



Madrid, marzo de 2019

Usuario de pantallas de visualización de datos

Información de Prevención
de Riesgos Laborales

Monografías



Ministerio de Ciencia, Innovación
y Universidades

**Instituto
de Salud
Carlos III**

**Escuela Nacional de
Medicina del Trabajo**

Escuela Nacional de Medicina del Trabajo
Instituto de Salud Carlos III
Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades
Avda. Monforte de Lemos, 3-5, Pabellón 13
28029 MADRID (ESPAÑA)
Tel.: +34 91 822 40 12

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Hospital Universitario Ramón y Cajal
M-607, km. 9,100
28034 MADRID (ESPAÑA)
Tel.: +34 913 36 80 00

Catálogo general de publicaciones oficiales:
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Publicaciones Instituto de Salud Carlos III:
<http://publicaciones.isciii.es>

EDITA: ESCUELA NACIONAL DE MEDICINA DEL TRABAJO
Instituto de Salud Carlos III
NIPO ePUB: 695190226
NIPO PDF: 695190231

Primera edición: marzo de 2019
Bajo licencia *Creative Commons*.



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.1/es/>

Imprime: DiScript Preimpresión, S.L.
C/ Hierro, 33. 1.ª planta - nave 4. 28045 – MADRID
Tel: 91 468 04 41
www.discript.net
discript@discript.net

Este documento ha sido realizado en cooperación entre la Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT) del Instituto de Salud Carlos III y el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Hospital Universitario Ramón y Cajal, contando además con la revisión de los contenidos por parte de la Asociación Nacional de Medicina del Trabajo en el Ámbito Sanitario.

Esta monografía ha sido elaborada dentro del Programa Editorial de 2019 del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades).

Dirección y Coordinación Científica

Marina Fernández Escribano

Médico del Trabajo. Jefe del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario Ramón y Cajal

Marta Prieto Morales

Médico del Trabajo y médico especialista en Reumatología. Airbus

Autores (por orden alfabético)

Magdalena Blasco López

Técnico Superior de Prevención. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario Ramón y Cajal

Marina Fernández Escribano

Médico del Trabajo. Jefe del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario Ramón y Cajal

Itria Giovanna Mirabella

Médico del Trabajo. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario Ramón y Cajal

Magdalena Muedra Sánchez

Médico del Trabajo. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Universitario Ramón y Cajal

Marta Prieto Morales

Médico del Trabajo y médico especialista en Reumatología. Airbus

M.ª Luisa Valle Robles

Médico del Trabajo. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Área de Salud de Segovia

Coordinación Editorial

María Jesús Terradillos García

Directora. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Madrid

Isabel Mangas Gallardo

Coordinadora Editorial. Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Madrid

Revisores ANMTAS fichas informativas trabajadores ambito sanitario

Silvia Lucena García

Fea Medicina del Trabajo, UGC Vigilancia de la Salud y MP, Hospital Universitario Torrecárdenas. Almería, Servicio Andaluz de Salud.

Para citar esta monografía

Autoría múltiple*. "Información de prevención de riesgos laborales. Usuario de pantallas de visualización de datos". Escuela Nacional de Medicina del Trabajo (ENMT). Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Madrid. 2019. Fernández Escribano, Marina; Prieto Morales, Marta, directoras y coordinadoras científicas.

Este texto puede ser reproducido siempre que se cite su procedencia

* Autoría múltiple: Blasco López, Magdalena; Fernández Escribano, Marina; Giovanna Mirabella, Itria; Muedra Sánchez, Magdalena; Prieto Morales, Marta; Valle Robles, Mª Luisa.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
INTRODUCCIÓN	7
PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA	8
FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES	9
PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO	9
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	9
INFORMACIÓN GENERAL.....	11
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS	11
Caídas de personas a distinto nivel.....	11
Caídas de personas al mismo nivel.....	11
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento.....	12
Caída de objetos en manipulación	12
Riesgos derivados de los equipos de trabajo	12
Cortes con objetos.....	13
Golpes o choques con objetos o con equipos de trabajo.....	13
Atrapamientos por o entre objetos.....	14
Riesgo eléctrico: contactos directos e indirectos	14
Sobreesfuerzos.....	15
Radiaciones ionizantes	16
Radiaciones no ionizantes	17
Manipulación de productos químicos	18
Medicamentos peligrosos.....	20
Condiciones ambientales inadecuadas.....	21
Riesgo por turbiedad y nocturnidad	21
Riesgo por carga mental	22
Riesgo biológico.....	22
ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTE DE TRABAJO	25
VIGILANCIA DE LA SALUD	26
Inicial por incorporación al puesto de trabajo	27
Inicial por nuevos riesgos	27
Periódico	27
Tras ausencia prolongada por motivos de salud	27
Por especial sensibilidad.....	27
SITUACIONES CONFLICTIVAS	28
Situaciones conflictivas con ciudadanos	28
Situaciones de conflicto interno	29
MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN	32
Actuación en caso de emergencia	32
Medidas de prevención de incendios y/o explosiones	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS	37
ELEMENTOS A VALORAR EN PUESTOS DE TRABAJO CON PVD	38
Equipo de trabajo.....	39
Entorno de trabajo	42
Interfaz persona/ordenador	43
Organización del trabajo.....	43
La postura ergonómica	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
GESTIÓN DE RESIDUOS.....	45
CLASIFICACIÓN DE LOS RESIDUOS	45
Clasificación de los residuos de la Comunidad de Madrid.....	46
Traslado intrahospitalario de los residuos.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA.....	50
EJERCICIO AERÓBICO	51
EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR.....	51
1. Báscula pélvica en decúbito supino	51
2. Balanceo de rodillas.....	52
3. Abdominales superiores.....	53
4. Abdominales superiores cruzados	53
5. Puente.....	54
6. Extensión de tronco en prono	54
7. Elevación brazo-pierna en decúbito.....	55
8. Elevación de pierna extendida	55
9. Elevación brazo-pierna.....	56
10. Rotación de hombro	57
11. Elevación de miembro superior hacia delante.....	58
12. Elevación lateral (separación) de miembro superior.....	59
13. Sentadilla con apoyo.....	60
14. Flexión de antebrazo	61
15. Extensión de antebrazo	62
16. Flexiones en bipedestación	62
EJERCICIOS DE DESBLOQUEO Y MOVILIDAD.....	63
Muñecas y manos.....	63
Espalda	64
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	65
Miembro superior, cintura y espalda.....	65
Isquiotibiales y piernas.....	70
Cuello	73
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77

PRESENTACIÓN

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece la obligatoriedad de que todos los trabajadores, independientemente del tipo de contrato que tengan, reciban información suficiente y adecuada, sobre los riesgos para la seguridad y salud que pueden tener al desempeñar su trabajo y sobre cómo prevenirlos.

Este derecho de información de los trabajadores supone a su vez una obligación que el empresario, con frecuencia, delega en el servicio de prevención de riesgos laborales. Los servicios de prevención deben trabajar con criterios de eficiencia por lo que este documento, realizado desde nuestra experiencia en el ámbito sanitario, pretende facilitar a estos servicios la elaboración de la información preventiva en relación con los riesgos para el puesto de usuario de pantallas de visualización de datos. En él se incluyen:

- Los riesgos generales que suelen tener los trabajadores de los centros sanitarios, junto con algunas medidas generales de emergencia y evacuación.
- Los elementos más importantes que se deben valorar en el puesto de trabajo como usuario de pantallas de visualización de datos.
- La gestión de los residuos.
- Recomendaciones para el mantenimiento de la forma física.

No pretende ser un documento ni cerrado ni completo, ya que esta información puede ser modificada o complementada con la obtenida de la evaluación de riesgos de cada lugar y puesto de trabajo concreto, en relación con las tareas asignadas.

En algunas situaciones es conveniente disponer también de procedimientos, normas o instrucciones de trabajo, sobre todo en aquellas tareas que supongan mayor riesgo. La prevención debe estar integrada en todos los niveles jerárquicos y actividades de la empresa, por lo que estas instrucciones se elaborarán en cada servicio o unidad y tendrán siempre en cuenta el punto de vista de la prevención incluyendo la información recogida en manuales de instrucciones de equipos y máquinas, fichas de datos de seguridad de productos químicos utilizados y reglamentación aplicable. Los responsables de cada unidad deberán transmitir a sus trabajadores estas normas, en especial cuando se incorporen nuevos miembros a su equipo y recordarlas de manera periódica asegurándose de que el trabajo se realiza conforme a las mismas.

Dra. Marina Fernández Escribano
Jefe de Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Hospital Universitario Ramón y Cajal

INTRODUCCIÓN

El **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL)** es el conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades que permitan garantizar la adecuada seguridad y salud de los trabajadores (1). Está formado por:

- Un área sanitaria con médicos y enfermeros del trabajo, que se encargan entre otras funciones, de la vigilancia del estado de salud de los trabajadores en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo. Para ello, se realizan los distintos exámenes de salud de los profesionales cuando se incorporen en el puesto, de forma periódica, tras ausencia prolongada por motivo de salud y los que fueran precisos por especial sensibilidad u otras situaciones. Todas las acciones para la vigilancia de la salud de los trabajadores se llevan a cabo respetando su derecho a la intimidad y la confidencialidad de todos sus datos.
- Un área técnica con técnicos en prevención, que se encargan de las actividades relacionadas con las especialidades de seguridad en el trabajo, higiene industrial, ergonomía y psicología aplicada, tales como evaluaciones de riesgos, estudios específicos de puestos de trabajo y la propuesta de la planificación de la actividad preventiva, entre otras.

El SPRL es un órgano técnico que asesora al empresario, a los trabajadores y a sus representantes con el fin de evitar o minimizar los riesgos, es decir, la posibilidad de que un trabajador pueda sufrir un daño derivado del trabajo, como accidentes y enfermedades profesionales.

Se entiende como **accidente de trabajo** toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Este concepto engloba los accidentes que ocurran al trabajador en las siguientes circunstancias (2).

- Daños ocurridos en el lugar y durante el tiempo de trabajo.
- Al ir o al volver del lugar de trabajo (in itinere).
- El que ocurre durante los desplazamientos llevados a cabo en la jornada laboral con ocasión del trabajo (en misión).
- En el desempeño de funciones sindicales.
- En los actos de salvamento que tengan conexión con el trabajo.
- En tareas diferentes a las de su categoría profesional en cumplimiento de órdenes del empresario.
- Aquellas enfermedades no incluidas en el concepto de enfermedad profesional y que contraiga el trabajador con motivo exclusivo de la realización de su trabajo.
- Las lesiones padecidas con anterioridad y agravadas como consecuencia del accidente de trabajo.

- Cuando las consecuencias del accidente de trabajo resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes.

Se entiende como **enfermedad profesional** la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifican en el cuadro de enfermedades profesionales (3).

La **evaluación de riesgos** se utiliza para valorar la magnitud de los riesgos que no hayan podido evitarse y así poder decidir las medidas preventivas necesarias. En este proceso deben tenerse en cuenta a los trabajadores que por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo (4). Entre estos destacan trabajadoras embarazadas o en lactancia natural, que deberán comunicar su condición al SPRL. Se evaluará si en su puesto de trabajo existen riesgos que puedan afectar a su situación de especial sensibilidad emitiendo las recomendaciones que sean oportunas en cada caso.

PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA

El artículo 15 de la LPRL (4) define los siguientes principios de la acción preventiva:

1. Evitar los riesgos
2. Evaluar los riesgos que no se pueden evitar
3. Combatir los riesgos en su origen
4. Adaptar el trabajo a la persona
5. Tener en cuenta la evolución de la técnica
6. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro
7. Planificar la prevención
8. Anteponer la protección colectiva a la individual
9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores

Algunas de las medidas que el trabajador puede tener en cuenta para disminuir sus riesgos son la formación, la utilización de procedimientos de trabajo seguro y la utilización adecuada de los equipos de protección individual. Otras medidas se establecerán en función de los riesgos identificados en la evaluación de riesgos.

FORMACIÓN DE LOS TRABAJADORES

El trabajador debe recibir la formación en relación con sus riesgos y con los procedimientos de trabajo seguros según el plan de formación establecido en cada centro sanitario (4). La asistencia a estos cursos, que debe ofrecer el centro, es obligatoria para los trabajadores.



PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO

Los procedimientos de trabajo seguro o instrucciones de trabajo (5) detallan la forma de llevar a cabo una tarea. Deben elaborarse para aquellas que puedan generar riesgos, especialmente si éstos son de cierta importancia. En la instrucción estará recogido cómo actuar correctamente en las diferentes fases u operaciones de la tarea a realizar.

Los trabajadores son las personas que mejor conocen el trabajo que se lleva a cabo en su sección o servicio. Por tanto, son ellos los que deben elaborar los protocolos o procedimientos de trabajo, integrando la forma correcta de realizar las tareas con seguridad. En caso de ser necesario, se incluirá un apartado que contemple los aspectos relacionados con la prevención de los riesgos.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los equipos de protección individual (EPI) (6,7), son aquellos destinados a ser llevados o sujetos por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos, que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

- Los EPI deberán utilizarse cuando existan riesgos que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.
- Serán puestos a disposición del trabajador por el superior jerárquico.
- Deben colocarse y ajustarse siguiendo las indicaciones recibidas y mantenerlos en buen estado siguiendo las instrucciones del fabricante. Su eficacia depende en gran medida de su adecuado mantenimiento y limpieza, que son responsabilidad del trabajador que los usa.
- El EPI que sea reutilizable, debe guardarse después de su uso en el lugar previsto para ello.
- Se debe solicitar un equipo nuevo en caso de detectar deterioro o anomalía que pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

INFORMACIÓN GENERAL

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Caídas de personas a distinto nivel

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Subir y bajar las escaleras (8) de forma correcta, atentos, ayudándose del pasamanos, sin leer ni consultar el móvil.
- No subir a sillas u otros elementos que no estén diseñados para acceder a lugares altos.
- Las escaleras de mano (9) se revisarán periódicamente. Sólo se usarán si están en condiciones adecuadas, con soportes anti-deslizantes. Se deben colocar de forma estable evitando adoptar posturas que puedan originar peligro de caída. Sólo debe subirse una persona.
- Las escaleras de madera deben estar barnizadas con barniz transparente, limpias y sin pinturas que puedan dificultar la detección de sus posibles defectos.
- Deben tener sistemas de sujeción y amarre o ser de tipo tijera con sistema anti cierre.



