

## 5 medidas para la prevención de riesgos laborales en oficinas



La prevención de riesgos laborales es una tarea fundamental en cualquier empresa. Aunque normalmente se asocia dicha tarea a sectores como el agrícola o el industrial ¿donde efectivamente el riesgo es mayor ya que se trabaja con maquinaria pesada o sustancias peligrosas?, hemos de tener en cuenta la prevención de riesgos laborales en oficinas. Sí, en una oficina también te puede suceder un accidente con facilidad, y no tenerlo en cuenta es un error. Aunque no estemos hablando de accidentes graves, los riesgos laborales en oficinas pueden devenir en bajas por diversos motivos.

Por eso, en este artículo vamos a intentar identificar dichos riesgos y como actuar para su prevención. Los más destacados son los que siguen:

Caída de personas en el mismo nivel.

Caída de personas a distinto nivel.

Caída de objetos.

Golpes y cortes.

Electricidad.

### Caída de personas en el mismo nivel

Se trata de un riesgo que normalmente se debe a circunstancias como el mal estado del suelo, obstáculos como cables, elementos decorativos, cajas, etc. También puede suceder que el suelo o las escaleras del edificio estén en mal estado, que las escaleras no tengan las condiciones de seguridad adecuadas (barandillas), etc. Para la prevención de estos riesgos, se recomienda tomar las siguientes precauciones:

Los cables deben colocarse fuera de las zonas de paso. De no ser posible, se colocarán protectores.

Los desperfectos en el suelo deben ser comunicados al personal de mantenimiento a la mayor brevedad posible.

El orden es fundamental para evitar accidentes.

Se recomienda el uso de calzado estándar, sin excesivo tacón.

## Caída de personas a distinto nivel

Este riesgo aparece sobre todo cuando se requiere la utilización de escaleras de mano u otros objetos para alzarse. Las recomendaciones que se deben seguir son las siguientes:

No utilizar sillas como punto de apoyo.

Revisar el correcto estado de las escaleras de mano antes de utilizarlas. Asegurarse de que son estables y sus peldaños están bien ensamblados. Conviene que tengan zapatas antideslizantes.

No colocar la escalera junto a una puerta que pueda abrirse en cualquier momento.

Subir y bajar las escaleras siempre de cara a ellas y mirando donde se pisa. No transportar cargas al subir o bajar las escaleras.

Evitar utilizar los tres últimos peldaños, a no ser que la escalera esté preparada para ello.

## Riesgos de caída de objetos

La inestabilidad del mobiliario o el desorden pueden suponer un riesgo por caída de todo tipo de objetos y están incluidos en las recomendaciones para la prevención de riesgos laborales en oficinas. En estos casos, las recomendaciones son claras:

No sobrecargar el mobiliario destinado al almacenamiento.

Los objetos más pesados se colocarán en los estantes inferiores.

De ser preciso, debemos anclar las estanterías.

## Riesgos por golpes con objetos

Entre los riesgos por golpes con objetos pueden destacarse los choques con el mobiliario. Las recomendaciones son las siguientes:

Evitar que el mobiliario, como mesas y sillas, tenga salientes o aristas agudas.

Los cajones deben estar equipados con topes de apertura para que no salgan de su espacio al abrirlos.

Las puertas de vidrio deben estar señaladas con bandas.

Las puertas opacas deben contar con mirillas para ver a través de ellas.

No utilizar objetos cortantes como tijeras o cúteres sin conocer su forma de utilización. Dichas herramientas cortantes deben guardarse a buen recaudo.

## Riesgo por electricidad

Cualquier objeto conectado a la red eléctrica puede suponer un riesgo por descarga si está mal protegido o aislado. Hablamos de impresoras, ordenadores, fotocopiadoras, etc. Las recomendaciones que hay que seguir son:

Revisar el estado de los equipos de forma periódica.

No modificar los componentes de seguridad de los equipos.

No manipular los equipos en condiciones de humedad.

Utilizar enchufes con toma de tierra.

Desconectar los equipos antes de realizar cualquier reparación en ellos.

No tirar del cable para desconectar los equipos.

Si se necesita reparar algún equipo, es mejor que lo haga el servicio de mantenimiento.

¿Cumples todas estas recomendaciones para la prevención de riesgos laborales en oficinas? ¿Crees que deberían tomarse más precauciones que las citadas en el texto?

[Fuente](#)