



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais

INFORMÁTICA E COMUNICACIÓNS



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Informática e comunicacións

Os profesionais deste sector desenvolven tarefas relacionadas coa tecnoloxía da informática e da comunicación. O traballo ten lugar fundamentalmente en oficinas, e os riscos aos que están expostos os traballadores son de tipo leve.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Consultoras técnicas de xestión de sistemas de información do sector servizos
- CAU (Centro de Atención ao Usuario)
- Departamentos de informática de empresas privadas
- Departamentos de informática da administración pública

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Operarios e auxiliares en sistemas microinformáticos
- Programadores e desenvolvedores de páxinas web
- Técnicos de atención informática
- Operadores de sistemas
- Técnicos de seguridade informática



O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais en informática e comunicacións

RISCOS DE SEGURIDADE

- Riscos de caídas de persoas
 - Caídas de persoas ao mesmo nivel
 - Caídas de persoas a distinto nivel
- Risco de golpes e choques
- Risco de caída de obxectos
- Risco eléctrico
- Risco de incendio

RISCOS ERGONÓMICOS

- Exposición a factores ambientais
 - Disconfort térmico
 - Disconfort acústico
- Manipulación manual de cargas
- Uso de pantallas de visualización de datos
- Trastornos musculoesqueléticos

RISCOS PSICOSOCIAIS

**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

As caídas adoitan producirse ao mesmo ou a distinto nivel, fundamentalmente pola presenza de cables ou outros obxectos no chan e polo uso de escaleiras de man.

CAÍDAS AO MESMO NIVEL

- Non deixes cadeiras, caixas ou outros elementos nas zonas de paso.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar material dun sitio a outro.
- Non corras, camiña amodo.



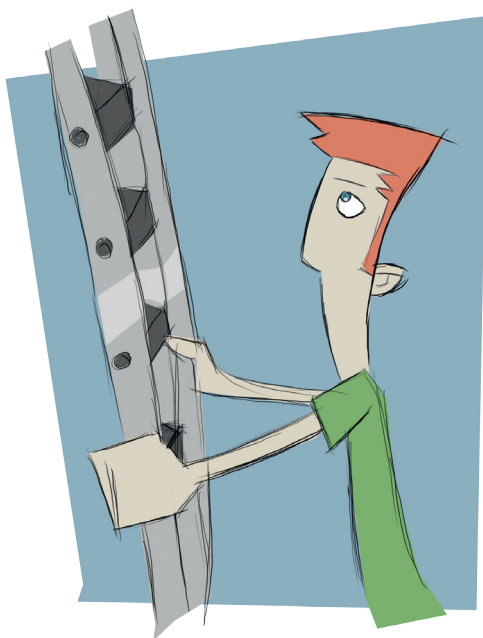
CABLAXE DE ORDENADORES

- Canaliza todo o cablaxe de ordenadores.
- Conecta o cablaxe ao enchufe máis próximo e colócao por zonas que non sexan de paso.

Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- Cando uses escaleiras de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.
- Non uses cadeiras, caixas ou similares para acceder a obxectos en altura.

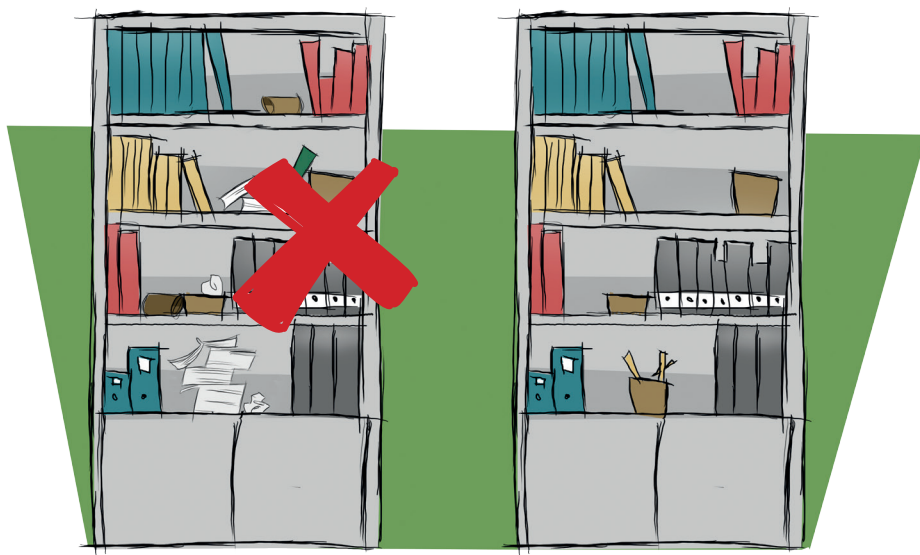


Riscos de seguridade

RISCO DE GOLPES OU CHOQUES

Presta especial atención a portas de armarios ou caixóns abertos e mantén o espazo limpo e ordenado na medida do posíbel.