Caídas de personas al mismo nivel

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Las zonas de paso deben estar libres de obstáculos y sin material almacenado en lugares destinados a la circulación (10,11).
- Canalizar los cables mediante regleta, evitando que queden sueltos.
- Si se detecta que alguna luz está fundida o hay algún defecto en el suelo, avisar para que se proceda a su reparación.
- Caminar prestando atención por donde se pisa.
- Secar inmediatamente cualquier derrame y mantener los suelos secos.



- Señalizar los suelos mojados.
- Usar el calzado reglamentario, totalmente cerrado y con suela antideslizante.



Caída de objetos por desplome o derrumbamiento

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- No sobrecargar las estanterías (12), distribuyendo la carga adecuadamente. Almacenar los objetos más pesados y voluminosos en las baldas inferiores y los más ligeros en las baldas superiores.
- Colocar los materiales almacenados de forma estable y evitar sobrepasar los límites perimetrales, el peso y la altura máxima de las estanterías.
- Fijar a la pared las estanterías para evitar su desplome.
- Los objetos que puedan rodar, se colocarán de forma que se impida su caída, situándolos verticalmente y utilizando elementos de retención.
- Mantener las botellas de gases en posición vertical y sujetarlas mediante cadenas, elementos estables o carros porta-botellas para evitar así el vuelco accidental de éstas.

Caída de objetos en manipulación

Para evitar este riesgo se deberá evitar en la medida de lo posible la manipulación manual de cargas y en su lugar utilizar medios auxiliares (13,14).

Riesgos derivados de los equipos de trabajo

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas (15,16):

- Utilizar las herramientas de trabajo para los fines para los que fueron diseñadas.
- No retirar los dispositivos de protección de los equipos

- No modificar la estructura inicial del equipo de trabajo diseñada por el fabricante.
- Seguir siempre las instrucciones del fabricante en cuanto al correcto funcionamiento, conservación, mantenimiento y limpieza del equipo de trabajo. Estas instrucciones deben estar en castellano.
- Notificar cualquier deterioro o anomalía que se produzca en la herramienta o en el funcionamiento del equipo de trabajo.
- Señalizar el riesgo y los EPI necesarios en la utilización del equipo de trabajo.
- Todos los equipos de trabajo deben poseer marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones en castellano
- Los trabajadores deben estar formados e informados en la utilización de todos los equipos de trabajo que usen.

Cortes con objetos

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Utilizar con precaución los objetos cortantes o punzantes, asegurándose de que son adecuados para la tarea a realizar. Cuando no se trabaje con ellos, deberán estar guardados o protegidos en cajas o fundas protectoras adecuadas para evitar los cortes, no dejándolos en las superficies de trabajo o en el uniforme.
- Mantener en buenas condiciones el filo de las herramientas de corte.
- Uso de materiales con dispositivos de bioseguridad.(17).
- Revisar los materiales de vidrio antes de utilizarlos. En caso de rotura no recoger los fragmentos directamente con las manos.



Golpes o choques con objetos o con equipos de trabajo

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo (10,11).
- Almacenar el material en los lugares destinados para tal fin, dejando libres las zonas de paso, salidas y vías de circulación, evitando elementos que sobresalgan.
- Extremar las precauciones durante el desarrollo de tareas en áreas cercanas a otros trabajadores, manteniendo siempre una distancia de seguridad para evitar golpearse con alguna parte del equipo de trabajo (15,16).



- Proteger adecuadamente las partes móviles de las máquinas.
- No dejar los archivadores, cajones y armarios entreabiertos cuando no se estén usando.
- No sobrecargar la parte superior de los archivadores y estanterías (12).
- Señalizar las puertas acristaladas.

Atrapamientos por o entre objetos

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- No se deben manipular las protecciones de los equipos de trabajo (15,16).
- Extremar precauciones al utilizar equipos de trabajo que puedan presentar riesgos de atrapamientos (15,16), evitando llevar anillos, pulseras, cadenas y la ropa suelta cuando se trabaje con ellos.
- No se debe entrar al ascensor cuando se estén cerrando las puertas ni tratar de detener el cierre con los brazos o piernas.

Riesgo eléctrico: contactos directos e indirectos

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas (18, 19):

- Inspeccionar los equipos de trabajo antes de su utilización. Comprobar que cables y clavijas están en buen estado para su uso.
- Situar los cables de forma que no puedan ser aplastados y dañados.
- Desconectar el equipo de la corriente eléctrica antes de cualquier manipulación del mismo e inmediatamente en caso de fallos o anomalías.
- Desconectar los equipos sin tirar de los cables.
- No utilizar adaptadores (“ladrones”) que conecten varios aparatos a una misma clavija de red eléctrica para no sobrecargar la instalación eléctrica.
- No manipular ningún aparato eléctrico con las manos mojadas, piel mojada o sobre un suelo mojado.
- No tocar cables desnudos.
- No hacer reparaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se debe avisar al personal de mantenimiento.
- Mantener los cuadros eléctricos cerrados y no manipularlos.
- No conectar equipos ajenos al centro sin autorización previa.
- Utilizar cables y enchufes con toma de tierra.
- Evitar las salpicaduras en los aparatos eléctricos, eliminando fuentes de agua cercanas.
- No utilizar agua ni el extintor de agua pulverizada para sofocar fuegos en partes de la instalación eléctrica o en equipos que funcionen mediante corriente eléctrica.



Sobreesfuerzos

Manipulación manual de cargas (MMC)

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Se deberá evitar manipular manualmente las cargas pesadas (13,14) y en su lugar utilizar medios auxiliares.
- Cuando esto no sea posible se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Buscar el equilibrio separando ambos pies.
 - Agacharse doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
 - Coger firmemente la carga con ambas manos.
 - Levantarse estirando las piernas y con la espalda recta.
 - Transportar la carga próxima al cuerpo.
 - Para pesos mayores solicitar ayuda.
 - No elevar carga por encima de los hombros

Carga física

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Evitar posturas mantenidas. Alternar la postura de pie con tareas en las que la postura sea sentada.
- Cuando sea necesario mantener la postura de pie durante un tiempo prolongado, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Mantener los pies ligeramente separados, aumentando la base de sustentación del cuerpo.
 - Alternar el peso del cuerpo sobre una pierna y la otra cada cierto tiempo, apoyándolas, si es posible, sobre un reposapiés .

Posturas forzadas e inadecuadas

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Regular la altura de los equipos de trabajo que lo permitan, para que se utilicen en la posición más adecuada, preferiblemente por encima de la altura de las caderas, para reducir la flexión, torsión o inclinaciones importantes del tronco y cuello.
- En el caso de tener que mover algún equipo, se deben mantener los brazos cerca del cuerpo y realizar la fuerza de empuje con todo el cuerpo, no solamente con los brazos y con la espalda recta. Empujar con ambas manos y no manipular dos equipos de trabajo a la vez y pedir ayuda si es preciso.
- Disponer los espacios y los equipos de mayor uso cerca del puesto de trabajo para evitar la realización de movimientos bruscos, forzados y giros. No forzar la posición para alcanzar objetos distantes sino acercarse para cogerlos.

Radiaciones ionizantes

Los centros hospitalarios tienen identificados, delimitados, clasificados y señalizados los lugares de trabajo donde se localizan los equipos emisores de radiaciones ionizantes.

La exposición a radiaciones ionizantes puede existir entre otras en las siguientes áreas:

- Servicios con pruebas de radiodiagnóstico, incluyendo algunas áreas de hospitalización y unidades de cuidados intensivos.
- Oncología radioterápica.
- Medicina nuclear.
- Algunas áreas quirúrgicas.

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas (20,21):

- No entrar en las zonas que tengan acceso restringido si no está autorizado. En caso de tener que hacerlo, se deben utilizar los EPI indicados.
- No acceder a las salas de radiología mientras los equipos están radiando (señalización luminosa exterior roja).
- Prohibido accionar o manipular sin autorización cualquier equipo, incluso en estado de parada.



Clasificación de zonas

- **Zona vigilada:** zona en la que, no siendo zona controlada, exista la posibilidad de recibir dosis efectivas altas.



- **Zonas controladas:** existe la posibilidad de recibir dosis efectivas superiores a las recomendadas. Es necesario seguir procedimientos de trabajo con objeto de restringir la exposición, evitar la dispersión de contaminación radiactiva, prevenir o limitar la probabilidad y magnitud de accidentes radiológicos o sus consecuencias.



— Se subdividen en:

- Zonas de permanencia limitada: existe el riesgo de recibir una dosis superior a los límites de dosis fijados.



- Zonas de permanencia reglamentada: existe el riesgo de recibir en cortos períodos de tiempo una dosis superior a los límites de dosis fijados.



- Zonas de acceso prohibido: existe el riesgo de recibir en una exposición única, dosis superiores a los límites de dosis fijados.



Radiaciones no ionizantes

Los centros hospitalarios tienen identificadas y señalizadas las zonas de exposición a radiaciones no ionizantes.

La exposición a radiaciones no ionizantes puede existir entre otras, en las siguientes áreas:

- Servicio de Diagnóstico por Imagen (Resonancia Magnética Nuclear).
- Dermatología (fototerapia, diatermia, equipos láser, cabinas y lámparas UVA/UVB, etc.).
- Rehabilitación (ultrasonidos, magnetoterapia, láser, electroterapia, onda corta, microondas).



- Áreas quirúrgicas (bisturí eléctrico, láser o ultrasónico).

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas (22):

- No entrar sin autorización en las zonas con acceso restringido. En caso de tener que hacerlo, se deben utilizar los EPI indicados.
- Prohibido el acceso de personas con marcapasos cardiacos o cualquier otro dispositivo de activación eléctrica cuando los equipos que emiten radiaciones no ionizantes estén funcionando.
- Prohibido el acceso a estas salas con elementos eléctricos, magnéticos y metálicos.

Manipulación de productos químicos

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes **medidas preventivas** (23, 24):

- Antes de su uso, se deben leer las etiquetas y fichas de datos de seguridad de los productos químicos manipulados y seguir las recomendaciones dadas por el fabricante.

		
Peligro para la salud	Toxicidad aguda	Irritantes
		
Corrosión	Comburentes	Inflamables
		
Explosivos	Gases a presión	Medio ambiente

- Seguir los procedimientos de trabajo seguro establecidos para la manipulación de productos químicos.
- Utilizar los equipos de protección individual indicados en la ficha de datos de seguridad.
- Evitar el trasvase y la mezcla de productos. Mantener los productos en su envase original y con su etiqueta. En caso de ser imprescindible el trasvase, sólo se realizará en un área destinada al efecto, en condiciones de seguridad y a un recipiente igualmente identificado.
- Almacenar los productos según las fichas de seguridad, teniendo en cuenta las incompatibilidades reflejadas en dichas fichas.

- Mantener los envases cerrados cuando no se estén utilizando.
- No calentar ningún recipiente que se encuentre cerrado.
- Transportar los recipientes de capacidad superior a 2 litros con protectores de envases, cubos o carros de transporte.
- No comer, beber ni fumar en lugares donde se manipulen y/o almacenen productos químicos.
- Lavarse las manos tras la utilización de productos químicos, así como después de quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección individual.
- Guardar la ropa de trabajo y equipos de protección individual separados de la ropa personal.

En caso de vertido accidental se debe:

- Recoger el derrame según el procedimiento establecido en su lugar de trabajo, utilizando el kit de recogida de agentes químicos en caso de ser necesario.



En caso de contacto con agentes irritantes o corrosivos hay que actuar de la siguiente manera:

- Si la parte expuesta son los ojos, debe quitarse las lentillas si lleva y lavarse abundantemente con agua, suero fisiológico o lavaojos químico durante 15 minutos.
- Si la parte expuesta es la piel, debe quitarse la ropa contaminada y realizar lavado con abundante agua o descontaminante cutáneo químico. Evitar aplicar pomadas antes de ser valorado por un médico.
- En caso de ingerir, no provocar el vómito, acudir urgentemente al servicio de urgencias facilitando la ficha de datos de seguridad del producto tan pronto como sea posible.
- En cualquier caso, consultar con el médico de urgencias y posteriormente comunicarlo al servicio de prevención.

Medicamentos peligrosos

Definición

Se definen como medicamentos peligrosos a aquellos que presentan una o más de las siguientes características de peligrosidad en humanos:

- Carcinogenicidad.
- Teratogenicidad u otra toxicidad para el desarrollo.
- Toxicidad reproductiva.
- Toxicidad en órganos a bajas dosis.
- Genotoxicidad.
- Nuevos medicamentos con perfiles de estructura y toxicidad similar a medicamentos existentes que se determinaron como peligrosos según los criterios anteriores.

Estas características han sido estudiadas como efectos adversos aparecidos a dosis terapéuticas en pacientes y/o en modelos animales. Por considerarse potencialmente cancerígenos, y a pesar de que algunos de estos efectos no se han demostrado en trabajadores, debe minimizarse su exposición tal y como recoge la normativa en relación a la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

Manipuladores de medicamentos peligrosos

Se consideran manipuladores a todos aquellos trabajadores que realicen una de las siguientes actividades:

- Las relacionadas con la recepción, transporte y almacenamiento de este tipo de medicamentos.
- Preparación de una dosis a partir de una presentación comercial.
- Administración del medicamento al paciente.
- Recogida/eliminación de residuos procedentes de la preparación y/o administración.
- Eliminación de excretas de pacientes en tratamiento con estos medicamentos.
- Cualquier otra actuación que implique un potencial contacto directo con el medicamento, tales como la limpieza de derrames, limpieza y mantenimiento de la cabina en la que se prepara, limpieza de superficies y lavado de ropa.

