

# Gestión

Pymes  
Emprendedores  
Autónomos

Riesgos laborales Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

## Cómo evitar que el trabajo perjudique seriamente la salud... sin mucho coste

Instalar moquetas antiestáticas o cambiar la iluminación reduce el número de bajas laborales

Se puede implantar un plan de prevención de riesgos externalizado desde 100 euros al mes

J. M. Barberá / I. Labrador / Á. Caballero

MADRID. ¿Sabía usted que alejar a dos metros de sus trabajadores una impresora dotada de WiFi puede reducir el riesgo de tumores hasta en un 70 por ciento? ¿O que una pegatina instalada en la parte trasera de un vehículo de flota consigue limitar los siniestros? Son algunas de las medidas que las pymes pueden incorporar a su plan de prevención de riesgos laborales.

“En este aspecto se ha avanzado mucho. Ya no te encuentras a empresarios que buscan únicamente cubrir la prevención para cumplir la ley. Algunos de ellos tienen iniciativas propias para mejorar las condiciones de trabajo”, señala José Manuel Martínez, director del centro de prevención de Servicios Normativos, una consultora especializada en prevención de riesgos laborales.

### Entornos saludables:

Cuando se habla de prevención de riesgos laborales “a menudo se asocia a la construcción, a cascos o a tener un botiquín, pero en una simple oficina también hay riesgos que se pueden prevenir”, prosigue Martínez. Así, por ejemplo, una moqueta ignífuga, antiestática y con tratamiento antibacteriano puede dejar de ser un elemento decorativo para transformarse en una herramienta de prevención. Estudiar las condiciones de iluminación y temperatura también reduce riesgos, aunque un aspecto que puede pasar desapercibido es la ergonomía: “El trabajo intensivo con el ordenador, la falta de espacio para moverse y el mantenimiento de posturas estáticas durante periodos prolongados provocan problemas de fatiga muscular y entumecimiento, que se traducen en dolores en el cuello, los hombros y la parte alta de la espalda”, dicen desde el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV).

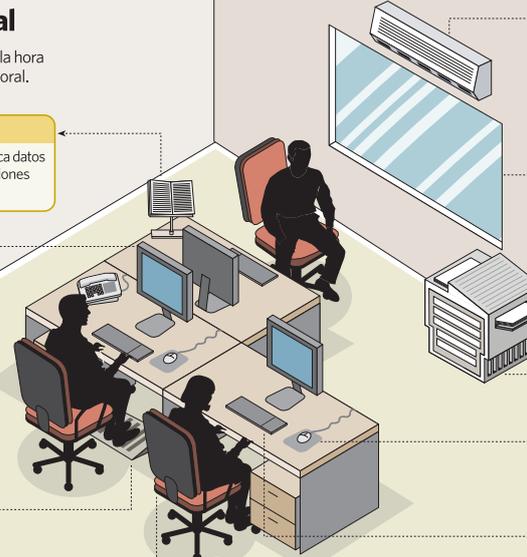
### Evaluación ergonómica:

Esta institución recomienda realizar una “evaluación de riesgos er-

### Así es la oficina ideal

Consideraciones a tener en cuenta a la hora de organizar un óptimo entorno laboral.

- 1 Soporte**  
Procure utilizar un **atril** cuando introduzca datos en el ordenador, para evitar giros y flexiones forzadas de cuello.
- 2 Pantalla**  
El monitor del ordenador debe estar a un **mínimo de 40 centímetros**, pero retráelo todo lo posible para evitar el cansancio visual, y compruebe que el borde superior de la pantalla queda a la altura de sus ojos o algo por debajo.
- 3 Reposapiés**  
Se recomienda si al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa no puede apoyar los pies firmemente en el suelo.
- 4 Asiento**  
Debe sentarse **apoyando la zona lumbar en el respaldo**. La altura de ese respaldo debe llegar, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, y debe estar en posición vertical.
- 5 Moqueta**  
Mejor de **tejido ignífugo, antibacteriano** y que evite la acumulación de electricidad estática. Su coste por metro cuadrado es el mayor, pero reduce el riesgo de sufrir alergias.



- 6 Aire acondicionado**  
Hay que evitar que la salida de aire esté cerca de los empleados, y que se permita regular la temperatura de cada aparato. Las **revisiones periódicas** y limpieza de filtros reducen las bajas laborales por problemas relacionados con el sistema respiratorio.
- 7 Ventilación e iluminación**  
Se debe favorecer la luz natural, ya que supone ahorro energético y causa **menor fatiga visual**. Además, una ventana que se pueda abrir al exterior permite la **renovación de aire** en la oficina.
- 8 Elementos accesorios**  
Coloque el teléfono, fax, impresora y demás en función de su uso, de modo que estas **herramientas sean accesibles** y estén situadas a más de dos metros del empleado.
- 9 Ratón**  
Debe contar con el espacio necesario para su fácil manejo, **lo más cerca posible de teclado** y apoyando en todo momento el antebrazo.
- 10 Teclado**  
Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un **espacio de, al menos, 10 centímetros** para apoyar las muñecas o los antebrazos. Si tiene un teclado demasiado elevado, solicite una almohadilla de apoyo para mejorar la posición de las mismas.

