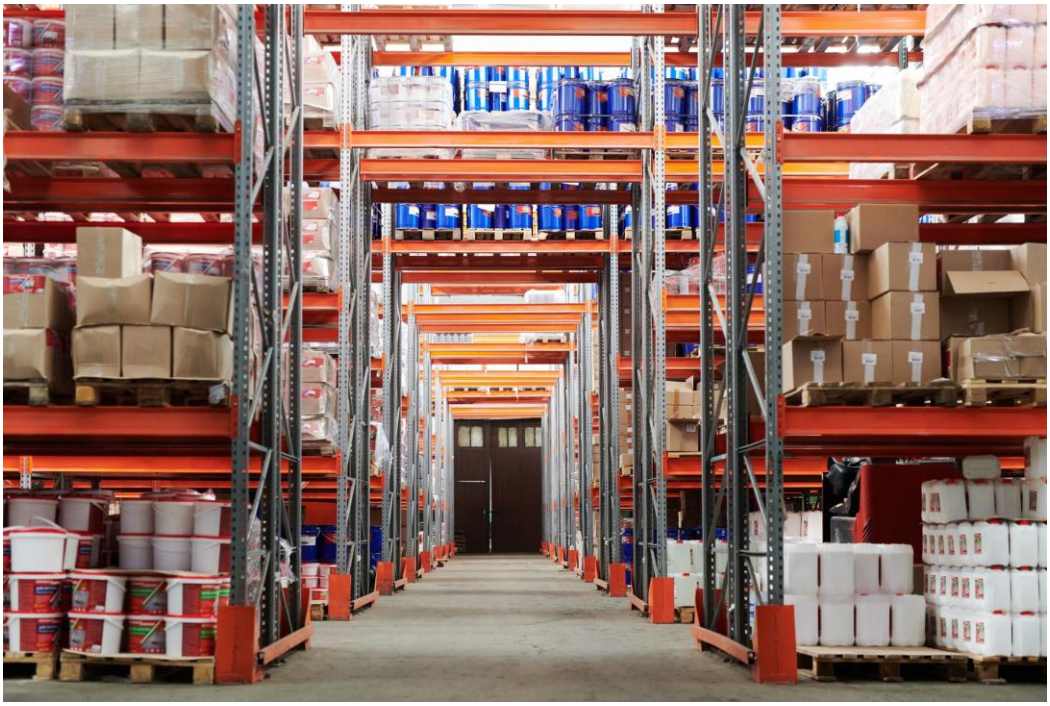
CEOE Castilla y León | NOS IMPULSA | Junta de Castilla y León

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

LUGARES DE TRABAJO: ZONAS AÉREAS, VESTUARIOS, OFICINAS, ALMACENES Y PASILLOS



NORMATIVA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre utilización de equipos de protección individual.

¿Por qué es importante la prevención en los lugares de trabajo?

La prevención de riesgos laborales no se limita al puesto concreto que ocupa cada trabajador. También afecta a los espacios por los que se desplaza, descansa, se cambia de ropa, utiliza equipos informáticos o almacena materiales. Un suelo en mal estado, una vía de paso obstruida, una estantería sobrecargada o una zona elevada sin protección pueden provocar accidentes.

El objetivo es identificar los peligros antes de que se produzca el daño, mantener los espacios en condiciones seguras y establecer unas normas claras de orden, limpieza, circulación y utilización de equipos.

PRINCIPALES RIESGOS EN LOS ESPACIOS DE TRABAJO

- Caídas al mismo nivel por suelos mojados, obstáculos, cables o materiales fuera de lugar.
- Caídas a distinto nivel en escaleras, plataformas, huecos o zonas elevadas.
- Golpes contra objetos, puertas, mobiliario, estructuras o materiales almacenados.
- Caída de objetos por almacenamiento incorrecto o falta de estabilidad.
- Riesgo eléctrico por instalaciones, equipos o cables deteriorados.
- Incendios y dificultades de evacuación por obstrucción de vías y salidas.
- Riesgos ergonómicos derivados de posturas mantenidas, manipulación de cargas o mobiliario inadecuado.

La prevención comienza con una regla sencilla: mantener cada zona limpia, ordenada, señalizada y libre de obstáculos.

ZONAS AÉREAS: PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y DE CAÍDA DE OBJETOS

¿Qué entendemos por zonas aéreas?

A efectos preventivos, se consideran zonas aéreas aquellas áreas elevadas o situadas por encima de la zona habitual de circulación o trabajo, así como plataformas, estructuras, pasarelas, altillos y otros puntos desde los que exista riesgo de caída de personas u objetos.

La existencia de una altura, un desnivel o una abertura obliga a extremar las medidas de protección. No debe accederse a una zona elevada improvisando medios de acceso ni retirando protecciones colectivas.