Medidas de protección para la manipulación de medicamentos peligrosos

Para la manipulación segura de este tipo de medicamentos debe disponerse de procedimientos de trabajo seguro, equipos de protección individual y tomarse medidas organizativas y otras medidas técnicas para minimizar el riesgo.

Los residuos generados tras la administración de medicamentos peligrosos se desecharán en el contenedor específico para citotóxicos que estará correctamente identificado.

Se debe disponer de un kit de recogida de derrames en todas las zonas en las que se manipulen MP. El personal debe estar informado de su ubicación y formado

en su correcto uso. En caso de contaminación de la ropa o de los equipos de protección individual, éstos se retirarán inmediatamente y sustituyéndose por otros y se informará del incidente al SPRL por los cauces establecidos.

Condiciones ambientales inadecuadas

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

Iluminación (10,11)

- Asegurarse de que se trabaja con valores de luminancia adecuados según las exigencias visuales de la tarea desarrollada, con las luminarias bien orientadas respecto a los puestos de trabajo.
- En caso de detectar reflejos se colocarán persianas u otros mecanismos atenuantes de la misma.
- La iluminación de emergencia, de evacuación y de seguridad debe estar disponible en todos los lugares de trabajo.

Temperatura, humedad, corrientes de aire (10,11)

- Si es posible, mantener la temperatura y humedad a niveles confortables en relación a la actividad a realizar.
- Evitar las corrientes de aire.

Ruido (25,26)

- Se recomienda no colocar demasiados equipos que puedan ocasionar ruido en el mismo lugar de trabajo.
- Utilizar los medios de protección adecuados contra el ruido cuando sean necesarios.

Riesgo por turnicidad y nocturnidad

Consejos y recomendaciones para reducir las consecuencias de este riesgo (27, 28)

- Disponer del calendario de turnos con la suficiente antelación, de manera que pueda organizarse sus actividades extra laborales.
- Se recomienda usar transporte público en el desplazamiento después de un trabajo nocturno. Si conduce y nota sueño, debe detenerse y dormir el tiempo necesario hasta recuperar la condición que permita un manejo seguro del vehículo.
- Es muy recomendable que cada trabajador identifique un horario de sueño adecuado, con un ritmo regular y tratar de cumplirlo. Puede ser durmiendo justo después de llegar del trabajo o quedarse despierto y dormir antes del siguiente turno.
- Aunque no se consiga dormir se debe intentar descansar.
- Para facilitar el sueño se recomienda evitar en las horas previas:

- El ejercicio vigoroso.
- La cafeína, las bebidas energéticas y otros estimulantes.
- El alcohol.
- Acostarse con hambre. Antes de dormir es conveniente tomar una comida ligera, sin grasas ni picantes que puedan perturbar el sueño.
- Para favorecer el sueño diurno, es importante:
 - Oscurecer el dormitorio.
 - Desconectar el teléfono y cualquier otra fuente de ruido o usar tapones para los oídos.
 - Ajustar la temperatura del dormitorio a un nivel fresco pero confortable.
- Para evitar la somnolencia durante el trabajo nocturno es recomendable:
 - Tomar una comida ligera y fácil de digerir.
 - También deben evitarse los alimentos azucarados, que aunque proporcionan un aumento de energía a corto plazo, producen posteriormente una caída importante de la misma.

Riesgo por carga mental

Para evitar este riesgo se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- Planificar en la medida de lo posible su trabajo, priorizando los asuntos importantes y teniendo en cuenta tiempo para los imprevistos.
- Establecer estrategias organizativas que ayuden en los puestos en los que las interrupciones son muy frecuentes.
- Mantener la formación adecuada para realizar las tareas de su puesto.
- Trabajar con orden y ayudarse de listas de tareas que limiten la necesidad de recordar las pendientes.
- Prever pausas para despejarse mentalmente.
- Se recomienda realizar alguna actividad física en su tiempo libre.

Riesgo biológico

El RD 664/1997 (29) define como agentes biológicos a los “*microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad*”.

La exposición a agentes biológicos es la presencia de éstos en el entorno laboral que implica el contacto de dichos agentes con el trabajador por cualquiera de las vías de entrada al organismo.

Medidas generales para reducir el riesgo

Las principales medidas a tener en cuenta son:

- Planificar el trabajo antes de comenzar.
- Seguir los protocolos establecidos.

- Trabajar con orden y limpieza.
- Manipular y trasportar de manera segura las muestras.
- Segregar, almacenar y evacuar adecuadamente los residuos.
- Reducir el número de trabajadores expuestos.
- Evitar la posible dispersión fuera del lugar de trabajo, para lo que se debe:
 - Asegurar la esterilización y desinfección del material.
 - Cerrar las puertas de la zona de trabajo.
 - No trasladar material o equipos fuera del área donde se manipulan agentes biológicos.
- Llevar ropa apropiada y exclusiva del trabajo. Evitar el uso de anillos, brazaletes. Se debe mantener el pelo recogido y las uñas cortas y sin pintar.
- No comer ni beber en áreas de trabajo.
- Se debe estar vacunado de enfermedades inmunoprevenibles, salvo contraindicación médica.

Medidas específicas para reducir el riesgo

Para la prevención del riesgo biológico se deben aplicar:

PRECAUCIONES	ESTÁNDAR (a todos los pacientes) + BASADAS EN LA VIA DE TRANSMISIÓN (aérea, gotas o contacto)
---------------------	---

El SPRL es el que determina las medidas preventivas generales y los equipos de protección individual (EPI) que los trabajadores deben utilizar para prevenir el riesgo biológico. Muchas de estas medidas y EPI sirven tanto para proteger a trabajadores como a pacientes y acompañantes.

Para evitar la trasmisión de infecciones a otros pacientes del hospital o a visitas, el servicio de medicina preventiva, en algunas ocasiones determinará la necesidad de aislamiento.

Precauciones estándar

Son medidas que debe cumplir todo el personal para el cuidado de todos los pacientes independientemente de su diagnóstico, exista o no exista sospecha de infección o infección confirmada. Sirven para proteger tanto a profesionales como a pacientes frente a la transmisión de agentes infecciosos.

Se basan en el principio de que la sangre, fluidos corporales, secreciones, excreciones (excepto el sudor), pueden transmitir agentes infecciosos a través de piel no intacta y membranas mucosas, a pesar de que en ocasiones no se presenten síntomas de infección.

Las precauciones estándar incluyen entre otras (30).

- Higiene de manos: se debe realizar mediante el lavado con agua y jabón o con solución hidroalcohólica, antes y después de tener contacto con el entorno directo del paciente.
- Guantes: se deben utilizar guantes cuando se vaya a tener contacto con sangre, fluidos biológicos, secreciones, excreciones, mucosas, piel no intacta y objetos contaminados. Es suficiente el uso de guantes limpios no estériles. Deben cambiarse si se han ensuciado o roto, lavándose las manos tras quitárselos antes de tocar objetos limpios o superficies.



- Bata, mascarilla, gafas protectoras o pantalla total: deben usarse en las tareas en las que sea posible el contacto o las salpicaduras (sangre, fluidos biológicos, secreciones y excreciones). La selección de uno o varios de estos elementos se realizará en función de las necesidades según la tarea que se vaya a realizar. Se debe realizar higiene de manos después de retirarlos.



- Higiene respiratoria y etiqueta de la tos: cualquier persona (profesionales, pacientes o visitantes) con signos de infección respiratoria como tos, congestión, rinorrea, o aumento de la producción de secreciones respiratorias al entrar en un centro sanitario, para evitar el contagio, debe:
 - Al toser, cubrir la boca y nariz con un pañuelo desechable, eliminándolo inmediatamente.
 - En caso de tener tos, debe usar una mascarilla quirúrgica.

- Realizar higiene de manos después del contacto con secreciones respiratorias.
- En zonas comunes deben separarse un metro del resto de personas, a menos que lleven mascarilla quirúrgica.

En el caso de que un trabajador presente síntomas de infección respiratoria debe evitar el contacto directo con el paciente sin usar mascarilla quirúrgica, especialmente en pacientes de alto riesgo.



Precauciones basadas en el mecanismo de transmisión

Estas precauciones se utilizan añadidas a las estándar en pacientes en los que se sospecha o sean portadores conocidos de microorganismos muy transmisibles o con importancia epidemiológica, cuando las precauciones estándar no son suficientes para interrumpir completamente la transmisión, que puede ser por vía aérea (como en el caso del sarampión, varicela y tuberculosis), por gotas (como por ejemplo en la gripe) o por contacto.



ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTE DE TRABAJO

En caso de accidente de trabajo, deben seguirse las siguientes indicaciones:

- Cumplimentar el documento de comunicación interna de accidente y notificarlo en plazo según el procedimiento del que se disponga en cada centro sanitario.
- Una vez reconocido el accidente de trabajo por parte de la empresa, el trabajador se dirigirá con la documentación recibida a su entidad gestora, que puede ser:
 - Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) o
 - Entidades colaboradoras con la Seguridad Social (mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales).

- Los técnicos del SPRL realizarán el registro e investigación del accidente de trabajo valorando las medidas preventivas oportunas.

Accidente de trabajo *in itinere*: es el que ocurre durante el desplazamiento desde el domicilio al centro de trabajo o viceversa (2). Los factores que deben concurrir para que se considere accidente de trabajo *in itinere* son los siguientes:

- La finalidad principal y directa del desplazamiento está determinada por el trabajo.
- Debe producirse en el trayecto habitual que debe recorrerse desde el domicilio al lugar de trabajo o viceversa.
- Debe producirse dentro del tiempo que normalmente se invierte en el trayecto.
- El desplazamiento debe realizarse con el medio de transporte habitual o normal, y siempre que no se actúe con imprudencia grave o temeraria.

Para evitar los accidentes de tráfico se deben respetar las normas de seguridad vial y las establecidas en el código de circulación.

En el caso de los accidentes *in itinere* corresponde al trabajador demostrar la existencia del nexo causal entre el accidente y el trabajo.

Accidente de trabajo con riesgo biológico: En caso de sufrir un accidente con fluido biológico, se debe lavar la zona afectada y comunicarlo lo antes posible (en las 2 primeras horas post-exposición) al SPRL para valorar la necesidad de profilaxis, aportando la información disponible:

Fuera del horario del SPRL, acudirá para ser valorado al servicio de urgencias o al departamento indicado según el procedimiento de cada centro, yendo el primer día laborable tras el accidente al servicio de prevención.

En el caso de haber tenido una exposición sin protección adecuada a agentes que puedan provocar un daño en el trabajador, esta exposición debe ser comunicada al SPRL que realizará evaluación individualizada de los trabajadores expuestos, determinando si es necesario realizar alguna actuación.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Se debe garantizar una vigilancia adecuada y específica de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos específicos derivados del puesto de trabajo (4). Para esta vigilancia algunas de las actividades que se harán son las siguientes:

- Registro de la historia clínica y laboral del trabajador, historial de vacunación (edad adulta e infancia) y quimioprofilaxis recibidas, antecedentes de enfermedades, incluyendo las infecciosas y actividades extralaborales o hábitos de vida con riesgo de exposición a agentes incluidos los biológicos (viajes a zonas endémicas) y químicos entre otros.
- Evaluación del estado de salud y, en particular, existencia de condiciones o situaciones temporales o permanentes que puedan suponer una mayor susceptibilidad a los diferentes riesgos como pueden ser inmunodeficiencias, tratamiento médico, embarazo, lactancia, discapacidad o cualquier otra situación personal que le confiera una especial sensibilidad.

- Análisis clínicos, en especial la exploración del estado inmunitario del trabajador, determinación de marcadores biológicos de exposición, si los hubiera, así como análisis de efecto.
- Detección precoz de los daños relacionados con la exposición a agentes presentes en el trabajo a través de la presencia de síntomas o signos.
- Valoración del grado de aptitud para el puesto de trabajo concreto.



Estos exámenes de salud se ofrecen en las siguientes situaciones:

Inicial por incorporación al puesto de trabajo

Con el fin de:

- Valorar la situación previa a la exposición y ofrecer, si procede, medidas preventivas en función del riesgo, como puede ser una pauta vacunal individualizada.
- Detectar trabajadores especialmente sensibles.
- Establecer si existe alguna condición de salud que pueda suponer un riesgo para sí mismo o para otras personas en el trabajo.



Inicial por nuevos riesgos

Al comienzo de la actividad laboral en un puesto de trabajo con nuevos riesgos.

Periódico

La periodicidad se establecerá según el puesto de trabajo y los riesgos.

Tras ausencia prolongada por motivos de salud

Este tipo de examen de salud tiene como objetivo determinar si la enfermedad o el accidente que ha ocasionado la ausencia pueden tener relación con el trabajo y para determinar el grado de aptitud al reincorporarse al mismo.

Por especial sensibilidad

Se valora la posibilidad de riesgo sobreañadido en los casos en que haya determinadas características personales o estado biológico conocido, incluidos embarazo o aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial.

SITUACIONES CONFLICTIVAS

Situaciones conflictivas con ciudadanos

Para prevenir situaciones conflictivas es importante (31):

- Mantener, en la medida de lo posible, al paciente informado de su proceso y de los tiempos de espera.
- Identificar las actitudes que pueden predecir un conflicto:
 - Lenguaje con tono alto.
 - Insultos, palabras groseras.
 - Contracción de los músculos de la cara, tensión muscular, apretar los puños, señalar con el dedo.
 - Cambios de postura rápidos y sin finalidad concreta.
- Evitar adoptar una actitud que genere hostilidad:
 - Desinterés, frialdad, menosprecio e impaciencia.
 - Uso de amenazas, coacciones o insultos.
 - Restar importancia a quejas o críticas por parte del usuario.
 - Tener contacto ocular prolongado y tener contacto físico y exceso de proximidad.
- Informar a los pacientes sobre sus derechos y deberes en relación con el sistema sanitario comunicando las consecuencias de agredir a profesionales.

