



# Prevención de Riesgos Laborales

# 13

## RIESGOS LIGADOS A LA ERGONOMIA

### **Condiciones ambientales**

Las condiciones ambientales se refieren a cuatro parámetros distintos:

- Temperatura del aire.
- Temperatura radiante media.
- Velocidad del aire.
- Humedad del aire.

### **Medidas preventivas**

- Actuar sobre la fuente de calor, apantallando las fuentes de calor radiante.
- Actuar sobre el ambiente, mejorando la ventilación general y utilizando sistemas de extracción localizada cuando así se requiera.
- Actuar sobre el trabajador expuesto, mediante reducción de la exposición, reducción de la carga de trabajo, utilización de prendas de protección personal.

### **Iluminación y color**

La actividad laboral para que pueda desarrollarse, precisa que la luz y la visión se complementen.

En relación con la visión hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Campo visual: Limitado a un ángulo de 130° en sentido vertical y 180° en horizontal.
- Adaptación: Capacidad del ojo para ajustarse automáticamente a las diferentes condiciones de iluminación.
- Acomodación: Capacidad del ojo para ajustarse a las distancias de los objetos con el fin de obtener una imagen nítida de los mismos.
- Agudeza visual: Capacidad del ojo para reconocer por separado con nitidez y precisión objetos muy pequeños y próximos entre sí.
- Sensibilidad: De la luz visible, el ojo tiene mayor sensibilidad o menor según sea de día o de noche en unos colores o en otros.

### Condiciones para el confort visual

- Nivel de iluminación requerido: El que dé mayor rendimiento con mínima fatiga visual.
- Deslumbramiento: Es una alteración del proceso de visión por un estímulo excesivo y puede ser de tres tipos:
  - Directo.
  - Indirecto.
  - Por reflexión.
- Equilibrio de luminancias: La diferencia de luminancia entre el objeto que se observa y su espacio inmediato se denomina contraste.
- Rendimiento de color: Aspecto cromático que presentan los cuerpos iluminados con la luz a comprobar en comparación con la que se considera luz patrón.



### Color

En la iluminación hay que tener en cuenta la elección correcta del color de los diferentes elementos que componen el puesto de trabajo.

Según el color elegido nuestro entorno será más o menos agradable. Podemos hacernos una idea con la siguiente tabla:

<i>COLOR</i>	<i>SENSACIÓN DE DISTANCIA</i>	<i>EFECTO TEMPERATURA</i>	<i>EFECTOS PSIQUICOS</i>
Azul	Lejanía	Frío	Relajante - Lentitud
Verde	Lejanía	Frío – Neutro	Muy relajante – Reposo
Rojo	Proximidad	Caliente	Muy estimulante - Excitación
Naranja	Gran proximidad	Muy caliente	Excitante - Inquietud
Amarillo	Proximidad	Muy caliente	Estimulante – Actividad
Pardo	Gran proximidad	Neutro	Estimulante
Violeta	Proximidad	Frío	Agresivo – Descorazonador
Blanco	Lejanía	Neutro	Limpieza - Neutro

### Organización del trabajo

Estos factores pueden clasificarse en:

### **Jornada de trabajo**

Los diferentes tipos de organización en la jornada de trabajo varía el ritmo biológico de la persona y la interrupción de este ritmo da lugar a: pérdida de sueño, falta de apetito, problemas digestivos, dolores de cabeza, menor concentración.

Para reducir estos trastornos se recomienda:

- Menor número de turnos de noche consecutivos
- Turnos de noche permanentes
- Disminuir la duración del turno de noche
- Reducir la carga de trabajo durante la noche
- Mejorar las condiciones ambientales
- Disminuir el número de años que el individuo hace turnos
- Mejora de la vigilancia médica que detecte la falta de adaptación al trabajo a turnos
- Los turnos de tarde y noche no serán más largos que los de mañana

### **Ritmo de trabajo**

Se entiende por ritmo de trabajo el tiempo que se necesita para realizar una tarea.