RIESGOS MÁS FRECUENTES

- Caída de personas desde plataformas, escaleras, altillos o bordes sin protección.
- Caída de herramientas, materiales u objetos sobre personas que se encuentren debajo.
- Pérdida de estabilidad al utilizar escaleras o equipos de acceso inadecuados.
- Resbalones por superficies mojadas, sucias o deterioradas.
- Golpes contra elementos estructurales situados a baja altura o sobre la cabeza.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar protecciones colectivas, como barandillas, protecciones de huecos y sistemas previstos para evitar caídas.
- Mantener las zonas elevadas limpias, ordenadas y libres de objetos que puedan caer.
- Utilizar únicamente medios de acceso adecuados y en buen estado.
- No utilizar sillas, cajas, mesas u otros elementos improvisados para alcanzar altura.
- Delimitar y señalizar las zonas en las que exista riesgo para las personas que circulan por debajo.
- Revisar periódicamente escaleras, plataformas, barandillas y demás elementos de protección.
- Cuando sea necesario utilizar equipos de protección individual, hacerlo conforme a la evaluación de riesgos y a las instrucciones establecidas.

RECUERDA

Nunca retires una protección colectiva para realizar una tarea sin que exista un procedimiento seguro que contemple cómo controlar el riesgo. Si detectas una barandilla, plataforma o elemento de protección deteriorado, comunícalo inmediatamente.

VESTUARIOS: ORDEN, HIGIENE Y SEGURIDAD

Riesgos en los vestuarios

Los vestuarios son espacios de uso frecuente y de circulación continua. Aunque no constituyan el puesto de trabajo principal, también deben mantenerse en condiciones adecuadas de seguridad, higiene y orden.

- Resbalones y caídas por agua, humedad o suelos mojados.
- Tropezones por ropa, calzado, bolsas u objetos depositados en zonas de paso.
- Golpes con bancos, taquillas, puertas o elementos mal colocados.
- Riesgos eléctricos relacionados con enchufes, secadores u otros equipos.
- Problemas de higiene por falta de limpieza, ventilación o mantenimiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener secos y limpios los suelos, especialmente en duchas y zonas húmedas.
- Guardar la ropa y los objetos personales dentro de las taquillas o lugares habilitados.
- No dejar calzado, mochilas ni otros objetos en las vías de circulación.
- Mantener libres las puertas y accesos.
- Comunicar inmediatamente fugas, humedades, baldosas rotas o cualquier desperfecto.
- No manipular instalaciones eléctricas ni utilizar equipos con cables o enchufes deteriorados.
- Respetar las normas de limpieza, higiene y ventilación establecidas en el centro.

BUENAS PRÁCTICAS

Entrar y salir sin correr, utilizar correctamente los bancos y taquillas y mantener los objetos personales recogidos reduce de forma sencilla el riesgo de accidentes.

- **ANTE UN DERRAME O SUELO MOJADO**

Señaliza o comunica la situación y evita atravesar la zona hasta que se haya eliminado el riesgo. Un pequeño charco puede convertirse en una caída con consecuencias importantes.

- **OBJETIVO PREVENTIVO**
  Un vestuario seguro es un vestuario limpio, seco, ordenado, ventilado y correctamente mantenido.

OFICINAS: ERGONOMÍA, ORDEN Y PREVENCIÓN

Principales riesgos en oficinas

El trabajo de oficina suele asociarse a un riesgo bajo, pero puede generar accidentes y problemas de salud cuando no se mantienen unas condiciones adecuadas. Los riesgos más habituales están relacionados con caídas, electricidad, ergonomía, pantallas de visualización y organización del espacio.

- Caídas por cables, cajones abiertos, objetos o materiales en zonas de paso.
- Golpes con mobiliario, puertas y elementos almacenados de forma inadecuada.
- Sobrecargas musculares por posturas mantenidas o mobiliario mal ajustado.
- Fatiga visual asociada a un uso prolongado de pantallas.
- Riesgo eléctrico por regletas sobrecargadas, cables dañados o conexiones deficientes.
- Estrés y fatiga derivados de una organización inadecuada del trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL PUESTO

- Mantener la mesa y el entorno de trabajo ordenados.
- No colocar cables atravesando zonas de paso; deben quedar correctamente canalizados.
- Mantener cajones y armarios cerrados cuando no se estén utilizando.
- Ajustar silla, mesa, pantalla y demás elementos para favorecer una postura adecuada.
- Evitar reflejos y deslumbramientos sobre la pantalla.
- Realizar pausas o cambios de actividad cuando la organización del trabajo lo permita.
- No sobrecargar enchufes o regletas y comunicar cualquier anomalía eléctrica.

ORDEN Y LIMPIEZA

El orden no es únicamente una cuestión estética. Un puesto despejado facilita la circulación, evita tropiezos y permite actuar con rapidez ante una emergencia.

