































































































¿Se usan los contenedores rígidos para el material cortante y punzante de que evitan los pinchazos (retráctiles o con bisagra)?	14	0	0	2	0	0
¿Conoce los procedimientos escritos de cómo actuar en caso de accidente de riesgo biológico?	12	0	0	1	1	0
<b>RUIDO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>
¿Se siente cómodo con el nivel de ruido en su puesto de trabajo?	12	0	2	0	2	0
<b>ILUMINACIÓN</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>
¿Considera que la iluminación del puesto de trabajo es correcta?	9	5	0	2	0	0
¿Se mantiene limpias las lámparas y ventanas?	8	6	0	1	1	0
¿Las fuentes de luz le producen reflejos y/o deslumbramientos?	4	10	0	0	2	0
<b>CONDICIONES AMBIENTALES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>
¿Considera que en su lugar de trabajo hay buena ventilación? (aire limpio)	8	6	0	2	0	0
¿Es confortable la temperatura en su puesto de trabajo?	6	8	0	1	1	0
<b>RADIACIONES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>
Si está expuesto a radiaciones, ¿ha recibido información de los riesgos y medidas preventivas?	14	0	0	2	0	0

<b>AGRESIONES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NS/NC</b>
¿Ha sufrido agresiones verbales?	4	10	0	0	1	1
¿Ha sufrido agresiones físicas?	1	12	1	0	2	0

### Riesgos no evaluados en la encuesta y detectados.

Se detalla a continuación una serie de riesgos no detectados por el personal en la evaluación subjetiva (encuestas), pero si percibidos por la inspección de los distintos servicios al realizar las mediciones, entre los más relevantes se encuentran los siguientes:

- Riesgos derivados de la coordinación de actividades.

Riesgo: falta o déficit de coordinación.

Recomendación: El responsable del centro adoptará las medidas necesarias para que el personal ajeno a este que desarrolle actividades en su centro reciba la información y las instrucciones adecuadas.

- Riesgos derivados de la organización del trabajo.

Riesgo: Falta de organización ante imprevistos.

Recomendación: Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.

Riesgo: Ritmo de trabajo elevado.

Recomendación: Se recomienda regular el ritmo de trabajo.

- Riesgo: Personal insuficiente en el sector de enfermería.

Recomendación: Se recomienda dotar al servicio de más personal.

- Riesgo: Incorporación de personal de nueva incorporación.

Recomendación: El personal de nueva incorporación debe ser informado (sin pérdida de tiempo) sobre las normas de trabajo, el plan de seguridad y emergencias de los servicios, además de que son las características específicas de peligrosidad de los productos, instalaciones y operaciones de uso habitual en los puestos de trabajo.

- Riesgos derivados de los medios y equipo de trabajo

Riesgo: No existe un timbre o medio de localización, si la DUE tiene que ir a otros servicios, y se deja solo a un paciente.

Se deberá dotar de timbre o medio de localización ante situaciones donde los pacientes puedan quedarse solos.

- Riesgos derivados del espacio de trabajo.

Riesgo: Las salas al ser remodeladas, dejan poco espacio para realizar las tareas.

Recomendación: Reducir mobiliario no utilizado (sillas, etc.) para generar espacio útil.

- Riesgos derivados de la carga física: Posición.

Riesgo: Postura forzada para realizar algunas tareas u operaciones.

Recomendación: Cuando la carga sea excesiva utilizar medios mecánicos o solicitar ayuda para moverla.

Riesgo: Taburete de trabajo no es ergonómico.

Recomendación: Se deberá disponer a la mayor brevedad posible de taburetes de trabajo ergonómicos.

- Riesgos derivados de las exigencias de las tareas.

Recomendación: Reorganización del trabajo de forma que se realicen tareas variadas y estableciendo metas de trabajo parciales (objetivos específicos) que puedan alcanzarse a lo largo de la jornada de trabajo.

Distribuir el tiempo de trabajo evitando jornadas muy largas, flexibilizando los horarios de trabajo y realizando pausas espontáneas o programadas a lo largo de la jornada laboral y en función de la intensidad del trabajo, desconectando durante las mismas y cambiando de posturas.

- Riesgos derivados de la carga mental: Recepción de la información.

Riesgo: Elevado nivel de demanda.

Recomendación: Sería aconsejable dotar al servicio de más personal

- Riesgos derivados de la carga mental: Tratamiento de la información y respuesta.

Riesgo: Insatisfacción.

Recomendación: Desarrollar las habilidades y los recursos personales de los trabajadores dotándoles de un conjunto de conocimientos que les permita tener una visión clara del conjunto de su trabajo.

Disponer de procedimientos de trabajo actualizados y escritos, y canales de comunicación eficaces.