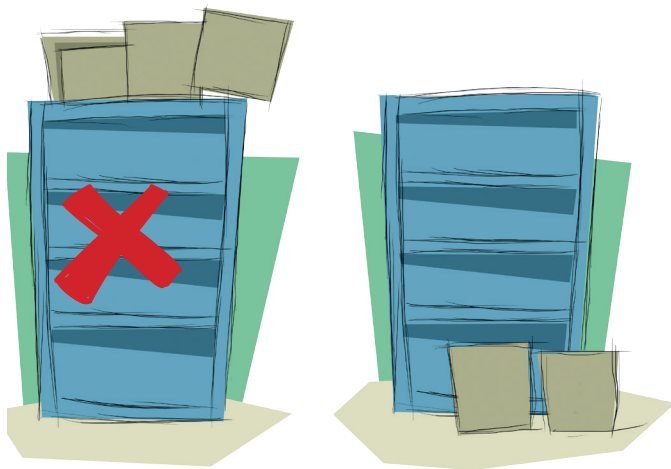
- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- Non deixes armarios nin caixóns abertos.
- Protexe as arestas vivas e os saíntes do mobiliario.



As caídas de obxectos pódense dar por desprendemento en estanterías ou durante a súa manipulación. Os obxectos manipulados como pantallas, impresoras etc. son pesados e requiren extremar as precaucións.

CAÍDAS DE OBXECTOS

- Non superes a capacidade de carga dos estantes.
- Coloca as cargas máis pesadas nos andeis inferiores.
- Non manipules demasiados obxectos ao mesmo tempo.
- Suxeita de maneira segura os obxectos, sempre coas dúas mans.



MONITORES, IMPRESORAS ETC.

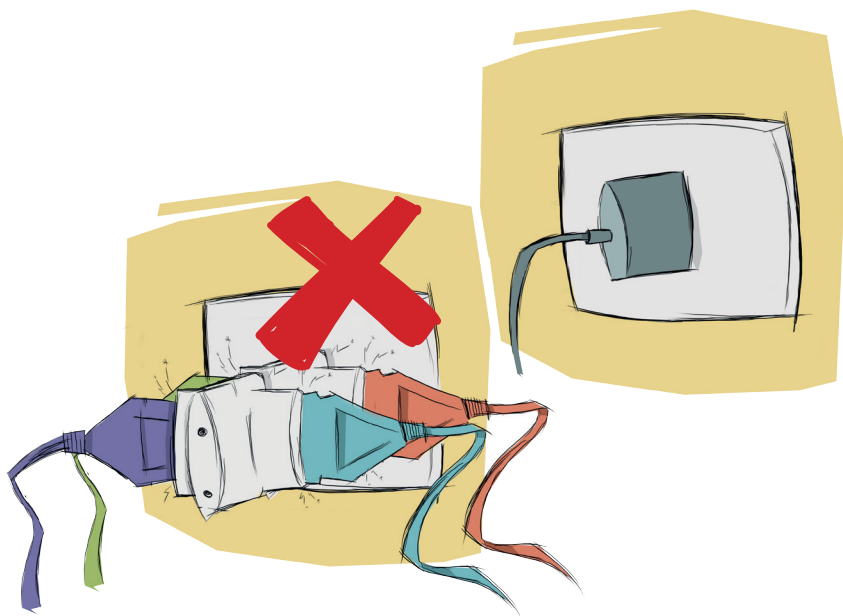
- Manipula as cargas con axuda doutras persoas e/ou con medios auxiliares sempre que sexa posíbel.
- Ao coller a carga, asegúrate de non colocar a man en ningunha parte saínte cortante ou punzante.

Riscos de seguridade

RISCO ELÉCTRICO

Lembra que é importante que comuniques a existencia de chispas ou indicio dalgunha deficiencia nas impresoras ou outras máquinas eléctricas que uses.

