

Seguridad en Oficinas

Resumen

Cuando se habla de prevención de los accidentes de trabajo siempre se piensa en los ocurridos en la construcción, industria, o transportes, pero casi nunca se piensa en los accidentes que suelen ocurrir en las oficinas, y estos accidentes son bastante frecuentes y como normalmente no tienen la gravedad de los anteriores, no se les suele dar la importancia que se merecen.

Introducción

El trabajo de oficina no es potencialmente tan peligroso como otros, por lo que es ahí precisamente donde reside el peligro para el trabajador. Posiblemente las conozcamos o al menos las intuyamos, pero seguro que casi nunca nos hemos detenido a considerarlas, algunas situaciones pueden parecer evidentes.

Elementos de un accidente

En todo accidente interactúan tres elementos:

- El agente, que es el objeto peligroso o mecanismo que lo produce.
- El medio, que es la situación o circunstancia física o social en que se produce.
- El accidentado, que es quien lo sufre.

Prevención del accidente

Podemos evitar el accidente tomando una actitud preactiva hacia la prevención:

- Examinando críticamente los lugares de trabajo.
- Identificando cuáles pueden ser los sistemas, elementos o equipos que encierren peligros.
- Solicitando se realicen las mejoras necesarias para que el lugar de trabajo sea seguro.
- Modificando los comportamientos que impliquen riesgos para los trabajadores.
- Detectar el problema y corregir es la clave del éxito para prevenir accidentes.

Tipos frecuentes de accidentes en una oficina

Los riesgos más comunes que se encuentran presentes en las oficinas son:

- Caídas de altura, por ejemplo de la silla de trabajo; caídas a un mismo nivel por pisos defectuosos.
- Golpes por cajones abiertos, mamparas no señalizadas, mobiliario mal dispuesto.
- Electrocutión por falta de protección.
- Cortes con elementos filosos o guillotinas.
- Sobreesfuerzos por traslado incorrecto de cargas.

Uno de cada cuatro accidentes en la oficina se produce por caída, ocurre con frecuencia que los espacios previstos para el paso presentan el aspecto de una pista de obstáculos. Sólo tenemos que dar un vistazo en cualquiera de ellas y nos daremos cuenta de esto.

Escaleras

Cuando se requiere alcanzar un objeto situado en lo alto de un estante, se debería utilizar correctamente una escalera de mano, pero como contrapartida también existen un montón de posibilidades de utilizar la escalera de manera insegura. Por ejemplo:

- Si necesitamos alcanzar un objeto en un lugar alejado de donde nos encontramos, hay que bajar de la escalera, desplazarla y volver a subir.
- Las escaleras de tijera, deben estar provistas de tirantes de seguridad.
- Las escaleras que no tienen tirantes de seguridad o que los tienen en mal estado son peligrosas.
- Las escaleras de apoyo deben tener dispositivos de apoyo antideslizante.
- Las escaleras rodantes sobre guías deben tener seguro contra desplazamientos involuntarios y topes al final de las guías.

Electricidad

Así se produce un accidente eléctrico:

- Si un aparato eléctrico, por ejemplo una impresora, tiene el cable de corriente deteriorado, y nuestro cuerpo no está aislado del suelo, la corriente circulará desde nuestra mano al suelo a través de nuestro cuerpo.

¿Cómo podemos protegernos contra un accidente eléctrico?

- Todas las instalaciones eléctricas deben ser revisadas periódicamente por un especialista.
- Hay que utilizar solamente tomas con descarga tierra y la instalación debe poseer por supuesto también la correspondiente puesta a tierra.
- Hay que tirar todos los enchufes intermedios, dobles o triples, aunque tengan dispositivo de toma de tierra. Esta clase de enchufes sobrecargan la línea.
- No hay que manipular ni tratar de reparar nunca objetos, aparatos o instalaciones eléctricas. La reparación de la misma debe ser realizada por un especialista.

Accidentes producidos por máquinas

Realmente no son muy frecuentes los accidentes de esta clase en las oficinas, pero de vez en cuando se produce alguno. Las máquinas de oficina propiamente dichas (ordenadores, calculadoras, etc.) no son potencialmente peligrosas, pero hay algunas máquinas auxiliares (fotocopiadoras, destructoras de documentos, etc.) que lo son por tener partes en movimiento.