Para una mejor evaluación se cuenta con la NTP 575 del INSHT, que habla específicamente de la carga mental en el trabajo, y recomienda distintos métodos de acuerdo con la variable específica que se desee evaluar (Tabla 15). Por ejemplo para evaluar la carga mental debida a la complejidad (dificultad de la tarea) la norma propone como métodos de evaluación los siguientes: LEST, Perfil del puesto y Factores psicosociales.

Tabla 15

Métodos evaluación de carga mental (NTP 575)

VARIABLE	MÉTODOS					
	LEST	PERFIL DEL PUESTO	ANACT	EWA	PYMES	FACTORES PSICOSOCIALES
Presión temporal	X	X	X	X	X	X
Esfuerzo de atención (nivel, continuidad)	X	X	X	X	X	X
Complejidad, dificultad de la tarea	X	X				X
Precisión, minuciosidad	X	X				
Cantidad y complejidad de la información					X	X
Elementos del tratamiento de la información					X	
Interrupciones					X	
Fatiga percibida						X

También podría aplicarse a la evaluación de los riesgos debidos a la organización el cuestionario 22 del INSHT, que se trata de un cuestionario estándar de dicho organismo que puede utilizarse en el caso de que se desee una evaluación más específica.

Tabla 16

Cuestionario 22, organización del trabajo

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO			
<b>22. FACTORES DE ORGANIZACIÓN</b>		Personas afectadas <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Área de trabajo <input type="text"/>		Fecha <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Fecha próxima revisión <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Cumplimentado por <input type="text"/>			
1. El trabajo implica la realización continuada de tareas cortas, muy sencillas y repetitivas.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Pasar a la cuestión 4.
2. El trabajo permite la alternancia de tareas o la ejecución de varias tareas.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Evitar la repetición de tareas elementales, ampliando el ciclo o dando posibilidad de alternar con otras tareas.
3. Se realiza una tarea o subtarea con entidad propia (se incluyen tareas de preparación, ejecución y revisión).	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Aumentar el contenido del trabajo dando la posibilidad de efectuar tareas de preparación y control.
4. La preparación de los trabajadores está en consonancia con el trabajo que realizan.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Si es insuficiente, dar información. Si es demasiado elevada, ampliar el contenido del trabajo.
5. El trabajador conoce la totalidad del proceso.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Informar a los trabajadores del funcionamiento global de la empresa y de sus objetivos.
6. El trabajador sabe para qué sirve su trabajo en el conjunto final.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Informar de la importancia de la tarea desarrollada.
7. La organización de las tareas está previamente definida, sin posibilidad de intervención u opinión por el interesado.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Pasar a la cuestión 12.
8. El trabajador puede tener iniciativa en la resolución de incidencias.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Dar posibilidad de intervención.
9. Puede detener el trabajo o ausentarse cuando de necesita.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	El trabajador debe tener autonomía para determinar o variar el ritmo de trabajo, ausentarse del puesto y distribuir las pausas.
10. Puede elegir el método de trabajo.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Dar posibilidad de que el trabajador organice su propio trabajo.
11. Tiene posibilidad de controlar el trabajo realizado.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Dar posibilidad de que el trabajador organice su propio trabajo y controle el resultado del mismo.
12. Se carece de una definición exacta de las funciones que deben desarrollarse en cada puesto de trabajo.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Pasar a la cuestión 16.
13. Las consignas de ejecución (órdenes de trabajo, instrucciones, procedimientos...) están claramente definidas y se dan a conocer a los trabajadores.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Las personas deben saber cuáles son las funciones y responsabilidades de su puesto y las de sus compañeros.
14. Se evitan incongruencias, incompatibilidades o contradicciones entre órdenes o métodos de trabajo, exigencias temporales...	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Evitar situaciones en las que los trabajadores se encuentren ante exigencias contradictorias (órdenes contradictorias, falta de tiempo, de recursos...).

### 6.3. Planificación de las actividades preventivas.

Resaltamos nuevamente que una vez que se han elaborado los resultados de una evaluación, estos deben ser utilizados para elaborar un inventario de acciones, cuya finalidad es la de diseñar nuevos o, mantener o mejorar los controles de riesgos existentes. Los métodos de control a implantar por inexistentes o como mejora de otros previos, deben escogerse teniendo en cuenta los principios enunciados con anterioridad.

En este caso particular, diversas tareas preventivas se han ido presentando a modo de recomendaciones en los distintos análisis previos.

Pero es fundamental tener en cuenta al programarlas que siempre debe tenerse en cuenta las opiniones del personal involucrado directamente en la tarea, ya que su opinión es muy valiosa, pues las personas que desarrollan la tarea son quienes mejor conocen sus riesgos.