Fuente: elaboración propia con datos de Redumodel y Servicios Normativos.

eEconomista

### Al detalle

#### COSTE DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES

En 2008 se produjeron un total de 828.941 accidentes de trabajo y 11.926 enfermedades profesionales, ambos con baja laboral. La duración media de los accidentes de trabajo con baja fue de 29,27 días, lo que eleva a 111.250 el número de personas que no va a trabajar ningún día del año. Las primas que pagaron las empresas por la cobertura del seguro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales ascendieron en 2008 a 7.850 millones, aproximadamente un 0,8 por ciento del PIB. A esto hay que sumar otros costes directos e indirectos de las empresas y que se estiman entre dos y cuatro veces más de los anteriores.

**23.500**

millones de euros es el coste total aproximado de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales en España, lo que supone un 2,3 por ciento del PIB. Cifra que se reduciría con la prevención.

gonómicos en la oficina”, para la que “existen programas muy sencillos y de fácil aplicación en cualquier tipo de empresa, especialmente en las pymes”. Sin embargo, el IBV advierte que “en muchas oficinas el encargado de la adquisición del mobiliario no cuenta con los conocimientos necesarios para realizar una adquisición adecuada considerando unos mínimos estándares ergonómicos”.

### Seguridad ecológica:

Es frecuente que algunas compañías integren sus planes de prevención de riesgos junto a políticas medioambientales. Es el caso de Sonae Sierra, una empresa dedicada a la gestión de riesgos laborales que, desde 2005, ha reducido el número de bajas por accidentes en un 91

por ciento. Según explica Elsa Monteiro, su directora de sostenibilidad, “invertiendo en equipos de aire acondicionado más eficientes o en un mayor nivel de iluminación natural, además de contribuir a la prevención de riesgos, ahorras dinero. En nuestro programa incluimos no sólo la cobertura de nuestros trabajadores, sino también la de los comerciantes que alquilan los locales, los proveedores y los clientes”.

### ¿Plan interno o externo?:

A la hora de mejorar las condiciones de seguridad y salubridad en el trabajo surge la duda de si hacerlo desde un departamento interno o externalizar el servicio. “Lo que hay que tener claro”, dice José Manuel

Sigue en la página 46

## Gestión Empresarial

# Riesgos laborales Día Internacional de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Viene de la página 45

Martínez, “es que la prevención es algo que, por ley, se debe hacer siempre”. A partir de ahí, “hace falta la implicación de un personal interno en las pymes, pero también es importante contar con un servicio externo que aporte una revisión periódica y una segunda opinión?”

¿Y qué coste tiene implantar estos planes? “Económicamente, a una pyme le puede salir por entre 100 y 500 euros mensuales, y entre 6 y 11 meses desarrollarlo, dependiendo de “si esa empresa tiene un sistema implantado previamente o

necesita elaborar uno partiendo de cero”, puntualiza Martínez.

### ■ Radiaciones:

En ocasiones, la prevención no sólo depende de los riesgos inherentes a cada puesto de trabajo y su desarrollo, sino también de la ubicación de la empresa. Muchas veces el peligro se manifiesta en forma de radiaciones electromagnéticas que pueden estar tanto dentro como fuera del lugar del trabajo. Como señala Fernando Pérez, vicepresidente de la recién creada Fundación para la Salud Geoambiental, “existe un gran desconocimiento

hacia los peligros potenciales de ellas entre la población y las empresas”. Hay radiaciones que provienen del subsuelo. El ejemplo práctico sería el del granito que acumula la sierra de Madrid. El torio, un derivado radiactivo que lo contiene, produce gas radón que no tiene consecuencias si se produce al aire libre, pero puede ser nefasto en un sitio cerrado.

“Por eso mismo”, dice Pérez, “las oficinas que se instalan en sótanos y semisótanos pueden ser muy perjudiciales para la salud si no se airean convenientemente. Y no hay que olvidar que la OMS considera

a este gas como la segunda causa directa del cáncer de pulmón, después del tabaco”.

Otro de los aspectos a tener en cuenta, aparte de los teléfonos móviles, es el cableado de la oficina. “Nadie debería tener una impresora o router WiFi a menos de tres metros, y lo mismo rige para el resto de emisiones de ozono de fotocopiadoras”. Además, otro problema son las diademas inalámbricas que se utilizan como auriculares.

### ■ Seguridad a bordo:

¿Y qué hay de aquellos puestos de trabajo itinerantes, como los pro-

fesionales del transporte de mercancías y pasarejos, o las flotas de vehículos de empresa? Existen ideas que ayudan a reducir los siniestros en carretera, como la de Conduzco Bien. Su director general, José Luis Hojas, explica en qué consiste su plan de prevención: “A nuestros clientes les damos unas pegatinas que instalan en la parte trasera de sus vehículos, con un número de teléfono. Si alguien ve que ese vehículo comete una infracción o una imprudencia, nos llama, recogemos la incidencia y se la comunicamos al cliente. Es una medida que ha funcionado en otros países”.