Ante la inminencia de una situación conflictiva debe (31):

- Controlar la situación mediante un diálogo asertivo. Para ello hay que:
 - Mantener la calma, mostrando confianza.
 - Evitar un tono brusco y/o cortante.
 - Explicar de forma razonada los motivos por los que no es posible cumplir las expectativas de la otra persona, reconociendo las posibles deficiencias propias o de la organización.
 - No responder a las agresiones o provocaciones verbales.
 - Escuchar activamente mostrando asertividad. No interrumpir.
 - Intentar reconducir la situación buscando posibles puntos de acuerdo.
 - Evitar acciones que puedan ser interpretadas como amenaza a la persona que agrede (como tocar de forma inesperada).
- Mantener una adecuada distancia de seguridad situándose, si es posible, en el umbral de la puerta, con ésta abierta y siempre de cara al agresor.
- Se evitará tener al alcance objetos peligrosos.
- Si no se consigue controlar la situación se activará cualquier sistema de alarma disponible.
- En caso de que sea necesario, avisar inmediatamente al vigilante de seguridad, solicitar la presencia de un compañero o persona cercana que le ayude contener la situación de violencia y que sirva de testigo de los hechos.

- Ante el riesgo inminente de agresión, el trabajador podrá interrumpir su actividad laboral hasta que se encuentre en condiciones psicofísicas de reanudar su actividad, salvo que existan pacientes con urgencia vital.
- Siempre que se estime necesario se avisará a las fuerzas de seguridad pública.

En caso de que se haya producido una agresión se debe proceder del siguiente modo (31):

- El trabajador recibirá la asistencia sanitaria que precise y obtener el informe médico y el correspondiente parte de lesiones (físicas o psíquicas).
- Notificar la situación conflictiva a su responsable jerárquico y seguir el procedimiento interno para la notificación de situación de conflicto con ciudadanos del centro de trabajo, así como para la tramitación del accidente de trabajo si lo hubiera.
- Si lo estima conveniente presentará la oportuna denuncia ante la policía, la guardia civil o el juzgado de guardia. Para ello podrá recabar el apoyo y asesoramiento de los servicios del centro y podrá ser acompañado por un delegado de prevención o por una persona de su confianza durante el procedimiento.
- Acudir al servicio de prevención de riesgos laborales para su valoración. En algunas comunidades autónomas se realiza un registro de estas situaciones mediante un formulario, como el “Registro de situaciones conflictivas con ciudadanos en los centros e instituciones sanitarias adscritos o dependientes del Servicio Madrileño de Salud”.

Situaciones de conflicto interno

En relación a este tipo de situaciones se publicó en 2015 un protocolo para la Administración General del Estado (32). También en algunas comunidades autónomas, como en la Comunidad de Madrid, se han publicado protocolos, tales como el “Protocolo de Prevención y Actuación ante las Situaciones de Conflictos Internos y Frente a Todos los Tipos de Acoso en el Trabajo en las Instituciones Sanitarias del Servicio Madrileño de Salud” (33)

Los centros de trabajo deberían implementar las siguientes recomendaciones para minimizar las situaciones de conflicto interno:

- Dejar constancia por escrito del rechazo explícito a cualquier conducta de violencia interna en el trabajo.
- Asegurar la ausencia de discriminación por razón de sexo, raza, origen, estado civil, opinión o condición social, así como un trato preferente o privilegiado que no esté justificado por razones objetivas.
- Conseguir un clima de trabajo positivo que promueva las relaciones basadas en el respeto mutuo.
- Realizar una detección precoz de violencia interna.
- Mejorar la calidad asistencial, favoreciendo unas buenas condiciones psicosociales en el trabajo.
- Disponer de un código ético o de buenas prácticas frente a la violencia interna así como de un protocolo de actuación en caso de que dicha violencia se produzca.

En el mencionado protocolo del Servicio Madrileño de Salud, se define un **Código de buenas prácticas** frente a la violencia interna que se basa en los siguientes aspectos:

Principios fundamentales

- Todos los trabajadores, tienen derecho a un trato digno y respetuoso.
- Ningún trabajador puede ser sometido a tratos degradantes, humillantes u ofensivos ni puede ser objeto de discriminación por ninguna razón o diferencia.
- Cualquier trabajador que se considere objeto de conductas de violencia en el trabajo tiene el derecho y el deber de notificarlo para poner en marcha las actuaciones que permitan su resolución.

Conductas no permitidas en el lugar de trabajo

- Conductas organizacionales:
 - Marginar a un trabajador.
 - No asignar tareas al trabajador o encomendarle tareas no acordes a sus funciones.
 - Devaluar y/o descalificar en el ejercicio profesional.
 - Tolerar, permitir o silenciar la discriminación, el maltrato o la agresión.
 - Llevar a cabo acciones de represalia contra trabajadores que hayan planteado quejas o denuncias.
- Conductas que lleven al aislamiento social del trabajador:
 - Restringiendo a los compañeros la posibilidad de hablar con él.
 - Ignorando su presencia.
 - Negándole la comunicación.
- Ataques hacia la dignidad y la vida privada de la persona, a través de cualquier medio:
- Calumniar o hablar mal.
 - Difundir rumores.
 - Atacar aspectos personales.
- Agresiones físicas o verbales:
- Amenazas verbales.
 - Uso de violencia física.
 - Conductas de naturaleza sexual (físicas y/o verbales) no deseadas por la persona afectada.



- Gritos, insultos o ridiculizaciones.
- Daños en el puesto de trabajo y/o a las pertenencias personales.

Conductas a promover en el lugar de trabajo

- Fomentar el trato cortés, basado en los valores de igualdad, no discriminación, respeto, dignidad e integridad física y moral.
- Utilizar estilos de comunicación respetuosos, con tono de voz adecuado, evitando que sea agresivo o malsonante.
- Utilizar gestos, palabras o actitudes que no resulten ofensivas.
- Respetar las creencias, opiniones y estilo de vida de los demás trabajadores.
- Utilizar canales de comunicación fluidos y eficaces transmitiendo la información de manera veraz, concreta y fundamentada.



- Emitir opiniones teniendo en cuenta a los demás, de manera constructiva y sin censura pública de los errores.
- Evitar comportamientos que perjudiquen la buena reputación de los compañeros.
- Fomentar el trabajo en equipo y la implicación de los trabajadores en el buen funcionamiento del mismo y en la solución de problemas.
- Facilitar el contraste de ideas, con actitud constructiva, así como la búsqueda de soluciones y alternativas.
- Notificar las situaciones de conflicto entre compañeros de trabajo para poder darles una solución, que en algunos casos podría incluir un procedimiento de mediación.

MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

Se entiende como emergencia cualquier situación no deseada que pone en peligro la integridad de las personas, las dependencias y el medio ambiente, exigiendo una actuación y/o una evacuación rápida y segura de las mismas.

Todo centro sanitario debe disponer de un plan de emergencia o plan de auto-protección (34) para gestionar y controlar cualquier situación de este tipo que pueda originarse en sus instalaciones. También se debe contar con un equipo de emergencia compuesto por los trabajadores del centro y que cuenten con una formación suficiente y adecuada según el papel a desarrollar en cada situación. Todos los trabajadores deben conocer quién es la persona encargada en el área donde desempeñan su trabajo y seguir sus indicaciones ante este tipo de contingencias.

Las situaciones de emergencia pueden ser, entre otras, incendio y/o explosión, amenaza de bomba o accidentes importantes.

Actuación en caso de emergencia

Las pautas generales a seguir en caso de emergencia son las siguientes:

Si se detecta un incendio se debe:

1. Asegurar de que hay una vía de escape.
2. Avisar del incendio comunicándolo con rapidez.
3. Seguir las instrucciones de los equipos de emergencia. Si forma parte de alguno de los equipos de intervención, debe asumir de forma asertiva sus funciones según la formación recibida.
4. Si es posible controlar el incendio, se intentará apagar el fuego con acciones sencillas, sin arriesgarse y estando siempre acompañado.
5. Si el incendio es incontrolable, se evitará la extensión del fuego o el humo cerrando las puertas.
6. Abandonar la zona si se encuentra en peligro.



En caso de amenaza de bomba se debe:

1. Comunicar la amenaza con rapidez.
2. Si la amenaza es telefónica, se intentará recopilar toda la información posible (hora, lugar, número del interlocutor, etc).
3. Si se observa un paquete/objeto sospechoso, no tocarlo ni manipularlo.
4. Se evacuará la zona dejando abiertas las puertas y ventanas.

Si se presencia un accidente se debe:

Actuar según las siglas PAS (proteger, avisar y socorrer). Ante la presencia de un accidente se debe seguir la secuencia de actuación siempre en el orden que se indica a continuación:

- **PROTEGER:** asegurarse de que tanto el accidentado como el resto de personas están fuera de peligro.
- **AVISAR:** si el accidente es grave pedir la ayuda necesaria a los servicios de protección disponibles según el lugar en el que se encuentre (servicios internos, urgencias, 112, ambulancia, asistencia médica)
- **SOCORRER:** efectuar una evaluación primaria de las víctimas (nivel de conciencia, respiración y pulso), priorizando su atención e iniciando maniobras de soporte vital básico si es preciso.

En caso de evacuación se debe:

- Seguir la ruta de evacuación marcada y señalizada (35, 36), utilizando la salida segura más cercana.
- Proceder con rapidez sin correr ni detenerse en las salidas y mantener la calma.
- No salir portando objetos voluminosos (bultos, carpetas, carteras, bolsas, etc.)
- No retroceder a recoger objetos personales.
- No utilizar los ascensores.
- No abrir ventanas.
- Tocar las puertas antes de abrirlas. Si la puerta está caliente, no se abrirá, puede existir fuego al otro lado. Buscar una salida alternativa.
- En caso de que exista humo en la vía de evacuación, colocarse lo más cerca posible del suelo y desplazarse a gatas y si es posible taparse la boca y la nariz con un pañuelo húmedo.
- En condiciones de oscuridad o mala visibilidad acercarse siempre a las paredes y utilizar las mismas como guía. Agruparse con otras personas.
- Buscar una habitación exterior si se encuentra bloqueado por humo o fuego, cerrar la puerta y colocar toallas mojadas para evitar la entrada de humo por debajo de la misma. Hacerse ver por las ventanas.
- En caso de prenderse la ropa, no correr, para evitar avivar las llamas. Tirarse al suelo, cubrirse el rostro con las manos y rodar sobre sí mismo. En estos casos es útil que se le arroje una manta o abrigo de tejido no inflamable para sofocar las llamas.
- Dirigirse hacia el punto de reunión correspondiente y agruparse junto con las demás personas para realizar un control de posibles ausencias.



Medidas de prevención de incendios y/o explosiones

Para evitar el riesgo de incendios y/o explosiones se deberán llevar a cabo las siguientes medidas preventivas:

- No fumar en todo el centro de trabajo.
- Mantener el orden y la limpieza en el centro de trabajo, eliminando restos y vaciando los contenedores y papeleras regularmente.
- No utilizar adaptadores (“ladrones”) que conecten varios aparatos a una misma clavija de red eléctrica para no sobrecargar la instalación eléctrica.
- Controlar los calentamientos en equipos de trabajo. Comprobar que todos los equipos y máquinas quedan desconectados y/o apagados al finalizar la jornada, salvo que haya instrucciones en contra.
- Almacenar los productos inflamables en un recinto independiente, aislado y ventilado, y únicamente en las cantidades imprescindibles y respetando las incompatibilidades de almacenamiento establecidas.
- Alejar los materiales combustibles de las fuentes de calor.
- Mantener adecuadamente ventilados los depósitos de gasoil, el almacén de oxígeno y gases medicinales así como las salas de calderas, para evitar la acumulación de gases inflamables.
- Evitar dejar material que obstaculice el acceso a los medios de protección contra incendios (extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma) y cuadros eléctricos.
- Mantener las salidas y vías de evacuación señalizadas, despejadas y libres de obstáculos en todo momento.
- Localizar las salidas de emergencia de la zona en que se encuentre.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Reglamento de los Servicios de Prevención. Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Boletín Oficial del Estado, nº 27 (31-1-1997).
2. Ley General de la Seguridad Social. Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre. Boletín Oficial del Estado, nº 261 (31-10-2015).

3. Cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y establecimiento de criterios para su notificación y registro. Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre. Boletín Oficial del Estado, nº 302 (19-12-2006).
4. Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre. Boletín Oficial del Estado, nº 269 (10-11-1995).
5. Bestratén M, Marrón MA. Nota Técnica de Prevención 560: Sistema de gestión preventiva: procedimiento de elaboración de las instrucciones de trabajo. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2000. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/327064/ntp_560.pdf/0c56c4f5-3ea4-4d79-b96f-3ace47be2316
6. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo. Boletín Oficial del Estado, nº 140 (12-06-1997).
7. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la utilización por los Trabajadores de equipos de protección individual. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2012. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+para+la+utilizaci%C3%B3n+por+los+trabajadores+en+el+trabajo+de+equipos+de+protecci%C3%B3n+individual/c4878c11-26a0-4108-80fd-3ecbef0aee38>
8. Tamborero JM. Nota Técnica de Prevención 404: Escaleras fijas. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1999. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_404.pdf/5fb3590b-8f8f-4f0e-bf66-cc3dff015cf4
9. Tamborero JM. Nota Técnica de Prevención 239: Escaleras manuales. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1998. [Acceso 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_239.pdf/c0e26253-5bed-4177-93da-644b921956c8
10. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Boletín Oficial del Estado, nº 97 (23-4-1997).
11. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2015. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/lugares.pdf/7bd724be-cf42-42aa-a12e-30aee39c6884>
12. Fernández G. Nota Técnica de Prevención 852: Almacenamiento en estanterías metálicas. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2009. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/328096/852+web.pdf/b0f07659-c7d6-43da-a4d1-f1f479765f1f>
13. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. Real Decreto 487/1997 de 14 de abril. Boletín Oficial del Estado, nº 97 (23-04-1997).
14. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2003. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+Manipulaci%C3%B3n+manual+de+cargas/ea346e94-dcda-4523-8b24-dbb474f9c0eb?version=1.2>
15. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 188 (7-8-1997).
16. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2011. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+utilizaci%C3%B3n+de+los+equipos+de+trabajo/c7c0d07d-c6fe-4e8f-8822-7b5102fb5776?version=1.1>
17. Disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario. Orden ESS/1451/2013, de 29 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 182 (31-7-2013).
18. Disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico. Real Decreto 614/2001, de 8 de junio. Boletín Oficial del Estado, nº 18 (21-6-2001).
19. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención del riesgo eléctrico. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2014. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relacionados+con+la+protecci%C3%B3n+frente+al+riesgo+el%C3%A9ctrico/7455ad76-c68b-498a-b898-cdb8e09baa4f>

20. Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes. Real Decreto 783/2001, de 6 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 178 (26-7-2001).
21. Modificación del Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes del Real Decreto 783/2001, de 6 de julio. Real Decreto 1439/2010, de 5 de noviembre. Boletín Oficial del Estado, nº 279 (18-11-2010).
22. Protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a campos electromagnéticos. Real Decreto 299/2016, de 22 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 182 (29-7-2016).
23. Protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. Real Decreto 374/2001, de 6 de abril. Boletín Oficial del Estado, nº 104 (1-5-2001).
24. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con los agentes químicos presentes en los lugares de trabajo. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2013. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relacionados+con+agentes+qu%C3%ADmicos+relacionados+con+los+lugares+de+trabajo/7ff71954-0742-4cf4-bc30-7a9ffea37429>
25. Protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido. Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo. Boletín Oficial del Estado, nº 60 (11-3-2006).
26. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición de los trabajadores al ruido. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2006. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/96076/gu%C3%ADa_t%C3%A9cnica_ruido.pdf/85821846-2195-4359-94eb-08fdc6457dce
27. Nogareda C, Nogareda S. Nota Técnica de Prevención 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1997. [Acceso el 8 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_455.pdf/90704425-21f3-419a-b356-1f2ddb9e2766
28. Hints and tips for shift-workers. En: HSE aims to reduce work-related death, injury and ill health. Disponible en: <http://www.hse.gov.uk/humanfactors/topics/shift-workers.htm>
29. Protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo. Boletín Oficial del Estado, nº 124 (24-03-1997). [Acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/05/12/664>
30. Siegel JD, Rhinehart E, Jackson M, Chiarello L, and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee. Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings. 2007. [Acceso el 16 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/niosh/docket/archive/pdfs/NIOSH-219/0219-010107-siegel.pdf>
31. Protocolo de prevención y actuación frente a la violencia en el trabajo en las instituciones sanitarias del Servicio Madrileño de Salud. Resolución de 1 de marzo de 2019, de la Dirección General del Servicio Madrileño de Salud. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 63 (15-03-2019).
32. Protocolo de actuación frente a la violencia en el trabajo en la Administración General del Estado y los organismos públicos vinculados o dependientes de ella. Resolución de 26 de noviembre de 2015, de la Secretaría de Estado de Administraciones Públicas. Acuerdo del Consejo de Ministros de 20 de noviembre de 2015. Boletín Oficial del Estado, nº 295 (10-12-2015).
33. Protocolo de prevención y actuación ante las situaciones de conflictos internos y frente a todos los tipos de acoso en el trabajo en las instituciones sanitarias del Servicio Madrileño de Salud. Resolución de 26 de septiembre de 2017, de la Dirección General del Servicio Madrileño de Salud. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, nº 249 (19-10-2017).
34. Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia. Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo. Boletín Oficial del Estado, nº 72 (24-03-2007). [acceso 8 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2007/03/23/393>
35. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 888: Señalización de emergencias en los centros de trabajo (I). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2010. [acceso 4 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/328681/888w.pdf/75c3ffab-6aa8-4e0a-9b1c-2a76363832da>
36. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 889: Señalización de emergencias en los centros de trabajo (II). Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2010. [acceso 4 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/328681/889w.pdf/503cc130-5e8c-4856-bdb2-1fad3d5eddba>

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

El Real Decreto 488/1997 (1), establece las disposiciones mínimas para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos que incluyen pantallas de visualización de datos (PVD), con el fin de evitar los riesgos para la salud que se relacionan principalmente con trastornos musculoesqueléticos, visuales y carga mental.



Este Real Decreto de PVD, hace referencia a algunas obligaciones, aunque hay otras recomendaciones mucho más detalladas en relación al acondicionamiento ergonómico de los puestos, como las especificaciones técnicas normalizadas en la UNE-EN-ISO 9241.

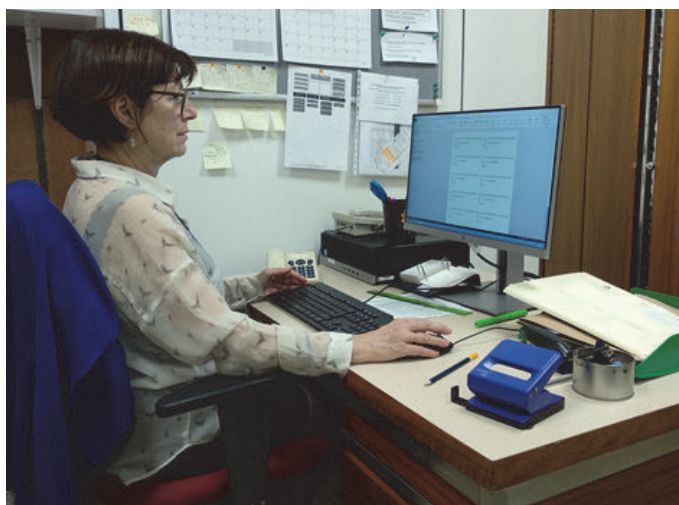
Entre los conceptos que se definen en el citado Real Decreto, figuran los siguientes:

- Pantalla de visualización: una pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.
- Puesto de trabajo: el constituido por un equipo con pantalla de visualización, provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.
- Trabajador usuario de pantalla: cualquier trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.

Con la combinación de estos factores y según la Guía Técnica sobre PVD del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2) se consideran **trabajadores usuarios de PVD** a:

- Todos aquellos cuyo trabajo efectivo con PVD, sea superior a 4 horas diarias o 20 horas semanales.

- Aquellos cuyo trabajo efectivo con PVD, sea de 2 a 4 horas diarias o de 10 a 20 horas semanales, y además cumplan con al menos 5 de los siguientes requisitos:
 - Dependier del equipo con pantalla de visualización para hacer su trabajo, no pudiendo disponer fácilmente de medios alternativos para conseguir los mismos resultados.
 - No poder decidir voluntariamente si se utiliza o no el equipo con PVD, para realizar el trabajo.
 - Exigencia de la empresa de formación o experiencia específicos (cursos de formación) en el uso de equipos con pantallas de visualización de datos.
 - Uso habitual de equipos con PVD durante periodos continuos de una hora o más.
 - Uso diario o casi diario de equipos de PVD, en la forma descrita en el punto anterior.
 - Que la obtención rápida de información por parte del usuario a través de la pantalla constituya un requisito importante del trabajo.
 - Que las necesidades de la tarea exijan un nivel alto de atención por parte del usuario.



ELEMENTOS A VALORAR EN PUESTOS DE TRABAJO CON PVD

Los puestos de trabajo con pantallas deben reunir unas condiciones ergonómicas mínimas para evitar que se produzcan lesiones derivadas de un mal diseño. Para valorar estas condiciones hay que tener en cuenta (1):

- **El equipo de trabajo**, que incluye:
 - El equipo informático: pantalla, teclado, y otros.
 - El mobiliario: mesa y asiento y otros materiales como reposamuñecas y atril.

- **El entorno de trabajo:** el espacio, la iluminación, los reflejos y deslumbramientos, ruido, vibraciones, condiciones termo-higrométricas, emisiones electromagnéticas.
- **La interconexión persona / máquina:** programas y sistemas.
- **Organización del trabajo:** en el que se incluyen elementos materiales, formación e información de los trabajadores y desarrollo diario del trabajo, así como las pausas y cambios de actividad.

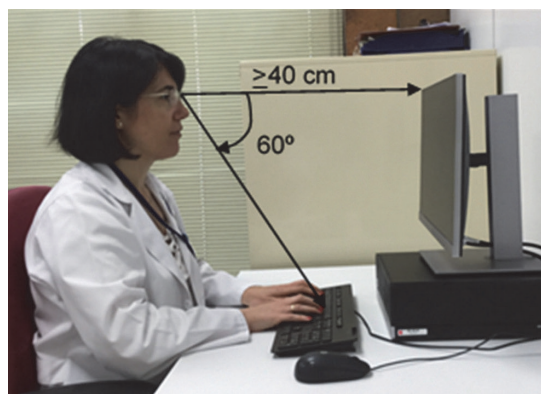
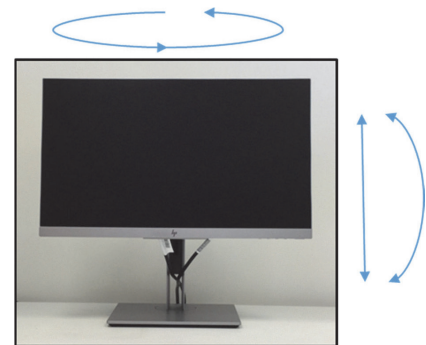
Equipo de trabajo

Equipo Informático

Pantalla (3)

Es la que más influye en el confort de los trabajadores. Se deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- La ubicación de la pantalla en la mesa, dependerá del tipo de tarea:
 - Cuando el trabajo se realiza mayoritariamente con el ordenador, la pantalla ha de ocupar una posición principal, es decir, colocándola en la mesa de trabajo y frente a la persona. Se debe disponer de espacio a los lados para los documentos.
 - Cuando en el trabajo se realizan diversas tareas, se puede colocar la pantalla a un lado de la mesa, pero asegurándose de que se puede trabajar sin giros del tronco y que los giros del cuello impliquen ángulos inferiores a 35°.
- La pantalla será orientable, inclinable y regulable en altura y se colocará de forma que no se produzcan reflejos en la misma.
- La distancia de la pantalla a los ojos del usuario no ha de ser inferior a 40 cm, ni superior a 90 cm. Tiene que quedar sitio para colocar el teclado frente de la pantalla y espacio suficiente mínimo de 10 cm. para poder apoyar las muñecas al teclear.

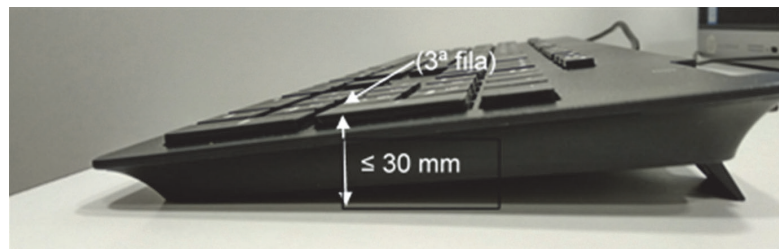


- Altura: la parte superior del monitor ha de estar a la altura de los ojos o un poco por debajo. La pantalla debe estar a una altura tal que se pueda mirar dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la traza a 60° bajo esta línea.
- Reflejos: los reflejos en la pantalla pueden obligar al usuario a adoptar posturas forzadas para evitarlos y además producir fatiga visual
- Es muy importante evitar la colocación de la pantalla delante o detrás de otra fuente de luz. Las pantallas siempre se deben colocar perpendicularmente a las ventanas.
- Imagen:
 - La imagen debe ser estable, sin parpadeos ni centelleo y la resolución de la pantalla será la adecuada.
 - Los caracteres deben estar bien definidos y tener las dimensiones suficientes, en función del tipo de tarea y distancia de visión, disponiendo de espacio adecuado entre ellos y entre renglones.
 - Brillo y contraste: el usuario debe poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. La mejor combinación es alto contraste y brillo bajo. De esta manera los reflejos serán menos perceptibles y existirá menos contraste con la intensidad de luz del entorno.

El teclado (3)

Debe permitir al trabajador localizar y usar las teclas con rapidez y precisión.

- Debe ser independiente del monitor y poderse inclinar, permitiendo una fácil movilización en caso de cambio de tareas o cambios de la postura del usuario.
- Los bordes y esquinas del cuerpo de teclado deben ser romos.
- Altura del teclado:
 - Debe permitir que tanto antebrazos como muñecas y manos estén en una posición neutra.
 - Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas no exceda de 30 mm respecto a la base de apoyo del teclado. La inclinación de éste debería estar comprendida entre 0° y 25° respecto a la horizontal.



- Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debe ser al menos de 10 cm, para que haya espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los antebrazos y las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos.

Otros (3) dispositivos

Existen otros dispositivos para introducir datos al equipo de PVD. Los más frecuentemente usados son el ratón, la palanca de control, la bola rastreadora, el lector de código de barras, el lápiz óptico y la pantalla táctil entre otros. Estos deben respetar los principios ergonómicos y tener una posición adecuada en relación con los demás elementos del puesto trabajo.

Mobiliario del puesto

El mobiliario debe ser fácilmente ajustable y regulable a las características del trabajador para conseguir el mayor confort (2, 3, 4).

Mesa o superficie de trabajo

Las dimensiones deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo y para que pueda situar la pantalla y el teclado a la distancia adecuada, de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos. La altura debe ser la suficiente para que quepan los miembros inferiores en posición sentada.

El acabado de las superficies de trabajo debe ser mate, para minimizar reflejos y el color no debe ser excesivamente claro u oscuro.