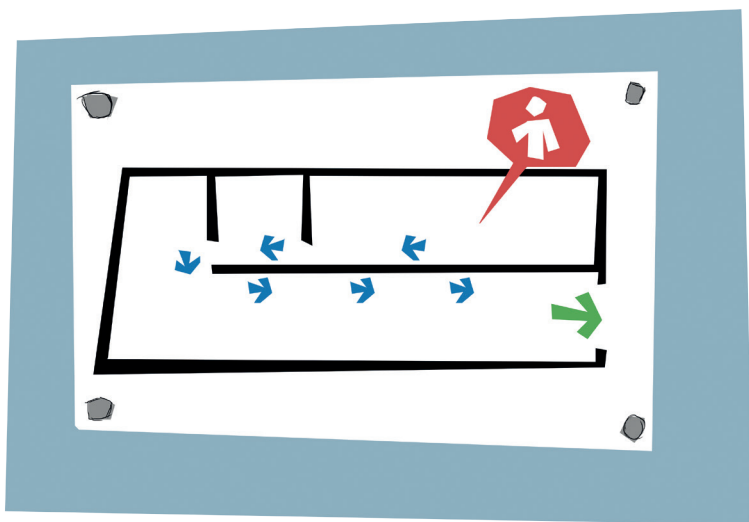
- Se observas algunha deficiencia na instalación eléctrica, comunícao inmediatamente ao responsábel das instalacións.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.



RISCO DE INCENDIO

Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.

- Está prohibido fumar nas instalacións.
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- As saídas de emerxencia non deben pecharse, e deben permanecer sen obstáculos ou obxectos nas zonas de paso, que impidan o seu correcto uso.

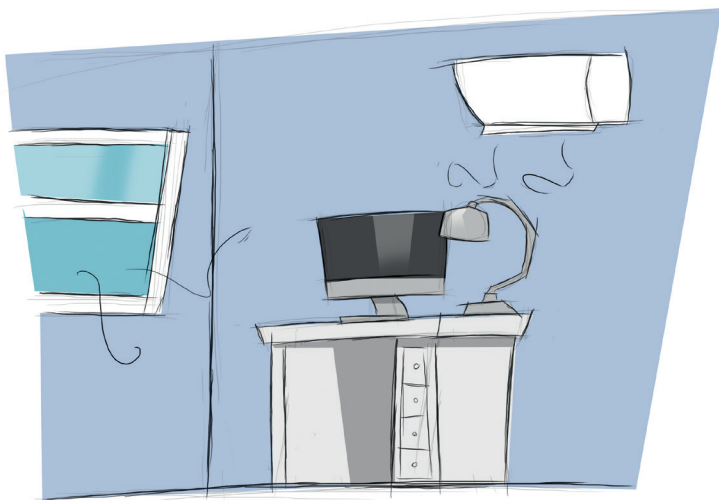


Riscos ergonómicos

FALTA DE CONFORT TÉRMICO

Prodúcese falta de confort térmico cando a temperatura interna non se mantén dentro dos límites fisiolóxicos normais, sen que sexa necesario realizar axustes de adaptación ao medio ambiente no que se atopa o traballador/a.

- *Mantén unha ventilación adecuada do local.*
- *Acende, se é preciso, o sistema de aire acondicionado; a temperatura óptima encóntrase entre os 17 °C e os 27 °C e a humidade relativa entre o 30% e o 70%.*
- *Ten en conta a opinión do resto de compañeiros para acadar unhas condicións agradábeis para todos.*



FALTA DE CONFORT ACÚSTICO

É o nivel sonoro que molesta e pode perturbar, producido por equipos de traballo e de acondicionamento tales como fotocopiadoras, aires acondicionados, teléfonos etc. ocasionados en lugares de traballo mal deseñados ou nos que hai moitos traballadores conversando nun único espazo, ou mal fabricados, con mal illamento térmico estrutural que non protexa dos ruídos da rúa.

- Regula o timbre do teu teléfono para que non resulte molesto cando te chamen.
- Evita berros ou tons de voz elevados cando te comuniques con outras persoas.
- Desprázate a un espazo pechado onde non poidas molestar os teus compañeiros.
- Trata de traballar nunha zona independente cando precisas utilizar dispositivos como servidores e aparatos eléctricos cuxo ruído poida resultar molesto.