Para concluir se desea recordar que la elaboración de estas medidas y su puesta en marcha es ya responsabilidad del personal directivo del centro.





## 7. Conclusiones

Teniendo en cuenta la normativa legal aplicable particularmente los Art. 15 y 16 de la Ley 31/1995 de la LPRL, se constata la existencia de un adecuado Sistema de Prevención de Riesgos Laborales en el centro de salud objeto de evaluación.

Con la información recogida se puede concluir que en general, los trabajadores se perciben seguros e informados, y no existen riesgos que requieran una intervención urgente, pero si se detecta la necesidad de aliviar la carga de trabajo y la carga mental de estos trabajadores destinados a las salas de enfermería, tanto auxiliares como enfermeros.

Los riesgos ambientales evaluados por métodos directos, como temperatura y humedad, que hacen al confort, están dentro de los límites legales para los tipos de puesto de trabajo evaluados, con poca actividad física y sin riesgo de electricidad estática.

Finalmente, la elaboración de este trabajo me ha permitido tomar contacto real con la tarea de evaluación de riesgos, haciendo que tome conocimiento real y directo de la cantidad de elementos, personas y situaciones que pueden entrañar un riesgo para la ejecución de las tareas diarias, reafirmando la convicción de la necesidad de una continua y detallada evaluación de riesgo allí donde se realice cualquier tipo de actividad, por inocua que se perciba.

## 8. Referencias

- I.N.S.H.T (1993). NTP-328-1993. *Análisis de riesgos mediante el árbol de sucesos*.
- I.N.S.H.T (1993). NTP-330-1993. *Sistema simplificado de evaluación de riesgos de accidente*.
- I.N.S.H.T (1994). NTP -333-1994. *Análisis probabilístico de riesgos: Metodología del árbol de fallos y errores*.
- I.N.S.H.T (2001). NTP -575-2001. *Carga mental de trabajo: indicadores*
- Ley 31/1995 de 8 de noviembre. *Prevención de Riesgos Laborales* (BOE N° 269 de 10 de noviembre de 1995).
- López Muñoz, G. (coord.) «y otros» (1994). *Éxito en la gestión de la salud y de la seguridad*. I.N.S.H.T.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el *Reglamento de los Servicios de Prevención* (BOE N°27 de 31 de enero de 1997)
- Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de *Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales*. (BOE N°27 de 30 de enero de 2004)
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la *protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido*. (BOE N°50 de 10 de marzo de 2006).
- Real Decreto 604/2006, de 19 de mayo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y el Real Decreto 1627/1997, de 24 octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción. (BOE N°127 de 19 de mayo de 2006).
- DUE | Riesgos y recomendaciones por puestos de trabajo. (2018). Recuperado de <http://ergodep.ibv.org/documentos-de-formacion/3-riesgos-y-recomendaciones-por-puestos-de-trabajo/579-due.html>
- Evaluación de riesgos – Riesgos Laborales. (2018). Recuperado de <http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/portal-preventivo/conceptos-generales-de-la-prl/2-evaluacion-de-riesgos/>

## 9. Bibliografía

- Colombini D., Occhipinti E., Grieco A., 2002. Risk assessment and management of repetitive movements and exertions of upper limbs. *Elsevier*.111-117.
- Corbí-Santamaría, M.; Baños-Martínez, V.; Ruiz Palomo, E., Esoclar Llamazares, C., Luis Rico, I., Palmero Cámara, C. y Jiménez Eguizábal, A. (2014), Ergonomía y actividad física en mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 243-252.
- Chiasson, M.; Imbeau, D.; Major, J. y Delisle, A. (2015), Influence of musculoskeletal pain on workers' ergonomic risk-factor assessments. *Applied Ergonomics*.49,1-7.
- Diego-Mas, J. (2015). ¿Cómo evaluar un puesto de trabajo? Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. [consultado 13-06-2018]. Recuperado de: <http://www.ergonautas.upv.es/art-tech/evaluacion/evaluacion.htm>
- Diego-Mas, J. (2015). ¿Cómo evaluar un puesto de trabajo? Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de: <http://www.ergonautas.upv.es/art-tech/evaluacion/evaluacion.htm>
- Diego-Más, J., Poveda-Bautista, R. Y Garzon-Leal, D.C. ( 2015). Influences on the use of observational methods by practitioners when identifying risk factors in physical work. *Ergonomics*, 58(10), pp. 1660-70.
- Diego-Más, J., Poveda-Bautista, R. Y Garzon-Leal, D.C. ( 2015). Influences on the use of observational methods by practitioners when identifying risk factors in physical work. *Ergonomics*, 58(10), pp. 1660-70.