EVACUACIÓN

Las puertas, salidas, recorridos de evacuación y equipos de emergencia deben permanecer accesibles. Nunca se deben utilizar como zonas de almacenamiento. Si una persona detecta una condición insegura, debe comunicarla al responsable correspondiente para que pueda ser corregida.

ALMACENES: MANIPULACIÓN, APILADO Y CIRCULACIÓN SEGURA

Riesgos principales

Los almacenes concentran materiales, equipos y desplazamientos, por lo que requieren especial atención al orden y a la estabilidad de las cargas.

- Caída de materiales desde estanterías o pilas.

- Golpes y atrapamientos durante la manipulación de cargas.
- Caídas al mismo nivel por materiales depositados en el suelo.
- Sobreesfuerzos por levantar o transportar cargas de forma incorrecta.
- Colisiones con equipos de transporte o manipulación.
- Incendios por acumulación o almacenamiento inadecuado de materiales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respetar la capacidad de carga de estanterías, plataformas y recipientes.
- Colocar los materiales pesados en niveles inferiores siempre que la organización del almacenamiento así lo establezca.
- Asegurar la estabilidad de las cargas y evitar apilamientos inestables.
- Mantener pasillos, puertas y salidas de emergencia despejados.
- Utilizar ayudas mecánicas cuando estén previstas para la manipulación de cargas.
- No transportar una carga que impida ver el recorrido.
- Utilizar los equipos de protección individual indicados para cada tarea.
- No acceder a zonas restringidas ni utilizar equipos de manutención sin autorización y formación.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Antes de levantar una carga, valora su peso, tamaño, estabilidad y recorrido. Siempre que sea posible, utiliza medios auxiliares. Al levantarla, evita giros bruscos y mantén la carga próxima al cuerpo.

ALMACENAMIENTO SEGURO

Cada material debe permanecer en el lugar previsto. No improvises zonas de almacenamiento en pasillos, delante de puertas, junto a cuadros eléctricos o en recorridos de evacuación.

RECUERDA

Un almacén seguro permite localizar los materiales fácilmente, mantiene libres las vías de circulación y evita que las cargas puedan caer o desplazarse.

PASILLOS: CIRCULACIÓN, ORDEN Y EVACUACIÓN

Los pasillos también son lugares de trabajo

Los pasillos y vías de circulación deben mantenerse en condiciones que permitan el desplazamiento seguro de trabajadores, equipos y materiales. La presencia de obstáculos, derrames o materiales almacenados puede transformar una vía de paso en un punto de riesgo.

RIESGOS MÁS HABITUALES

- Caídas al mismo nivel por obstáculos, cables, desniveles o derrames.
- Golpes con puertas, carros, mercancías o elementos sobresalientes.
- Atropellos o choques en zonas donde coinciden peatones y equipos de transporte.
- Dificultades de evacuación por materiales depositados en el recorrido.
- Mala visibilidad por iluminación insuficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener los pasillos despejados y utilizar exclusivamente las zonas autorizadas para depositar materiales.
- Retirar o señalizar inmediatamente cualquier obstáculo o derrame.

● Respetar las señalizaciones, sentidos de circulación y zonas de paso establecidas.
● Extremar la atención en cruces, puertas, esquinas y zonas con visibilidad reducida.
● Caminar, sin correr, y prestar atención al entorno.
● Mantener las vías de evacuación y las salidas de emergencia siempre libres.
● No bloquear extintores, pulsadores, cuadros eléctricos ni otros equipos de emergencia.

¿QUÉ HACER SI DETECTAS UN RIESGO?

1. Evita exponerte innecesariamente al peligro.
2. Si es seguro hacerlo, señaliza o evita temporalmente la zona.
3. Comunica la incidencia al responsable.
4. No retires protecciones ni manipules instalaciones para las que no estés autorizado.

DECÁLOGO FINAL DE PREVENCIÓN

● Mantén orden y limpieza en todas las zonas.
● Respeta las señalizaciones y delimitaciones.
● No obstruyas pasillos ni salidas.
● No improvises accesos a zonas elevadas.
● Almacena los materiales de forma estable.
● Utiliza correctamente los equipos y EPI previstos.
● Comunica desperfectos, derrames y situaciones peligrosas.
● Mantén libres los equipos de emergencia.
● Circula con atención y respeta las zonas de paso.
● La prevención es responsabilidad de todos.

La seguridad en los lugares de trabajo depende de pequeñas actuaciones diarias. Detectar un riesgo, comunicarlo y corregirlo a tiempo puede evitar un accidente.

CEOE Ávila
FAE Empresas Burgalesas
FELE Empresas de León
CEOE Empresas de Palencia
CEOE CEPYME Empresas de Salamanca
fes federaciónempresarialsegoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES SORIANAS

CEOE Valladolid

CEOE Zamora