También es cierto que este tipo de equipos suelen llevar sus partes peligrosas (rodillos, engranes, ejes, etc.) cubiertos por una carcasa de protección, pero no es menos cierto que a veces no se usan tales protecciones, por lo tanto se deben tener en cuenta estos consejos:

- Utilicemos las máquinas siempre con sus protecciones puestas.
- Hay que aprender a utilizar correctamente todos los equipos de la oficina, leyendo cuidadosamente las instrucciones antes de ponerlos en funcionamiento.
- Respetar los pasos indicados para su puesta en marcha y desconexión.
- Todos los aparatos deben contar con su correspondiente puesta a tierra.
- Evitar colocar plantas o cualquier clase de objeto encima de ellos.
- Recordar apagar los equipos cuando no se vayan a usar más.

Accidentes producidos por estanterías y armarios

Los armarios y estanterías tienen una cosa en común, la insuficiente estabilidad puede producir la caída. Cuanto más estrecha y alta es una estantería, tanto más fácilmente vuelca. Por otro lado la estabilidad se ve reducida si el suelo no está correctamente nivelado, si la estantería o armario se carga demasiado, o si se utilizan los estantes como peldaños de una escalera.

- La estabilidad de las estanterías, armarios y archivadores puede asegurarse mediante su anclaje entre sí o a la pared.
- Los archivadores y armarios de cajones rodantes deben tener dispositivo de bloqueo.
- Si en nuestra empresa existen instalaciones de estanterías móviles, no olvidemos que son peligrosas si no se saben manejar. Dejemos este trabajo para una persona convenientemente adiestrada o informarse adecuadamente.

Puertas

Quizá en nuestras oficinas tengan instaladas puertas de cristal. Son importantes para ver del otro lado.

Luego está las puertas de vaivén, a veces su vaivén suele ser tan inoportuno que van a dar contra alguna parte del cuerpo de una persona.

Otra clase de puertas, son las puertas bajas, muy frecuentes en sótanos de archivos y desvanes utilizados para el mismo fin, en las que uno puede golpearse la cabeza contra el dintel superior.

En aquellas puertas donde exista riesgo de golpes, debería ser acolchada con goma espuma por ejemplo y pintada luego con un color llamativo.

Finalmente hablaremos de las puertas que componen la salida de emergencia, ya que en caso de peligro deben garantizar una rápida evacuación del edificio. Por esta razón deben estar claramente señalizadas, ser de fácil apertura y estar constantemente libres. Esto quiere decir que no se deberán colocar obstáculos delante de la salida de emergencia, como cajas, paquetes, escaleras, etc.

Incendios

En caso de incendio, el edificio debe ser evacuado con rapidez y seguridad, pero antes debe pensarse con serenidad si es preferible utilizar el extintor o la salida de emergencia. Por esta razón los empleados deben saber:

- Dónde están colocados los extintores y como utilizarlos.
- En caso que se produzca un incendio que escapa a las posibilidades de un extintor, debe evacuarse el edificio con rapidez y calma y aplicar el Plan de Emergencia.

Medidas preventivas

- Solicitar que reparen de inmediato enchufes, interruptores o cables eléctricos en mal estado.
- Si se usan estufas eléctricas, asegurarse que tengan una buena base de sustentación y que el interruptor esté protegido para evitar que se enciendan si llegaran a volcarse.
- Almacenar las substancias combustibles en lugares ventilados y lejanos a fuentes de calor.



- Todas las oficinas deben contar con equipos de extinción (hidrantes o matafuegos) en cantidad y distribución apropiada, revisados y mantenidos periódicamente.
- El personal debe estar capacitado para el uso de los elementos de extinción.
- Los accesos a los matafuegos o a los hidrantes no deben obstruirse, deben mantenerse despejadas las salidas, los pasillos y, si las hubiera, las salidas de emergencia.
- Es necesario contar con iluminación de emergencia en los puntos estratégicos: pasillos, salidas, etc.
- Las salidas y las rutas que deban seguirse en una posible evacuación deben estar adecuadamente señalizadas por medio de carteles y flechas de tamaño y color normalizado.

Conclusiones

Muchos peligros presentes en las oficinas se pueden eliminar recurriendo al sentido común, como ocurre en nuestra vida privada. Lo importante es utilizar buenas prácticas de seguridad, lo que se consigue con la cultura preventiva, cultura que deben empezar a inculcar a los niños desde pequeños en los colegios y en la vida familiar.