugar e á organización	<input type="checkbox"/> Eliminar os ruídos molestos <input type="checkbox"/> Manter unha temperatura entre 19 e 23 graos evitando correntes de aire <input type="checkbox"/> Realizar pautas de descanso <input type="checkbox"/> Alternar con outras tarefas cando se realicen traballos monótonos ou que requiran moita carga de información <input type="checkbox"/> Vixilancia da saúde a través de recoñecementos médicos <input type="checkbox"/> Formación e información ós/ás traballadores/as.

5.FACTORES DERIVADOS DA ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

A organización do traballo é unha fonte de riscos laborais chamados tamén psicosociais. Os factores poden provir tanto das características da empresa como das características dos/as traballadores/as.

☺ XORNADA:

- Xornadas prolongadas de traballo
- Ausencia de descansos e pausas
- Traballo a quendas
- Traballo nocturno



☺ ORGANIZACIÓN DO TRABALLO:

- Inestabilidade no emprego
- Baixos salarios
- Exceso de supervisión, estilo autoritario
- Calidade de relacións persoais

☺ CARACTERÍSTICAS DO POSTO:

- Se é repetitivo/ monótono
- Se non hai autonomía para tomar decisións na realización da tarefa
- Ritmo de traballo
- Un posto inferior ás expectativas ou capacidades
- Incapacidade para realizar as tarefas

☺ CARACTERÍSTICAS DOS/AS TRABALLADORES/AS:

- A súa formación e capacidade para o posto de traballo
- Personalidade: se está orientado/a á tarefa e se é perfeccionista
- A súa intelixencia emocional para as relacións humana

DANOS	
INSATISFACCIÓN LABORAL	É un estado negativo fronte ó traballo que procede da diferenza existente entre as expectativas xeradas respecto ó posto e a realidade do que este é, e da importancia que o/a traballador/a lle dá a esa diferenza.
BURNOUT	É a síndrome de “estar queimado/a”. Trátase dunha insatisfacción laboral que se prolonga no tempo e xera: -esgotamento emocional, non pode máis -perda de entusiasmo no traballo -actitude negativa no trato á clientela
ESTRÉS LABORAL	É o desequilibrio que existe entre as esixencias que ten o traballo e os recursos que ten ó/a profesional para cumprir con este
MOBBING OU ACOSO LABORAL	É o acoso psicolóxico no traballo. Supón uns malos tratos continuos e deliberados por parte dos superiores ou iguais para desestabilizar ó/a profesional e minalo psicoloxicamente, co obxecto de que diminúa a súa capacidade laboral e entusiasmo e así poder eliminalo do traballo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN	
XORNADA	<input type="checkbox"/> Evitar xornadas prolongadas <input type="checkbox"/> Programar pausas e descansos <input type="checkbox"/> Coñecer as quendas con antelación e desfrutar dos descansos
CARACTERÍSTICAS DO POSTO	<input type="checkbox"/> Rotación dos postos, alternando tarefas <input type="checkbox"/> Permitir autonomía nas decisións <input type="checkbox"/> Axustar a selección de persoal ás características do posto
ORGANIZACIÓN DO TRABALLO	<input type="checkbox"/> Sistema salarial xusto <input type="checkbox"/> Fomentar un clima laboral positivo <input type="checkbox"/> Evitar as ambigüidades no traballo
CARACTERÍSTICAS DO/A TRABALLADOR/A	<input type="checkbox"/> Formación e capacitación para o posto <input type="checkbox"/> Selección de persoal