Silla de trabajo

Debe ser estable, proporcionar libertad de movimiento y cumplir con los siguientes requisitos de diseño ergonómico:

- Altura del asiento ajustable a la altura del usuario y de la mesa o tablero. Si no es posible el apoyo de los pies en el suelo, debe utilizarse un reposapiés.
- Respaldo regulable en altura e inclinación, con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.
- La profundidad del asiento debe ser menor a la longitud del fémur del usuario para que le permita el apoyo lumbar sobre el respaldo y sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- En caso de disponer de reposabrazos, estos deben respetar el ancho de las caderas del usuario y no deben impedir el acercamiento a la zona de trabajo.
- La silla debe estar dotada de 5 apoyos para el suelo, preferentemente con ruedas para facilitar los desplazamientos. En caso de trabajo en superficies muy amplias, incluir ruedas, adecuadas al tipo de suelo existente.

Reposapiés

Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen o cuando no sea posible el apoyo de los pies en el suelo.

Reposamuñecas

Es un accesorio que favorece la alineación correcta de la muñeca y ayuda a evitar flexiones inadecuadas de la muñeca.

Portadocumentos o atril

Se recomienda su uso cuando habitualmente se trabaje con documentos impresos y PVD simultáneamente para facilitar la colocación de éstos a la misma altura y el mismo plano de visión que el monitor. Para ello deben estar situados lo más cerca posible del monitor a su derecha o izquierda según si el usuario es zurdo o diestro. Requisitos:

- Regulable en altura, inclinación y distancia.
- Superficie opaca y con ranura para evita que las hojas se resbalen.
- Estabilidad y resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos.

Entorno de trabajo

El entorno comprende el espacio físico y el acondicionamiento de los factores medioambientales en los puestos de trabajo con PVD.

Espacio (3)

El puesto de trabajo debe tener una dimensión suficiente que permita los cambios posturales y movimientos.

Factores medioambientales

- Iluminación (5): se debe garantizar un nivel adecuado de iluminación teniendo en cuenta las necesidades visuales del trabajador para el tipo de tarea a realizar y del uso simultáneos de PVD y de otros componentes que precisen fijación visual (como el papel) y con el entorno.
- Reflejos y deslumbramientos (5): las fuentes de luz deben estar ubicadas de manera que no provoquen deslumbramiento directo o reflejos en la pantalla. Para evitarlos :
 - Girar, inclinar y ajustar la altura de la pantalla.
 - Colocar preferiblemente las pantallas en paralelo a las ventanas o entre las filas de luminarias del techo.
 - Las ventanas deben ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz exterior que ilumina el puesto de trabajo.
 - Las fuentes de luz artificial deben poseer difusores.
- Ruido (3): debe ser lo más bajo posible para no interferir en las conversaciones ni en la atención.
- Condiciones termo-higrométricas (3): influyen directamente en el bienestar y en la capacidad de realizar adecuadamente las tareas, por lo que tanto temperatura como humedad deben estar dentro del rango recomendado.
- Emisiones electromagnéticas (6): Las PVD son fuente de campos electromagnéticos y radiaciones ópticas de muy baja intensidad, muy inferior al límite recomendado para la población.

Interfaz persona/ordenador

La interfaz hace referencia a los requisitos que deben tener los programas informáticos para que presten asistencia al usuario de PVD sin presentar obstáculos (1, 2). Para ello:

- El programa debe estar adaptado a la tarea encomendada y al individuo (por ejemplo, el idioma, alfabeto, sistema métrico entre otros).
- El programa debe ser fácil de utilizar y adaptable al nivel de conocimiento, experiencia y formación del usuario, con el fin de evitar la fatiga mental.
- Los sistemas dispondrán de mensajes de advertencia y confirmación antes de la ejecución de una acción.
- Los sistemas deben proporcionar control sobre el inicio, dirección y ritmo de las acciones.

Organización del trabajo

En relación con la organización del trabajo, se deben considerar (2, 7):

- Tiempo promedio de utilización diaria.
- Duración máxima del trabajo en pantalla.
- Grado de atención que requiere la tarea.

El RD 488/1997, incide en la necesidad de organizar la actividad diaria de tal manera que se reduzca la duración máxima del trabajo en pantalla para prevenir fatiga física, visual o sobrecarga mental. Si la tarea lo permite, se debe:

- Alternar trabajos realizados con la pantalla con otras actividades que demanden menores esfuerzos visuales y musculo-esqueléticos.
- Organizar el trabajo de manera que se reduzca la repetitividad y la monotonía de las tareas.
- Disponer, si el trabajo lo permite, de cierta autonomía para organizar las tareas haciendo pequeñas pausas en el uso de PVD y para relajar la vista y aliviar la tensión producida por el mantenimiento de una postura estática haciendo, de esta manera, innecesarias las pausas regladas.

Si esto no es posible, se recomienda que se alterne la actividad con otra que no requiera el uso de PVD, en periodos tales como:

- En tareas normales, realizar pausas de 10 minutos cada 90 minutos de trabajo.
- En tareas que requieren un grado de atención importante, pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo.
- En tareas que requieren un grado de atención mínima, pausas de 10 minutos cada 120 minutos de trabajo

La postura ergonómica

El trabajo con pantallas supone mantener posturas estáticas y prolongadas que pueden ocasionar lesiones musculo esqueléticas de predominio a nivel axial (columna vertebral). Además, la utilización mantenida y frecuente del teclado y el ratón en una mala postura, puede conllevar la aparición de lesiones a nivel de manos y muñecas.

Una postura adecuada con una distribución equilibrada del peso corporal ayuda a disminuir la aparición de lesiones musculoesqueléticas. La postura de referencia a efectos de diseño ergonómico para este tipo de trabajos es la siguiente (3, 8):

- Cabeza erguida, evitando inclinación superior a 30°.
- Espalda recta con apoyo en el respaldo de la silla.
- Brazos en vertical y antebrazos en horizontal con apoyo, formando un ángulo recto respecto al brazo.
- Manos relajadas, formando una línea recta con el antebrazo.
- Hombros en paralelo al plano frontal.
- Rodillas a la altura de la pelvis.
- Los pies con las plantas apoyadas, formando ángulo recto respecto a las piernas.

Así mismo es conveniente realizar pequeñas pausas periódicas para relajar la tensión muscular y contrarrestar el estatismo postural. Realizar movimientos que favorezcan la circulación sanguínea como estiramientos y movimientos suaves del cuello.

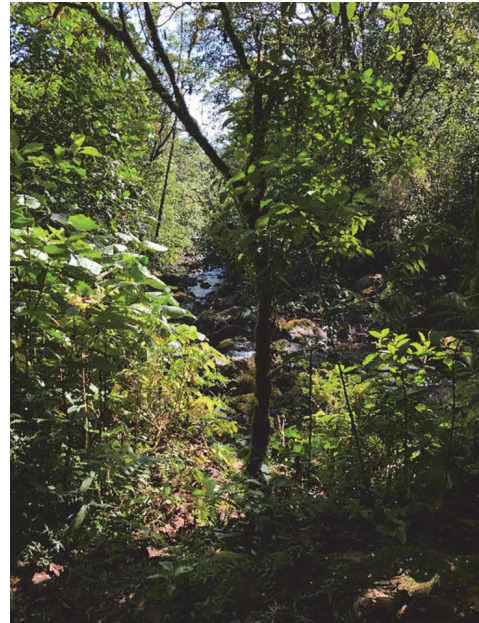
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. Real Decreto 488/1997 de 14 de abril. Boletín Oficial del Estado, nº 97 (23-04-1997). Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/488/con>
2. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de Equipos de Visualización de datos. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2006. [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+utilizaci%C3%B3n+de+equipos+con+pantallas+de+visualizaci%C3%B3n/53afc279-7923-4cdb-a644-f9424f13f578>
3. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2ª edición). [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Manual+de+normas+t%C3%A9nicas+para+el+dise%C3%B1o+ergon%C3%B3mico+de+puestos+con+pantallas+de+visualizaci%C3%B3n/b4818262-f8ba-4ddd-9c49-9e7d6ea4ce62>
4. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 602: El diseño ergonómico del puesto de trabajo con pantallas de visualización: el equipo de trabajo. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2001. [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_602.pdf/51b9742c-27a1-4ece-a446-ca88cbd6d926
5. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 252: Pantallas de Visualización de Datos: condiciones de iluminación. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1989 [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_252.pdf/46bfe27b-0c6a-4691-9d1e-a676dff98936
6. World Health Organization. ¿Qué son los Campos electromagnéticos? (CEM). OMS; 2019. [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/peh-emf/about/WhatisEMF/es/index3.html>
7. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Instrucción básica para el trabajador usuario de pantallas de visualización de datos. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1-INSTRUCCIONES%20BASICAS%20A%20USUARIOS%20DE%20PVID.pdf>
8. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 232: Pantallas de visualización de datos (P.V.D.): fatiga postural. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1989. [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_232.pdf/cb468bb4-cdc3-4768-b866-f3b5274da3c9

GESTIÓN DE RESIDUOS

A nivel nacional existe una norma común de residuos (1), que se completa con una regulación específica para determinadas categorías de residuos. En esta Ley se establece que corresponde a las comunidades autónomas elaborar sus propios planes de prevención y gestión de residuos, así como la autorización, vigilancia, inspección y sanción en relación con dichas actividades.

La Comunidad de Madrid regula por el Decreto 83/1999 (2), las actividades de producción y de gestión de residuos biosanitarios y citotóxicos. En él se clasifican los residuos sanitarios y se definen los siguientes términos:



Residuo sanitario: todos los residuos, cualquiera que sea su estado, generados en centros sanitarios, incluidos los envases, y residuos de envases, que los contengan o los hayan contenido.

- **Residuo biosanitario:** residuos sanitarios específicos de la actividad sanitaria propiamente dicha, potencialmente contaminados con sustancias biológicas al haber entrado en contacto con pacientes o líquidos biológicos.
- **Residuos citotóxicos:** residuos compuestos por restos de medicamentos citotóxicos y todo material que haya estado en contacto con ellos, que presentan riesgos carcinogénicos, mutagénicos y teratogénicos.
- **Envase:** recipiente en el que se acumulan directamente residuos, es decir, que está en contacto directo con los mismos. Los envases no han de llenarse más del 80% de su capacidad para evitar derrames, salpicaduras o sobrepresiones.
- **Contenedor:** recipiente en el que se acumulan envases con residuos, o residuos de envases, sin que exista contacto directo entre los residuos y el contenedor, salvo en caso de rotura e impermeabilidad insuficiente del envase.

También en este Decreto se definen las características de los envases para las diferentes clases de residuos, se regula su traslado en el interior del centro y su retirada.

CLASIFICACIÓN DE LOS RESIDUOS

La clasificación de los residuos generados por los centros sanitarios se basa fundamentalmente en su naturaleza y en los riesgos que implican.

Cada comunidad autónoma se rige por su normativa correspondiente habiendo algunas diferencias entre las mismas. Así por ejemplo (3):

- Algunas comunidades autónomas permiten el depósito mezclado de los residuos siempre que se identifique el contenido, aunque hay algunas normativas que requieren no mezclar en un mismo recipiente residuos sanitarios de tipos diferentes.
- Las características, el grosor y color de las bolsas de recogida de residuos varía según la comunidad.
- Las características de los envases para residuos citotóxicos cambian también dependiendo de la comunidad autónoma, permitiéndose en algunos casos el uso de bolsas o cambiando el color de los contenedores rígidos.
- Los pictogramas (tanto en el riesgo biológico como en el de residuo citotóxico) son los mismos, aunque pueden cambiar los colores del símbolo y del fondo según las diferentes legislaciones.

Clasificación de los residuos de la Comunidad de Madrid

A continuación se señala como ejemplo la clasificación de los residuos de la Comunidad Autónoma de Madrid (2):

Residuos clase I: residuos generales

No presentan riesgos para la salud ni el medio ambiente, ni en el interior, ni en el exterior de los centros sanitarios. Se desechan en bolsa negra.

- En este grupo se incluyen:
 - Residuos generados por actividades administrativas, almacenes.
 - Residuos voluminosos: muebles, escombros, residuos inertes.
 - Salas de espera.
 - Residuos de cocinas.
 - Residuos de cafeterías y comedores.
- Se deben eliminar de manera segregada los siguientes residuos:
 - Papel y cartón.
 - Vidrio.
 - Envases (plástico).
 - Restos orgánicos.

Residuos clase II: residuos biosanitarios asimilables a los urbanos

Todo residuo biosanitario, generado de la actividad asistencial, cuyo riesgo de infección está limitado al interior de los centros sanitarios, y que no se clasifique como residuo biosanitario especial o clase III. En este grupo se incluye todo material en contacto con líquidos biológicos o en contacto con los pacientes, cuyo riesgo de infección está limitado al interior de los centros sanitarios, como filtros de diálisis, tu-

buladuras, sondas, vendajes, gasas, guantes y otros desechables quirúrgicos y bolsas de sangre vacías.

Se desechan en bolsa con un grosor mínimo de 200 galgas.

Residuos clase III: residuos biosanitarios especiales

Estos residuos exigen el cumplimiento de medidas de prevención en la manipulación, recogida, almacenamiento, transporte, tratamiento y eliminación, por representar riesgos para los trabajadores, para la salud pública o el medio ambiente. Se incluyen, entre otros, los residuos de pacientes con infecciones altamente virulentas, erradicadas, importadas o de muy baja incidencia en España (como fiebres hemorrágicas víricas), residuos de pacientes infecciosos de transmisión fecal-oral (cólera, disentería amebiana), residuos cortantes o punzantes si han estado en contacto con productos biológicos o cantidades importantes de líquidos corporales, especialmente sangre humana.



Los residuos biosanitarios especiales, deben acumularse separados del resto de residuos, en contenedores exclusivos para dichos residuos e identificados con el pictograma de biopeligroso. Los envases se deben mantener tapados.



Residuos clase IV: residuos de cadáveres y restos humanos de entidad suficiente

Restos de entidad suficiente procedentes de *intervenciones quirúrgicas*.

Residuos clase V: residuos químicos

Este tipo de residuos, están caracterizados como peligrosos por su contaminación química, según el Real Decreto 833/1988 (4) y el Real Decreto 952/1997 (5). Incluyen agentes químicos, tales como reactivos químicos de laboratorios o disolventes.

