

• **Recomendaciones definidas para las oficinas.**

Verificar que el diseño y las características de la construcción ofrezcan seguridad frente a los riesgos de resbalones o caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores. Así mismo, en los lugares de trabajo se establecen las siguientes medidas:

- o Las dimensiones de los locales deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud, y en condiciones ergonómicas aceptables.
- o Organizar las superficies de trabajo (escritorios, mesas, módulos de cómputo) para que pueda disponer de una manera cómoda y segura su equipo y otros elementos de trabajo.
- o Los gabinetes de archivo se deben fijar al piso, a la pared, o unir unos con otros para evitar que se inclinen hacia adelante.
- o Asegurarse de que su plano de trabajo no esté a un nivel demasiado alto o demasiado bajo. La altura del escritorio o del tablero de la mesa debe permitir el suficiente espacio para acomodar las piernas, de modo de facilitar los ajustes de la postura para el trabajador sentado, a la vez que también permite un ángulo de 90° a 100° para el codo.
- o No debe utilizarse calentadores eléctricos de agua en los puestos de trabajo, éstos podrán ser utilizados solo en las áreas destinadas para cafeterías o en áreas exclusivas dentro de oficinas autorizadas para ello, lejos de materiales combustibles tales como cortinas, papeles, etc. Deberán utilizarse calentadores de diseño reciente que estén equipados con interruptores que automáticamente apagan el aparato si este llegara a voltearse.
- o Mantener las zonas de tránsito (pasillos dentro de oficinas, corredores, áreas comunes, vías de evacuación) libres de

obstáculos (cajas, papeles, cables sueltos, etc.).

- o Las vías y salidas de evacuación deberán permanecer expeditas y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad.
- o Los suelos deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- o Evitar ingerir alimentos cerca de los equipos electrónicos.
- o No adoptar posturas incorrectas como sentarse sobre una pierna o sentarse con las piernas cruzadas ni sujetar el auricular del teléfono con el hombro.
- o Deberán mantenerse las áreas de trabajo limpias y ordenadas. La basura y los desperdicios deberán ser colocados en los recipientes correspondientes.

Tabla N°1: Fallecidos en accidentes del hogar y ocio por causas. España, 2008

Causas	Nº de fallecidos	Porcentaje frente al total
Obstrucción vías respiratorias	1,780	25.9
Caídas	1,686	24.5
Envenenamientos accidentales	880	12.8
Ahogamientos	428	6.2
Incendios	196	2.9
Fuerzas de la naturaleza	65	0.9
Fuerzas mecánicas	18	0.3
Electrocuciones	11	0.2
Otras causas no especificadas	1,805	26.3
TOTAL	6,869	100.0

Fuente: MAPFRE 2011

**Tabla N°2
Matriz de peligros y riesgos**

PELIGROS	RIESGO	CONSECUENCIAS	MEDIDAS DE CONTROL
Equipos y conexiones eléctricas.	Cortocircuito, descarga eléctrica (electrocución).	Quemaduras, paro cardíaco, muerte.	Revisión de instalaciones eléctricas. Uso de protector diferencial en los sistemas eléctricos. No encender/apagar ni manipular los equipos con la mano mojada.
Trabajos a desnivel (colocación de focos, pintado, limpieza, etc.).	Caída distinto nivel, atrapamiento, golpeado por/ contra, caída de materiales.	Accidente con lesión, muerte, daños materiales.	Capacitación de los riesgos involucrados. Conocimiento y cumplir con los procedimientos seguros de trabajo en dichos casos (uso de escaleras, andamios, etc.)
Trabajos físicos arduos.	Sobreesfuerzo, caída distinto nivel, atrapamiento, golpeado por/ contra, caída de materiales.	Accidente con lesión, daños materiales.	Cumplir estándar de trabajos físicos y procedimiento de trabajo e instruir a todos los participantes.
Generación de polvo y ruido.	Contaminación del aire por partículas suspendidas.	Alteración de los componentes físicos y químicos del aire.	Humedecer el área de trabajo constantemente a fin de evitar la generación de polvo o material particulado. Instalar extractores de aire.
Traslado de carga sobre áreas de trabajo, y/o edificaciones aledañas.	Volcamientos, aplastamiento, atrapamiento, golpeado por/ contra, caída de materiales.	Accidente con lesión, muerte, daños materiales.	Cumplimiento de estándar, procedimiento de trabajo, realizar ATS e instruir a todos los participantes.
Mantenimiento inadecuado de equipos.	Cortocircuito, choques, colisiones.	Daños materiales, pérdidas económicas, accidentes con lesión.	Cumplimiento de estándares, procedimiento de trabajo, ATS, capacitación, cumplir con el check list de revisión de vehículos y maquinarias.
Trabajos en altura (andamio sub estándar, personal no instruido).	Caída distinto nivel, caída de materiales.	Accidente con tiempo perdido, muerte, daños materiales.	Norma de peligro fatal, cumplir estándar de trabajo en altura, procedimiento de trabajo, realizar ATS e instruir a todos los participantes.