La complejidad de una tarea viene determinada por:

- La rapidez en la ejecución de las operaciones
- El esfuerzo de memorización
- Las elecciones u operaciones conscientes a efectuar

<b>VALORACIÓN DEL RITMO DE TRABAJO</b>	
Grado de autonomía temporal	Salario (fijo, prima, destajo) Ritmo impuesto (cadena, tráfico, público) Pausas oficiales y reales Recuperación de retrasos Posibilidad de ausentarse
Grado de complejidad	Rapidez de ejecución Esfuerzo de memorización Elecciones conscientes
Análisis de datos y estadísticas	Dpto. de calidad – Métodos Servicio médico Dpto. de prevención
Opinión del trabajador sobre.	Salario Ritmo Pausas

## Automatización y aplicación de nuevas tecnologías



La automatización debe de ser entendida como el nivel en que el trabajo humano es reemplazado por el uso de las máquinas.

La automatización implica que el ritmo de trabajo depende de la máquina, relegando al trabajador al hecho de supervisar y dirigir el proceso, esto conlleva una monotonía en el trabajo.

Existen diferentes medidas a adoptar para evitar la monotonía en el trabajo:

- Dotar al trabajador de medios técnicos para intervenir en caso de error
- Que el empleado pueda aplicar su iniciativa modificando el orden de las operaciones
- Que el individuo se marque su propio ritmo de trabajo dentro de ciertos límites
- Variar y aumentar el ciclo de trabajo
- Rotar a los empleados por los diferentes puestos



## Comunicación y relaciones interpersonales

La comunicación se puede definir como un proceso que consta de: emisión de información por medio de un comunicador y respuesta al comunicado.

El medio más frecuente de comunicación humana es el lenguaje aunque también existen los gestos, señales y símbolos, lenguaje por señas, etc.

Cuando nos comunicamos con una persona, el contenido de esta comunicación es doble, por un lado intelectual, constituido por el mensaje explícito que transmite el emisor; y por otro lado el afectivo transmitido a través de nuestra actitud hacia el tema, la persona, la mirada, los gestos.

Existen una serie de criterios para valorar la comunicación en el trabajo:

- Nivel de ruido ambiental
- Distancia entre los trabajadores
- Concentración y atención que exige la tarea
- Posibilidad de ausentarse, parar la máquina
- Posibilidad de ser reemplazado
- Posibilidad de relacionarse en los descansos
- Facilidad para consultas y sugerencias
- Teléfono y otro sistema de comunicación en el puesto

### **Estilo de dirección y mando**

- Autoritario: El líder da instrucciones específicas sobre el qué, cuándo, cómo y dónde.
- Persuasivo: El líder permite la comunicación bilateral, admite que el grupo exponga sus puntos de vista y pregunte los por qué, pero no que tome decisiones.
- Participativo: La comunicación es francamente bilateral. El líder y los seguidores toman las decisiones. Implica elevada relación y escasa tarea, buen clima de trabajo.
- Delegativo: El líder confía decisiones importantes en manos de los seguidores.

### **Participación y control de la tarea**

La más completa participación en un grupo de trabajo es aquella que se manifiesta en la toma de decisiones, la decisión exige estar informado del problema y de sus posibles soluciones, analizarlas y valorarlas personalmente y alcanzar un juicio u opinión al respecto.

La participación de los asistentes a una reunión va a depender de:

- Organización del trabajo
- El número de asistentes
- El grado de madurez del grupo de trabajo
- Las condiciones de la reunión
- La moral del grupo
- La cualidad de la dirección de reuniones

### **Iniciativa**

La posibilidad de tener una iniciativa propia sin depender de consulta a un superior implica más responsabilidad, pero también más autoestima, y por tanto mejores condiciones en el trabajo

### **Estabilidad en el empleo**

Cualquier persona que actúe sin miedo a perder el empleo trabajará más tranquila, en mejor disposición y por lo tanto su rendimiento en el trabajo será mejor o al menos con menores probabilidades de accidente laboral.

### **Estabilidad individual**

Aquí aparece el llamado Burn – Out (estar quemado), es decir, el estrés. El estrés puede ser:

- Ocupacional: Esfuerzo, tensión, sobrecarga, etc...
- Familiar y social: Enfrentamiento a las exigencias del medio laboral, frente a la familia.

- Físico: Ruidos, olores, iluminación, temperatura, humedad, vibraciones, etc...
- Psicosocial: Desequilibrio existente entre personas y entorno.
- Normal y necesario: No es algo necesariamente negativo.
- Intenso, constante y repetido

**VOLVER**