Antes de desechar residuos químicos hay que saber que no se pueden mezclar en los mismos envases agentes incompatibles que puedan suponer un peligro añadido. No deben llenarse los envases hasta más de dos terceras partes de su capacidad. Se eliminan en su envase original, cerrado, siempre identificado con la correspondiente etiqueta del nombre del residuo.

Estos residuos se acumularán separados de otras clases de residuos, en contenedores exclusivos, identificados con la etiqueta con el pictograma y la frase de riesgo correspondiente.

Residuos clase VI: residuos citotóxicos

Son los residuos generados tras la preparación y/o administración y todo el material que haya estado en contacto con ellos, que presentan riesgos carcinogénicos, mutagénicos o teratogénicos, tanto en el interior como en el exterior de los centros sanitarios.

- Se consideran también residuos citotóxicos:
 - Las excretas de pacientes durante al menos las primeras 48 horas tras el tratamiento con citotóxicos.
 - El material utilizado en la recogida de derrame o limpieza.
 - Los equipos de protección individual utilizados para protegerse de este riesgo.



Los residuos citotóxicos, se desecharán en envases con el pictograma de citotóxico.

Residuos clase VII: residuos radioactivos

Residuos contaminados por sustancias radiactivas, cuya eliminación es competencia exclusiva de la Empresa Nacional de Residuos Radiactivos, Sociedad Anónima (ENRESA)

Traslado intrahospitalario de los residuos

El traslado interno de residuos, se realizará siguiendo los circuitos establecidos en cada centro para evitar cualquier riesgo para pacientes, personal así como para visitantes.

En ningún caso deben arrastrarse ni amontonarse bolsas de residuos en el suelo. Para su traslado se utilizarán carros, contenedores u otros dispositivos de uso exclusivo para residuos No se debe manipular el contenido de los envases.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ley 22/2011, de 28 de julio, de residuos y suelos contaminados. Boletín Oficial del Estado, nº 181 (12-05-2016). Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2011/07/28/22/con>
2. Decreto 83/1999, de 3 de junio, por el que se regulan las actividades de producción y de gestión de residuos biosanitarios y citotóxicos en la Comunidad de Madrid. Boletín oficial de la Comunidad de Madrid nº139. (14-06-1999). Disponible en: http://www.madrid.org/rlma_web/html/web/Descarga.icm?ver=S&idLegislacion=799&idDocumento=2

3. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Nota Técnica de Prevención 853: Recogida, transporte y almacenamiento de residuos sanitarios. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 2009. [acceso el 14 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.insst.es/documents/94886/328096/853+web.pdf/ad3429b6-806c-41ad-8460-22606256baf7>
4. Reglamento para la ejecución de la Ley 20/1986 Básica de Residuos Tóxicos y Peligrosos. Real Decreto 833/1988, de 20 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 182 (7-4-2015). [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1988/BOE-A-1988-18848-consolidado.pdf>
5. Real Decreto 952/1997, de 20 de junio, por el que se modifica el Reglamento para la ejecución de la Ley 20/1986, de 14 de mayo, Básica de Residuos Tóxicos y Peligrosos, aprobado mediante Real Decreto 833/1988, de 20 de julio. Boletín Oficial del Estado, nº 160 (5-7-1997). [acceso el 15 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/1997/07/05/pdfs/A20871-20880.pdf>

MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA

El trabajo en centros sanitarios en muchas ocasiones implica manipulación manual de cargas, movilización de pacientes, posturas forzadas, posturas estáticas mantenidas así como movimientos repetidos. Estos factores pueden ocasionar un daño para la salud de los trabajadores si no se realizan de la manera adecuada y si no se está en buena forma física.

También el estilo de vida sedentario está considerado un factor de riesgo cardiovascular equiparable al tabaquismo, la hipertensión o la diabetes, pudiéndose modificar, realizando una actividad física regular que incluya ejercicios aeróbicos junto con ejercicios de fuerza.

Además, cuando se vaya a iniciar una tarea con altos requerimientos físicos o ejercicios de entrenamiento es importante realizar un calentamiento muscular durante unos 10 minutos con movimientos de baja velocidad e intensidad y evitando los rebotes. De esta manera se prepara al cuerpo para la actividad posterior más intensa.

Tras la finalización del trabajo o del entrenamiento, se deben realizar ejercicios de estiramiento y de relajación para evitar los acortamientos y contracturas musculares y para mejorar la flexibilidad. Se recomienda realizarlos cuando los músculos están calientes tras el ejercicio.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO	Calentamiento
	+
	Ejercicios alternando aeróbico y de fuerza
	+
	Estiramiento
	+
	Relajación

Es importante recordar que antes de comenzar una rutina de ejercicios debe asegurarse de que no se padece ninguna enfermedad o problema de salud que lo contraindique. En caso de que aparezcan síntomas o signos durante la realización del ejercicio, tales como dolor, presión en el pecho, disnea, palpitaciones o mareo debe pararse el ejercicio y solicitar valoración médica.

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico implica explícitamente a la respiración en su realización y activa el metabolismo. Con este ejercicio aumenta la frecuencia cardiaca y mejora la capacidad cardiovascular y respiratoria. Para la obtención de beneficios para la salud al realizarlo se deben tener en cuenta cuatro variables: frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio (1). Un ejemplo que combina estas variables puede ser el siguiente:

- Frecuencia de al menos 3 días a la semana
- Intensidad de moderada a alta
- Duración de al menos 30 minutos de ejercicio
- Tipo de ejercicio que implique los grandes grupos musculares.

Aumentando la intensidad del ejercicio, se pueden conseguir beneficios similares en menos tiempo. Como ejemplo, correr durante 15 minutos (a un ritmo que no permita hablar) aporta un beneficio similar a caminar rápido 30 minutos (a un ritmo que no permita cantar pero sí hablar mientras se camina)

El tiempo de entrenamiento recomendado es de 150 minutos a la semana de actividad moderada a intensa (2). Este tiempo puede distribuirse en bloques de 30 a 60 minutos, aunque se pueden obtener los mismos beneficios realizando 3 periodos de 10 minutos al día.

De entre los muchos tipos de ejercicios que pueden realizarse, andar a buen ritmo es uno de los más adecuados para personas no entrenadas. También es apropiado montar en bicicleta, nadar o hacer baile de salón. A medida que se alcance una mejor forma física se pueden ir incorporando ejercicios más intensos.

Algunas recomendaciones para introducir el ejercicio aeróbico en la rutina, son las siguientes:

- Incorporar los paseos en el día a día, aparcando un poco más lejos del trabajo o dando pequeños paseos durante las pausas reglamentarias.
- Entrenar iniciando periodos de 30 minutos e incrementando la duración poco a poco hasta llegar a los 75 minutos al día.
- Realizar el ejercicio con algún amigo o compañero o unirse a un grupo favorece la continuidad.

EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

Los ejercicios de fuerza son muy útiles para mejorar la capacidad muscular así como para evitar la pérdida de masa muscular y ósea que se produce con los años. Este tipo de ejercicios debe realizarse al menos dos veces por semana. A continuación se describen algunos ejercicios de este tipo (3), de los que se seleccionarán algunos en cada sesión y se irán alternando con el objetivo de incluir todos los grupos musculares.

1. Báscula pélvica en decúbito supino

- Objetivo: potenciar la musculatura abdominal, glútea y pélvica.
- Posición inicial:
 - Tumbado boca arriba (decúbito supino).

- Rodillas flexionadas.
 - Pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.
 - La columna debe estar completamente apoyada en el suelo.
 - Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra el suelo.
- Acción:
- Elevar ligeramente el glúteo del suelo, apretando el abdomen y la región glútea, basculando la pelvis, como tratando de llevar el pubis hacia el ombligo y aplanando la columna lumbar
 - Se mantiene la postura durante 5 segundos y se vuelve a la posición inicial relajando la musculatura y sin tirar de la espalda.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



2. Balanceo de rodillas

- Objetivo: potenciar los músculos abdominales inferiores.
- Posición inicial:
- Tumbado boca arriba (decúbito supino).
 - Rodillas flexionadas.
 - Pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.
 - La columna debe estar completamente apoyada en el suelo.
 - Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra el suelo.
- Acción:
- Elevar las rodillas hacia el pecho.
 - Elevar ligeramente los hombros sin flexionar el cuello, manteniéndolos fijos durante todo el ejercicio.
 - Desde esta posición elevar las nalgas del suelo, balanceándolas, tirando de los abdominales y sin separar la región lumbar del suelo.
 - Mantener la postura 5 segundos y volver a la posición inicial.
- Repeticiones: 5.

— Series: 3.



3. Abdominales superiores

— Objetivo: potenciar la musculatura abdominal.

— Posición inicial:

- Tumbado boca arriba (decúbito supino).
- Rodillas flexionadas.
- Pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.
- La columna debe estar completamente apoyada en el suelo.
- Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra el suelo.

— Acción:

- Llevar los hombros y el tórax hacia las rodillas, alrededor de 30 grados (no llegar a la vertical), levantando horizontalmente los brazos, con las manos hacia las rodillas.
- Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

— Repeticiones: 5.

— Series: 3.



4. Abdominales superiores cruzados

— Objetivo: potenciar los músculos oblicuos abdominales.

— Posición inicial:

- Tumbado boca arriba (decúbito supino).
- Rodillas flexionadas.
- Pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.

- La columna debe estar completamente apoyada en el suelo.
 - Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra el suelo.
- Acción: elevar el tronco llevando los brazos extendidos sobre las piernas hacia un lado. Repetir con el lado contrario.
- Repeticiones: 10 a cada lado.
- Series: 3.



5. Puente

- Objetivo: fortalecer músculos abdominales y glúteos.
- Posición inicial:
- Tumbado boca arriba (decúbito supino).
 - Rodillas flexionadas.
 - Pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.
 - La columna debe estar completamente apoyada en el suelo.
 - Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos apoyadas contra el suelo.
- Acción:
- Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear el abdomen con los muslos, apoyándose sobre los hombros y volver a la posición inicial.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



6. Extensión de tronco en prono

- Objetivo: potenciar la musculatura dorsolumbar.
- Posición inicial:

- Tumbado boca abajo (decúbito prono).
 - Piernas estiradas.
 - Brazos extendidos a lo largo del cuerpo con el dorso de las manos apoyado en el suelo.
- Acción:
- Levantar ligeramente la cabeza y el tronco (alineados) hacia atrás manteniendo los brazos paralelos al suelo y sin apoyar, evitando subir demasiado para no dañar las lumbares.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



7. Elevación brazo-pierna en decúbito

- Objetivo: potenciar la musculatura dorso lumbar y abdominal.
- Posición inicial: colocarse tumbado boca abajo (decúbito prono) con los brazos y las piernas estiradas.
- Acción:
- Desde la posición inicial elevar un brazo y la pierna contraria, extendidos.
 - Volver a la posición inicial.
 - Repetir con el el otro lado.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



8. Elevación de pierna extendida

- Objetivo: músculos abdominales oblicuos, glúteos y abductores.
- Posición inicial:
- Tumbado de lado.
 - Piernas estiradas.
 - Codo apoyado.
 - Tórax levantado del suelo.

- Acción:
 - Elevar la pierna estirada unos 20-25 cm, con el pie en flexión.
 - Repetir con la otra pierna.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



9. Elevación brazo-pierna

- Objetivo: potenciar la musculatura lumbar y abdominal.
- Posición inicial:
 - Colocarse a gatas, con las rodillas y las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, la espalda recta y la musculatura abdominal activada.
- Acción:
 - Desde la posición inicial elevar un brazo y la pierna contraria, extendidos, hasta la horizontal.
 - Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.
 - Repetir alternando ambos lados.
- Repeticiones: 10.
- Series: 3.



10. Rotación de hombro

- Objetivo: fortalecer el manguito de los rotadores.
- Posición inicial:
 - Atar una banda elástica al pomo de una puerta (o cualquier otro punto de anclaje parecido).
 - Colocarse de pie de lado junto al pomo.
 - Sujetar la banda con la mano.
 - El brazo tiene que formar un ángulo de 90 grados y el codo tiene que quedar cerca del cuerpo.
- Acción:
 - Tirar de la banda tensándola, aproximando la mano al abdomen.
 - Volver a la posición inicial.
 - Hacer lo mismo llevando la mano hacia fuera.
- Repeticiones: 10.
- Series 3.



11. Elevación de miembro superior hacia delante

- Objetivo: fortalecer el manguito de los rotadores.
- Posición inicial: en bipedestación y con una banda elástica o un peso de 250-500 gramos en la mano (pesa o botella).
- Acción:
 - Levantar el brazo extendido hacia delante hasta que la mano llegue a la altura del hombro, formando un ángulo de 90° con respecto al tronco.
 - Mantener 5-10 segundos.
 - Volver a la posición inicial.
 - Repetir con el otro brazo.
- Repeticiones 10.
- Series 3.



12. Elevación lateral (separación) de miembro superior

- Objetivo: fortalecer manguito rotador y deltoides.
- Posición inicial: en bipedestación y con una banda elástica o un peso de 250-500 gramos en la mano (pesa o botella).
- Acción:
 - Levantar el brazo extendido hacia el lado hasta que la mano llegue a la altura del hombro, formando un ángulo de 90° con respecto al tronco.
 - Mantener 5-10 segundos.
 - Volver a la posición inicial.
 - Repetir con el otro brazo.
- Repeticiones 10.
- Series 3.



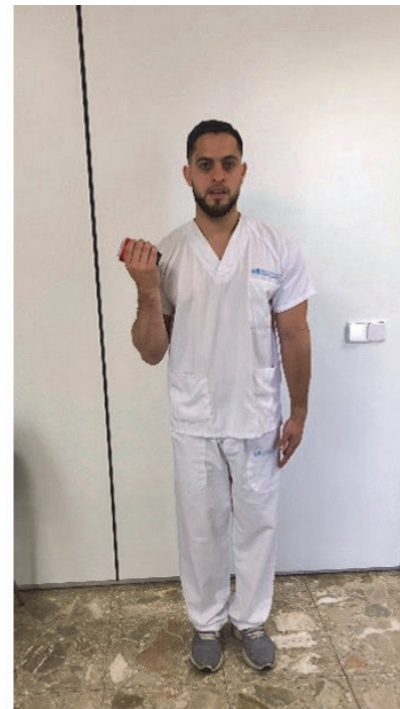
13. Sentadilla con apoyo

- Objetivo: Ejercicios para fortalecimiento de cuádriceps, glúteos y abdomen.
- Posición inicial: con la espalda pegada a la pared
- Acción:
 - Deslizar la columna hasta quedar las piernas en ángulo recto.
 - Mantener 20 segundos
 - Volver a posición inicial.
- Repeticiones:10.
- Series:3.



14. Flexión de antebrazo

- Objetivo: fortalecimiento de bíceps.
- Posición inicial: en bipedestación y sujetando un peso de 500 gramos.
- Acción:
 - Flexionar el antebrazo hasta formar un ángulo de 90°.
 - Completar el movimiento hasta el hombro.
 - Repetir con el otro brazo.
- Repeticiones 10.
- Series 3.



15. Extensión de antebrazo

- Objetivo: fortalecimiento de tríceps.
- Posición inicial:
 - En bipedestación o sentado con el brazo flexionado por detrás de la cabeza y sujetando un peso de 250-500 gramos.
 - Mantener la espalda recta durante todo el movimiento.
- Acción:
 - Extender completamente el antebrazo.
 - Mantener durante 5-10 segundos.
 - Volver a la posición inicial.
 - Repetir con el otro brazo.
 - Repeticiones: 10.
- Series: 3.



16. Flexiones en bipedestación

- Objetivo: Ejercicios para fortalecimiento de musculatura periescapular, bíceps y tríceps.
- Posición inicial:
 - Apoyar las manos en la pared a la altura de los hombros.
 - Levantar los talones del suelo manteniendo el cuerpo como un bloque.
- Acción:
 - Estirar los brazos separando el cuerpo de la pared.

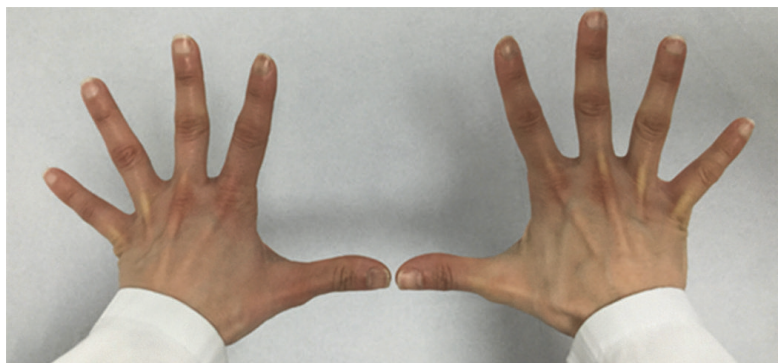
- Volver a la posición de partida.
 - Repeticiones: 10.
- Series: 3.



EJERCICIOS DE DESBLOQUEO Y MOVILIDAD

Muñecas y manos

1. Abrir y cerrar los dedos de las manos con fuerza. Mantener unos segundos.
 - Repeticiones: 10
 - Series: 3.

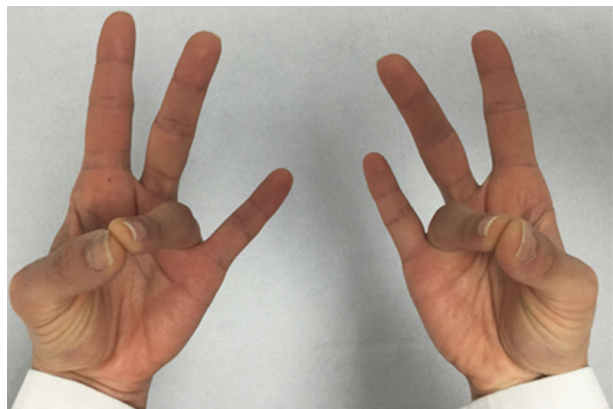


2. Extender los brazos hacia delante con los puños cerrados y hacer movimientos circulares con las muñecas en ambos sentidos.



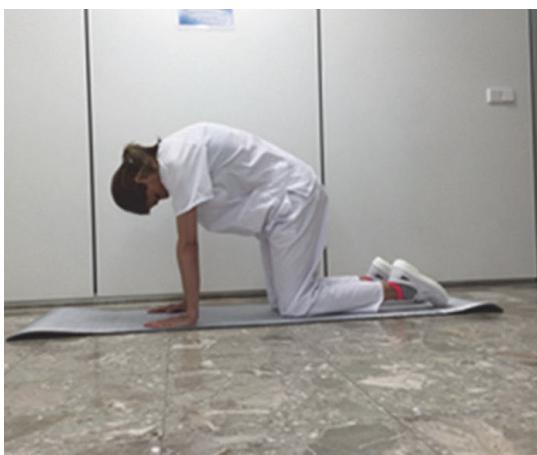
3. Con la manos abierta ir tocando con el pulgar uno a uno las yemas de los dedos de esa mano. Hacerlo con ambas manos.

- Repeticiones: 10
- Series: 2.



Espalda

1. Arquear la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquear la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Los ejercicios de estiramiento han de hacerse de manera pausada y sin rebotes, manteniendo una postura adecuada sin forzar las articulaciones y siguiendo siempre las recomendaciones médicas en caso de patología osteoarticular.

A continuación se describen algunos ejercicios de estiramiento de los diferentes grupos musculares.

Miembro superior, cintura y espalda

1. Extender el brazo derecho de frente con la palma de la mano hacia abajo. Con la mano izquierda tomar los dedos y presionar en el sentido de la flexión de la muñeca.
 - Mantener la posición 20 segundos.
 - Repetir con la otra muñeca.



2. Extender el brazo derecho de frente con la palma de la mano hacia arriba. Con la mano izquierda tomar los dedos y presionar en el sentido de la extensión de la muñeca.
 - Mantener la posición 20 segundos.
 - Repetir con la otra muñeca.



3. Entrelazar los dedos con las palmas de las manos hacia fuera y estirar los brazos. Sentir el estiramiento de los brazos y la parte superior de la espalda. Aguantar el estiramiento 20 segundos.
4. Con los dedos entrelazados, llevar las manos por encima de la cabeza, a la vez que estira los brazos y la cintura. Aguantar 20 segundos, respirando profundamente.



5. Elevar el brazo por encima de la cabeza y estirar con el tronco recto. Mantener 20 segundos y repetir con el otro brazo.



6. Con la espalda recta, colocar las manos sobre los hombros. Mantener durante 5-10 segundos. Posteriormente juntar los codos y mantener la posición durante 5-10 segundos. Finalmente, elevar los codos manteniendo la postura durante 5-10 segundos.



7. Coger el codo derecho con la mano izquierda por delante, tirando suavemente. Mantener 20 segundos y repetir con el otro brazo.



8. Coger el codo derecho con la mano izquierda. Tirar suavemente del codo por detrás de la cabeza hasta sentir una suave tensión. Mantener 10 segundos y repetir con el otro brazo.



9. Elevar un brazo estirando todo lo posible la columna y mantener durante 10-30 segundos. Repetir elevando el otro brazo.



10. Colocar las manos en la pared a la altura de los hombros y llevar la parte superior de su cuerpo hacia delante juntando las escápulas. Aguantar 15 segundos.



11. Colocar las manos por la parte trasera de la cadera, con los codos hacia atrás. Empujar suavemente hacia delante. Mantener 20 segundos.



12. Para realizar el estiramiento de la columna lumbar en el suelo, flexionar las rodillas y las caderas hasta sentarse sobre los talones, con los brazos estirados y con la cabeza entre los brazos. Mantener 20 segundos y volver a la posición inicial. Repetir la maniobra flexionando un codo y manteniendo la cabeza encima del antebrazo. Mantener 20 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con el otro brazo.



13. Tumbado boca abajo (decúbito prono), estiramos brazos y piernas con el cuello relajado. Mantenemos 10-30 segundos.



Isquiotibiales y piernas

1. Tumbado boca arriba (decúbito supino) con las piernas flexionadas movemos ambas rodillas hacia el pecho sin levantar la columna del suelo. Mantenemos la posición durante 20 segundos.



2. Posteriormente elevamos una pierna hasta la rodilla contralateral y estiramos empujando la rodilla flexionada. Mantener 20 segundos y repetir con la otra pierna.



3. A partir de la posición anterior, sujetamos con ambas manos la pierna doblada a la altura de la rodilla y estiramos. Mantener 10-30 segundos y repetir con la otra pierna.



4. Elevar las piernas apoyadas en una pared manteniendo la región lumbar pegada al suelo. Mantener 10-30 segundos. Posteriormente abrir las piernas y mantener durante 10-30 segundos.



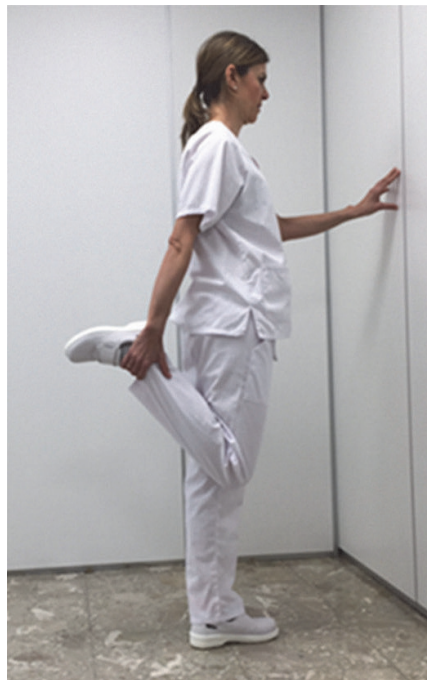
5. Cruzar una pierna sobre otra aumentando tensión en la región gemelar de la pierna que queda en situación posterior. Mantener durante unos segundos y, a continuación, inclinar el tronco con la espalda recta. Mantener la postura durante 20 segundos. Repetir con la otra pierna.



6. En bipedestación y apoyado con la mano en la pared, realice flexión dorsal de pie y con la pierna estirada, haga movimiento de balanceo hacia delante y sintiendo la tensión en los gemelos. Mantener durante 20 segundos y repetir con la otra pierna.



7. Por la parte posterior agarrar el tobillo y estirar la región de cuádriceps. Mantener durante 20 segundos y repetir con la otra pierna.



8. Poner una pierna estirada detrás de la otra semiflexionada y estirar cuádriceps y glúteos. Mantener la posición durante 5-10 segundos y repetir con la otra pierna.



Cuello

1. Con la columna completamente apoyada sobre una pared, realizamos estiramiento del cuello sin separar la cabeza, manteniendo la respiración y la posición durante 10 segundos.



2. Con la mano derecha, tirar suavemente del brazo izquierdo hacia abajo, cruzándolo por detrás de la espalda. Inclinar la cabeza lateralmente hacia el hombro derecho. Mantener 20 segundos. Repetir con el otro lado.



3. Con una mano, realizar inclinación suave de la cabeza hacia un lado con un movimiento ligero mientras la otra mano la situamos en la región lumbar para evitar que se suba el hombro. Mantenemos 20 segundos y repetimos el otro lado.



4. Posteriormente realizar el mismo ejercicio suavemente pero en inclinación.



5. Realizar flexión de cuello, manteniendo la respiración y la posición durante 20 segundos.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Los ejercicios de relajación han de hacerse después de los estiramientos o después de la jornada laboral para liberar tensión muscular. Es importante realizarlos en un ambiente tranquilo y de forma pausada.

A continuación, se describen algunos ejercicios de relajación:

1. Ejercicio de respiración. Respirar profundamente y tranquilo. Dejar salir el aire muy lentamente por la boca y volver a hacer una inspiración profunda y prolongada por la nariz. Realizar sentado durante 5 minutos.
2. Entrelazar las manos y apretarlas. Mientras se mantienen apretadas elevar los antebrazos hacia la parte superior del brazo y levantar los hombros hacia el cuello. Mantener los músculos tensos de brazos, cuello, espalda y piernas. Con los ojos cerrados con fuerza, realizar una inspiración profunda y retenerla durante 5 segundos. Posteriormente, expulsar todo el aire de una sola vez.
3. En una mesa a la altura de las caderas flexionar el tronco dejando a los lados los brazos, mantener durante 1 minuto respirando suavemente.



4. Los ejercicios de relajación ocular ayudan a disminuir la fatiga visual. Es recomendable hacerlo varias veces durante la jornada laboral en trabajadores con uso de pantallas de visualización aproximadamente durante 5 minutos.
 - Taparse los ojos sin apretar y mirar en la oscuridad formada por las manos. Respirar profundamente y mantener la posición durante un minuto.
 - Mirar a lo lejos alternando con la visión cercana.
 - Cerrar los ojos y mirar al techo, al suelo, hacia la derecha y hacia la izquierda.
 - Describir círculos en un sentido y en otro.
 - Abrir los ojos y mirar hacia una esquina de la pantalla, recorriendo las cuatro esquinas en el sentido de las agujas del reloj y después, al contrario
 - Repetir el ejercicio orientando la mirada en diagonal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barry F, PhD; Robert S, MD, FAAFP, FACS; Francis O, MD. Exercise prescription and guidance for adults. En: Uptodate [base de datos en Internet]. wolters kluwer, 2019. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/exercise-prescription-and-guidance-for-adults>
2. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans Physical Activity Guidelines for Americans Physical Activity Guidelines for Americans. En: JAMA [base de datos en Internet]. 320(19):2020-8 20 2018 [acceso 16 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
3. Sermef-ejercicios.org, [sede web]. Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación 2018 [acceso 20 de diciembre de 2018]. Flórez M., García F, Aboitiz J., Pérez M., Echávarri C. Programa de ejercicios. Disponible en: <http://www.sermef-ejercicios.org/>