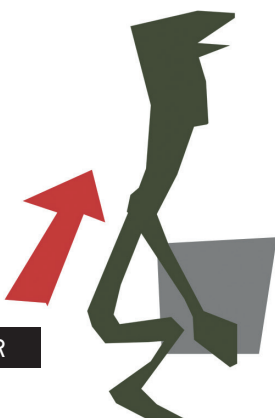
Riscos ergonómicos

Para evitar riscos na manipulación manual de cargas, sigue as diferentes fases detalladas a continuación. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

Ademais, dedica uns minutos para revisar que o mobiliario (mesas, cadeiras etc.) non che poida causar ningún trastorno musculoesquelético e a regular a pantalla de visualización de datos para evitar a fatiga visual.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda de outras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que debes manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que se deben seguir:



PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

- 1.º *Apoia os pés firmemente.*
- 2.º *Separa os pés lixeiramente.*
- 3.º *Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.*
- 4.º *Levanta a carga coas costas rectas.*
- 5.º *Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.*

Riscos ergonómicos

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- Coloca a pantalla a uns 40 cm de distancia e a parte superior da pantalla á altura dos ollos.
- Utiliza o repousapulsos do teclado.
- Traballa coa man apoiada sobre o rato, o pulso recto e o cóbado apoiado sobre a mesa formando un ángulo de 90°.
- Utiliza un portadocumentos cando a tarefa principal consista en pasar páxinas.
- Gradúa o brillo e o contraste mediante os mandos da pantalla.
- Coloca a pantalla en posición paralela ás fontes de iluminación.



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

- Mantén o corpo ergueito en todo momento para previr deformacións da columna.
- Evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar a fatiga física.



MOBILIARIO

- Asegúrate de que a mesa teña as dimensións adecuadas para o desenvolvemento da tarefa. Son: 160 cm de ancho por 80 cm de alto e 100 cm de profundidade.
- Respecta un espazo libre de 60 cm para as extremidades.
- Regula o asento da túa cadeira en altura e inclinación e usa o apoiabrazos no caso de que exista.
- Utiliza un repousapés cando, ao axustar a cadeira á altura da mesa de traballo, as pernas queden colgando.



Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes realizar ou a presión á que poidas estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias, poden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de forma ordenada, e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa cara a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a precisas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que te preocupe e che cause unha situación de estrés ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, compénsaa cun descanso adicional, así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotonía do traballo.



 Normativa

Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa Xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa Específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **senalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



Primeiros auxílios

Actuación en caso de accidente

Sigue estos pasos:

*Recorda que ao accidentado hai que tratalo con urxencia,
non o traslades con urxencia.*

PROTEXER

•

•

•

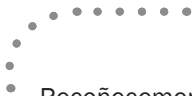
AVISAR

•

•

•

SOCORRER



Recoñecemento de signos de consciencia

Recoñecemento de signos de respiración

Recoñecemento de signos de pulso

Primeiros auxilios

Queimaduras:

- Somerxe ou lava a queimadura con auga fría.
- Cúbrea con gasa estéril.
- Busca atención médica.



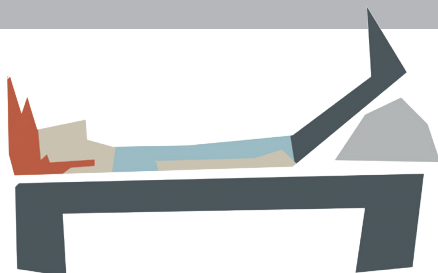
Feridas:

- Lava a ferida con auga e xabón.
- Non apliques pomadas.
- Cubre a ferida con gasa estéril (nunca con algodón).



Desmaios:

- Deita o accidentado e levántalle os pés por riba do nivel do corazón.
- Faino nun lugar con boa ventilación e afrouxándolle a roupa.



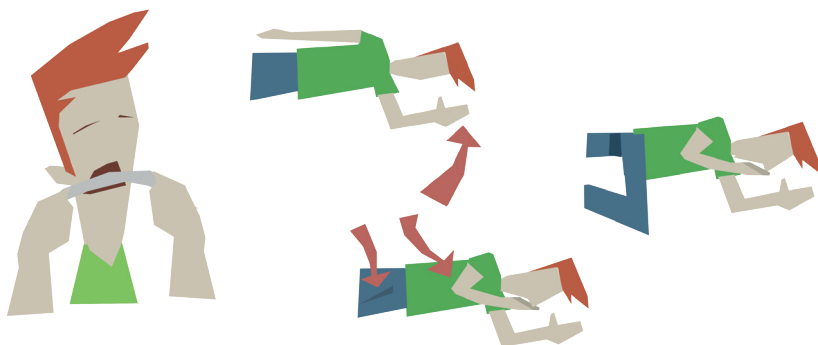
Contusións:

- Aplica xeo sobre a zona afectada (pero nunca o fagas directamente sobre a pel, pon unha toalla ou pano entre o xeo e a pel) ou panos humedecidos con auga fría durante uns 15 minutos.
- Se é posíbel, eleva a área afectada.



Convulsións:

- Coloca o afectado deitado nun lugar onde non poida golpearse e non impidas os seus movementos.
- Pono na posición lateral de seguridade.





INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO