

PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

CONDICIONES  
DE  
TRABAJO



# CONDICIONES DE TRABAJO

La constante e innovadora mecanización del trabajo, los cambios de ritmo, de producción, los horarios, las tecnologías, aptitudes personales, etc., generan una serie de condiciones que pueden afectar a la salud, son las denominadas **Condiciones de trabajo**, a las que podemos definir como «el conjunto de variables que definen la realización de una tarea en un entorno determinando la salud del trabajador en función de tres variables: física, psicológica y social».

## Condiciones de trabajo

### Medio Ambiente

Termorregulación  
Iluminación  
Espacio  
Ruido

### Tarea

Posturas  
Esfuerzos  
Manipulación  
Contaminantes

### Organización

Tiempo  
Ritmo  
Estilo de mando  
Salario

A continuación te hablaremos de las tres variables, sus riesgos, consecuencias, así como algunas recomendaciones para prevenir los riesgos.

## MEDIO AMBIENTE

**Medio ambiente físico de trabajo:** Nos referimos a factores de medio ambiente natural en el ámbito de trabajo y que aparecen de la misma forma o modificada por el proceso de producción que puede repercutir negativamente en la salud.

- **Ruido:** Las personas sometidas a altos niveles de ruido aparte de sufrir pérdidas de su capacidad auditiva pueden llegar a la sordera, acusan una fatiga nerviosa que es origen de una disminución de la eficiencia humana tanto en el trabajo intelectual como en el manual.

Podemos definir ruido como un sonido no deseado e intempestivo y por lo tanto molesto, desagradable y perturbador. El nivel de ruido se mide en decibelios dB.

Para mantener una conversación a una distancia normal el nivel de ruido debe estar comprendido entre 60 y 70 dBA, si no se consigue entender lo que nos dicen a un metro de distancia podemos sospechar que el ruido es excesivo.

A título de ejemplo te presentamos una tabla donde se exponen los niveles de ruido de determinadas situaciones:

Nivel de ruido (dBA)	Calificación	Origen del ruido	Sensación que produce sobre el oído
130	Ensordecedor.	Motor a reacción. Tracas de tráfico.	Sensación de dolor.
120	Ensordecedor.	Martillo pilón. Remachado de cisternas.	
110	Muy alto.	Laminadoras. Martillos forjadores. Motocicleta.	Sensación insoportable. Necesidad imperiosa de salir de ese ambiente.
100	Muy alto.	Discoteca. Sierra circular...	
90	Muy alto.	Taller mecánico. Imprenta. Prensas.	Sensación molesta.
80	Alto.	Tornos. Fresadoras, calle ruidosa.	
70	Moderado.	Conversación en voz alta. Oficinas. Almacenes. Tráfico rodado.	Ruido de fondo incómodo para conversar.
60	Moderado.	Conversación sosegada. Restaurante tranquilo.	
40	Moderado-bajo.	Sala de estar. Biblioteca. Radio funcionando con música suave.	Nivel agradable.
30	Bajo.	Dormitorio. Conversación en voz baja, frigorífico a 1 m de distancia.	Nivel de ruido adecuado para el descanso.
20	Muy bajo.	Estudio de radio. Iglesia vacía, vuelo de mosquito.	
10	Muy bajo.	Cabina audiométrica. Ruido de la propia respiración.	
0	Silencio.	Umbral de audición de joven sano.	Silencio inquietante.

El nivel de ruido de una zona aumenta a medida que se incrementa el número de fuentes productoras de ruido.

Debido a las características de la escala de decibelios, que crece de forma logarítmica, no es posible la suma aritméticamente los niveles de ruido de las distintas fuentes sonoras, por ejemplo dos máquinas con un nivel de ruido de 90 dBA cada una producirán una combinación de 93 dBA.

La **exposición prolongada a elevados niveles de ruido** continuo, causa lesiones auditivas progresivas que pueden llegar a la sordera; pero el ruido de lesión auditiva no depende solamente de la exposición profesional sino que también tiene mucho que ver con la exposición al ruido en la vida privada, es la exposición total el determinante. Por ejemplo, la música a un determinado volumen y durante un cierto tiempo de exposición puede resultar tan peligrosa como un ruido industrial.

Las lesiones auditivas y la pérdida de audición no son los únicos efectos adversos del ruido ya que el oído está relacionado con numerosos órganos por lo que puede desencadenar efectos negativos sobre ellos.

Así, el ruido puede afectar al sistema circulatorio y producir taquicardias y aumento de la presión sanguínea, puede disminuir la actividad de los órganos digestivos y acelerar el metabolismo y el ritmo respiratorio, puede provocar trastornos del sueño, fatiga psíquica...

Todos estos trastornos disminuyen la capacidad de alerta del individuo y pueden ser en consecuencia, causas de accidentes.

La peligrosidad de la exposición a un ruido no sólo depende de su nivel en dBA sino del tiempo diario durante el cual se está sometido al mismo.

La legislación recomienda tener presentes los ruidos continuos de más de 90 dBA como posibles causantes de enfermedad profesional y los ruidos de impacto o ruidos instantáneos de más de 130 dBA como causa de accidentes auditivos; para los que es obligatorio adoptar unas medidas preventivas del tipo de:

NIVELES	ACTUACIONES A REALIZAR
Inferior a 80 dBA	— No es necesario realizar actuaciones.
De 80 a 85 dBA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Formación e información a los trabajadores.</li> <li>— Evaluación y control médico.</li> <li>— Evaluación de los riesgos cada 3 años.</li> <li>— Suministrar protectores auditivos a los trabajadores que lo soliciten.</li> </ul>

De 85 a 90 dBA	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Formación e información a los trabajadores.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Evaluación de exposición a riesgos anual.</li> <li>— Suministrar protectores auditivos a todo el personal.</li> <li>— Control médico cada 3 años.</li> </ul>
De 90 a 130 dBA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Formación e información a los trabajadores.</li> <li>— Evaluación anual de exposición a riesgos.</li> <li>— Uso obligatorio de protectores auditivos.</li> <li>— Señalización obligatoria de lugares con mayor riesgo.</li> <li>— Control médico anual.</li> </ul>

Prevenir los efectos del ruido sólo puede lograrse mediante medidas preventivas que actúen sobre el foco de emisión sonora y reduciendo el nivel que llega al oído, pero si esto no es posible siempre puedes recurrir a la utilización de equipos de seguridad personal como son los tapones o las orejeras, si vas a realizar un trabajo sometido a altos niveles de ruido.

► **Vibraciones:** Son oscilaciones de partículas alrededor de un punto en un medio físico equilibrado cualquiera y se pueden producir por efecto del propio funcionamiento de una máquina o un equipo.

Los **efectos** que producen en el organismo dependen de la frecuencia:

- Muy baja frecuencia (< 2 Hz): alteraciones en el sentido del equilibrio, provocando mareos, náuseas y vómitos..., son por ejemplo las vibraciones que producen el movimiento de un barco, un coche...
- Baja y media frecuencia (2 a 20 Hz): afecta sobre todo a la columna vertebral, aparato digestivo...
- Alta frecuencia (20 a 300 Hz): pueden producir quemaduras por rozamiento y problemas vasomotores.

► **Radiaciones:** Son ondas de energía que inciden sobre el organismo humano pudiendo llegar a producir efectos dañinos para la salud de los trabajadores.

Las radiaciones pueden ser de dos tipos:

- Radiaciones ionizantes: Son ondas de alta frecuencia como por ejemplo los Rayos X, que tienen gran poder energético ya que pueden transformar la estructura de los átomos provocando la expulsión de electrones.

Los efectos para la salud dependen de la dosis absorbida por el organismo pudiendo afectar a distintos tejidos y órganos (médula ósea, órganos genitales...) provocando desde náuseas, vómitos, cefaleas hasta alteraciones cutáneas y cáncer.

Existen diferentes **métodos de prevención y protección** frente a radiaciones ionizantes:

a) *Tiempo*: Reducir al máximo la exposición a la radiación:

- Conocimiento previo de la tarea que se va realizar.
- Disponibilidad de herramientas y materiales adecuados.
- Presencia sólo de personal imprescindible.

b) *Distancia*: la intensidad de la radiación decrece con el cuadrado de la distancia:

- Empleo de herramientas de manejo a distancia.
- Señalización de las zonas.
- Utilización de piezas que eviten el contacto directo.

A nivel individual cada trabajador debe estar formado e informado de los riesgos que conlleva su trabajo, de las técnicas, y precauciones para desempeñarlo y de la importancia del cumplimiento de la normativa de seguridad.

- Radiaciones no ionizantes: son ondas de baja o, media frecuencia (microondas, láser...) que poseen poca energía.

Pueden provocar desde efectos térmicos o irritaciones en la piel hasta conjuntivitis, quemaduras graves...

Para que la elección de un **sistema de prevención y protección** sea lo más adecuado posible se deben tener en cuenta cada uno de los agentes contaminantes así, es conveniente usar una buena protección como por ejemplo, casco de tela metálica, gafas protectoras de vidrio metalizado, vestimenta de protección personal, gafas, protección de la cara.

Sobre todo actuar sobre el foco de emisión, es decir, sobre el origen del riesgo, limitando el tiempo de exposición al mínimo, asegurar el diseño seguro del equipo mediante la instalación de apantallamientos, encerramientos, enclavamientos que impidan la puesta en marcha accidental, señalización, etc...

- **Condiciones termohigrométricas**: Son las condiciones físicas ambientales de temperatura, humedad y ventilación en las que desarrollamos nuestro trabajo.

Todo tipo de trabajo físico genera calor en el cuerpo, por ello, el hombre posee un sistema de autorregulación con el fin de mantener una determinada temperatura constante en torno a los 37°C.

El confort térmico depende del calor producido por el cuerpo y de los intercambios con el medio ambiente y, viene determinado por una serie de variables como:

- Temperatura del ambiente.
- Humedad del ambiente.
- Actividad física.
- Clase de vestido.

Unas malas condiciones termohigrométricas pueden ocasionar efectos negativos en la salud que variarán en función de las características de cada persona y su capacidad de aclimatación, así podemos encontrar resfriados, deshidratación, golpes de calor y, aumento de la fatiga lo que puede incidir en la aparición de accidentes.

Algunas **recomendaciones** que puedes seguir para mejorar la situación son:

- Acción sobre la fuente de calor: apantallamiento de los focos de calor.
- Acción sobre el ambiente térmico: disponer de la ventilación del local necesario para evitar el calentamiento del aire.
- Acción sobre el individuo: hidratación adecuada, vestimenta, cambios organizativos, turnos cortos, rotación de puestos...

La siguiente tabla expresa los valores de temperatura, humedad y velocidad del aire según el tipo de trabajo que se desarrolle:

Trabajo	Temperatura óptima (°C)	Grado humedad	Velocidad del aire
Trabajo intelectual o trabajo físico en posición sentada.	18 a 24°C	40 a 70%	0,1
Trabajo medio o de pie.	17 a 22°C	40 a 70%	0,1 a 0,2
Trabajo duro.	15 a 21°C	30 a 65%	0,4 a 0,5
Trabajo muy duro.	12 a 18°C	20 a 60%	1 a 1,5

- **Iluminación**: La iluminación es un factor que condiciona la calidad de vida y determina las condiciones de trabajo en que se desarrolla la activi-

dad laboral y sin embargo, a menudo no se le da la importancia que tiene.

Para conseguir una iluminación correcta se deben tener en cuenta unos requisitos, el objetivo principal que se debe alcanzar es que la cantidad de energía luminosa que llegue al plano de trabajo sea la adecuada para la consecución del mismo.

Te presentamos una tabla en la que se establecen los niveles adecuados de iluminación según el tipo de trabajo:

Lux	Tipo de trabajo
1.000	Joyería y relojería. Imprenta
500 a 1.000	Ebanistería
300	Oficinas, bancos de taller
200	Industria conservera
100	Salas de máquinas y calderas; depósitos y almacenes
50	Manipulación de mercancías
20	Patios, galerías y lugares de paso

Para tener una **buena iluminación** hay que tener en cuenta varios factores como:

- El tamaño de un objeto es un factor determinante para su visibilidad; cuanto más cerca más facilitará su visión.
- El contraste, que permite percibir los contornos de un objeto sobre su fondo. La falta de contraste puede producir fatiga en trabajos que requieran una atención cuidadosa.
- Los resplandores o reflejos provocan deslumbramiento, se producen cuando las fuentes luminosas están situadas en el campo de visión, dificultan la tarea del ojo y producen fatigas visuales.

Algunas **medidas de prevención** a seguir son:

- Evitar que la iluminación incida directamente, colocando cortinas o persianas.
- Intensidad adecuada al tipo de actividad.
- Localización de las luminarias.
- Combinar luz artificial con luz natural.

- **Contaminantes:** Son agentes extraños al organismo humano que puede producir alteraciones a la salud cuando están presentes en el ambiente.

- **Contaminantes químicos:** Son sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento o uso pueden incorporarse al ambiente en forma de aerosoles, gases o vapores y, afectan a la salud del trabajador.

Pueden entrar en el organismo a través de varias vías:

- **Vía respiratoria:** Constituida por todo el sistema respiratorio: nariz, boca.
- **Vía dérmica:** El contaminante se incorpora a la sangre a través de la piel.
- **Vía digestiva:** Comprende todo el aparato digestivo.
- **Vía parenteral:** El contaminante penetra en la sangre a través de heridas, punciones, llagas...

Los **efectos** de los contaminantes sobre el organismo son múltiples:

Efectos de los productos tóxicos sobre el cuerpo humano	
Corrosivos	Dstrucción de los tejidos sobre los que actúa el tóxico.
Irritantes	Irritación de la piel o las mucosas en contacto con el tóxico.
Neumoconióticos.	Alteración pulmonar por partículas sólidas.
Asfixiantes.	Desplazamiento del oxígeno del aire, o alteración de los mecanismos oxidativos biológicos.
Anestésicos y narcóticos	Depresión del sistema nervioso central
Sensibilizantes.	Efecto alérgico del contaminante ante la presencia del tóxico.
Cancerígenos, mutágenos	Producción de cáncer, modificaciones hereditarias.
Sistémicos	Alteraciones de órganos

La **prevención** respecto a los contaminantes empieza por tener la información de los riesgos que conlleva cada sustancia, por eso es necesario que cada producto lleve una etiqueta identificativa conforme a lo establecido en la legislación.

Como trabajador la prevención supone llevar el material adecuado de protección como por ejemplo, guantes, gafas etc... como te habrán enseñado en la etapa de formación.

Hay que evitar el riesgo en el origen mediante las medidas de prevención correspondientes que ha de facilitar la empresa, equipos de protección colectivos, equipos de protección individual.

- **Contaminantes biológicos:** Son microorganismos o partes de seres vivos que pueden estar presentes en el ambiente de trabajo y originar alteraciones en la salud.

Los peligros biológicos pueden estar presentes en muchos puestos de trabajo: manipulación de productos de origen animal, cría y cuidado de animales, trabajos de laboratorios y clínicos, y, trabajos sanitarios.

El Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo establece disposiciones mínimas aplicables a las actividades de aquellos trabajadores que realicen actividades sometidos a estos peligros.

## TAREA

**Tareas** son las diferentes actividades que conforman y diferencian un puesto de trabajo.

- **Carga de trabajo:** Podemos definir la carga de trabajo como *el conjunto de obligaciones psicofísicas a las que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.*

La consecuencia de una excesiva carga de trabajo es la fatiga que podemos definirla como la disminución de la capacidad física y mental de un trabajador después de haber realizado una actividad durante un período de tiempo.

Para tratar la carga de trabajo hemos de hacer una distinción entre carga mental, física y psíquica.

- **Carga física:** Está determinada por una serie de factores que son:
  - **Factores del propio trabajador:** Edad, sexo, constitución física y grado de entrenamiento.
  - **Factores relacionados con el puesto de trabajo:** Postura, manipulación de cargas y movimiento.
  - **Organización del trabajo:** Diseño de las tareas, hacer descansos, ritmos de trabajo acompasados...

Entre los esfuerzos físicos hay que distinguir dos tipos de esfuerzo muscular diferentes:

- **Esfuerzo muscular estático:** cuando la contracción de los músculos es continua y se mantiene un cierto período de tiempo.
- **Esfuerzo muscular dinámico:** cuando se produce una sucesión periódica de contracciones y relajaciones de los músculos de corta duración.

Especial importancia tiene en relación con la fatiga muscular la manipulación y transporte de carga, a la que vamos a dedicar un apartado dado que se encuentra en todas las actividades.

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Vamos a definir algunos de los conceptos básicos que son importantes en esta materia:

- **Carga:** Cualquier objeto susceptible de ser movido.
- **Manipulación manual:** Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga. Depende primordialmente del esfuerzo físico humano.

El manipular una carga sin seguir unos pasos correctamente, puede traer consecuencias del tipo:

- Fatiga física y mental.
- Lesiones: Cortes, heridas, fracturas, hernias inguinales, lesiones musculares...
- Alcance: Lesiones no mortales pero de larga duración.

El Real Decreto 487/1997 de 14 de abril establece las disposiciones mínimas relativas a la manipulación manual que entrañe riesgos, distinguiendo varios factores de riesgo relativos a:

- **Características de la carga:** El peso máximo recomendado para mover una carga sin que suponga un riesgo es de 25 kg., aunque depende de las características de las personas, de la posición en la que esté situada la carga, etc...

Existe una tabla que, en función de unos determinados cálculos estiman el peso ideal que ha de cargar una persona para no sufrir daños.

La superficie de la carga no deberá tener elementos peligrosos que generen riesgos de lesiones, en caso contrario habrá que utilizar guantes.

La carga deberá tener el centro de gravedad fijo y centrado, si esto no fuera posible, se deberá advertir en una etiqueta o informe al trabajador para que busque un punto de apoyo.

- **Esfuerzo físico necesario:** El esfuerzo que se realiza al levantar una carga puede entrañar riesgo cuando:
  - Es demasiado importante y grande.
  - No puede realizarse más que por movimientos de torsión o de flexión del tronco.
  - Puede acarrear un movimiento brusco de la carga.

- Se trate de alzar o reducir la carga con necesidad de modificar el agarre.

Las **medidas a preventivas** a tomar son:

- Apoyar los pies firmemente en el suelo.
- Manejar la carga con la espalda recta.
- La carga no debe impedir la visibilidad.
- Regular el ritmo de trabajo.
- **Características del medio de trabajo:** El lugar donde se desarrolla el trabajo debe reunir una serie de características que pueden ayudarnos a realizar nuestra actividad de manera segura:
  - Los suelos deben ser regulares sin discontinuidades que puedan hacer tropezar.
  - El espacio de trabajo permitirá adoptar una postura de pie cómoda que no impida una manipulación correcta.
  - La temperatura se ha de mantener dentro de unos rangos confortables.
  - Espacios amplios e iluminados.
- **Factores individuales de riesgo:** Las características personales también son variables a tener en cuenta a la hora de levantar una carga: la edad, el sexo, la constitución...

Gran parte de las lesiones en la espalda, el desgaste anormal de articulaciones y músculos, las tensiones gastrointestinales y cardiovasculares pueden ser atribuidas a una carga física de trabajo excesiva y un mal levantamiento, por eso sea cual sea el trabajo que realices si tienes que levantar peso, **ten en cuenta estos factores** que te pueden ayudar:

- 1) El empresario ha de cumplir con sus obligaciones: facilitar la formación a cada trabajador sobre los riesgos que conlleva la realización de su actividad, información, en caso que sea necesario, facilitar equipos de protección.
- 2) Si el trabajo que realizas supone levantar cargas de gran peso lo ideal es utilizar ayudas mecánicas, si no tuvieses, seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de posibles riesgos como: centro de gravedad, materiales corrosivos....
- 3) Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
- 4) Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

5) Adoptar una postura correcta para el levantamiento:

- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón erguido.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas; es preferible mover los pies para situarse en la posición adecuada.

► **Carga mental:** Cada día se exige del trabajador un esfuerzo físico mayor y una menor capacidad de atención y control por lo que es importante que hagamos referencia a cómo puede afectarnos el trabajo mentalmente, es la denominada **Carga mental** que podemos definir como un esfuerzo de carácter cognoscitivo determinado por la cantidad y tipo de información provenientes en forma de las demandas del puesto de trabajo.

Durante la realización de un trabajo que exija un esfuerzo mental se ponen en funcionamiento unas superestructuras del hombre como la atención, la memorización, la abstracción y la decisión.

Entre los factores que determinan la carga mental podemos distinguir dos tipos de factores:

- **Factores externos:** Son aquellos que proceden del trabajo, es decir aquellos que se refieren al trabajo y los medios de trabajo como por ejemplo:
  - Reparto de tareas entre un número determinado de trabajadores, cualificaciones y formaciones exigidas.
  - Estructura del proceso productivo: Máquinas, productos utilizados, tratados y fabricados, y, medio ambiente.
  - Informaciones recibidas del proceso de productivo: Elementos y tipos, así como complejidad.
  - Tiempo que dispone el trabajador para procesar la respuesta.
  - Tiempo que dispone el trabajador para decidir la respuesta.
- **Factores internos:** son aquellos que afectan al trabajador condicionando la respuesta dada a una determinada información; se refieren a características personales del trabajador que inciden e influyen en la salud y vida laboral como por ejemplo:
  - Edad.
  - Nivel de aprendizaje.
  - Características de la personalidad.
  - Nivel de satisfacción.
  - Actitud en el trabajo.
  - Formación.

- Estado anímico.
- Capacidad sensorial.
- Valores socioculturales.

La carga mental no se puede evaluar de una manera tan tangible y medible como lo es la carga física, sin embargo, existe una técnica preventiva, denominada psicociología, que hace posible su evaluación y por tanto, el planteamiento de medidas preventivas.

- ▶ **Fatiga mental:** Es el estado fisiológico del trabajador debido a la excesiva carga mental.

Aparece cuando se necesita mantener durante largo tiempo un alto nivel de atención para seleccionar las respuestas adecuadas a las demandas del trabajo.

Existen dos tipos de fatiga mental:

- **Fatiga mental ocasional:** Se da en ocasiones y, permite la recuperación del organismo a través de pausas y descansos, o cambio de actividad. Los síntomas más frecuentes son:
  - Sensación de cansancio.
  - Somnolencia.
  - Bajo nivel de atención.
  - Falta de agilidad.
  - Torpeza en movimientos.
  - Errores en la realización de las tareas.
- **Fatiga mental crónica:** se produce cuando la carga mental de trabajo es excesiva, constante y continua de forma que el trabajador no pueda recuperar su nivel de ritmo habitual, ni siquiera con el descanso nocturno.

Ante la fatiga crónica hay dos alternativas: propiciar al trabajador otras tareas o, modificar las condiciones del puesto de trabajo.

Los **síntomas** de la fatiga crónica son:

- Preocupación injustificada.
- Irritabilidad por no encontrar respuesta a las demandas del trabajo.
- Insomnio.
- Falta de energía.
- Dejadéz.
- Alteraciones somáticas como pérdida de apetito.

- Absentismo.
- Baja de incapacidad temporal.

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

**Organización del trabajo**, se define como el conjunto de objetivos, normas y procedimientos, bajo los cuales se desarrolla el proceso de trabajo.

**Factores de riesgo psicosociales:** El conjunto de exigencias y características del trabajo y su organización que, al coincidir con las capacidades, necesidades y expectativas del trabajador inciden en la salud.

Se produce un desequilibrio en el estado del trabajador como consecuencia de la imposibilidad de responder adecuadamente a las demandas del trabajo, al ver frenada sus aspiraciones y expectativas.

Los factores psicosociales capaces de incidir en la vida laboral, podemos clasificarlos atendiendo a distintas variables:

### ▶ **Características de la empresa:**

- Dimensión de la empresa.
- Imagen social de la empresa.
- Ubicación de la empresa: Si el centro de trabajo está muy alejado del domicilio social se crean problemas debido a la falta de tiempo para el ocio.
- Diseño del centro de trabajo: El diseño hay que hacerlo teniendo en cuenta el espacio disponible para cada trabajador, la distribución del mismo y el equipamiento.

El diseño debe ser tal que no deben existir puestos de trabajo aislados que creen claustrofobia y miedo, ni excesivamente abiertos que creen inseguridad; las situaciones de trabajo deben ser tal que permitan la fácil comunicación de las demandas laborales.

### ▶ **Características del puesto de trabajo:**

- **Autonomía:** la autonomía plena en el desarrollo de un puesto de trabajo es casi imposible pero si es posible una autonomía relativa que consista en una definición de objetivos, y elección de los medios.

Si predomina lo preestablecido en lugar de la iniciativa, se produce una menor motivación, insatisfacción, pasividad ante cualquier evento y, un empobrecimiento de capacidades.

- **Monotonía:** los procesos industriales de carácter continuo o el trabajo en cadena, reúnen dos características: monotonía y repetitividad y, eso tiene desventajas produciendo fatiga física o mental, insatisfacción, depresión ante la falta de expectativas...
- **Cualificación y nivel de formación:** ambos determinan la naturaleza del trabajo. Cuando se produce una adecuación entre exigencias del puesto, la formación y la cualificación el trabajador desarrolla su personalidad entonces, la satisfacción es plena.
- **Responsabilidad:** es una de las variables más importantes en la calificación de los puestos de trabajo; a mayor responsabilidad mayor nivel de cualificación y remuneración, lo que supone un elemento de satisfacción que incide favorablemente en la salud física y mental.

#### ► **Estructura de la organización:**

- Asignación de tareas y participación de la toma de decisiones.
- Estilos de mando.
- Comunicación en el trabajo: la relación con el resto del grupo de trabajo influye en gran medida en la estabilidad del individuo.

Las líneas de la comunicación pueden ser verticales y horizontales, es decir, entre los mandos y sus subordinados y, entre los propios trabajadores. Una deficiente comunicación es un factor de insatisfacción, estrés y conflictos laborales y personales.

- **Tiempo de trabajo:** La jornada de trabajo puede ser partida o continuada, siendo en este último caso, necesarios los tiempos de descanso en jornadas largas, según el Estatuto de los Trabajadores, se debe hacer un descanso de 15 minutos mínimo en jornadas continuadas superiores a seis horas (Art.34.4).

Las pausas introducidas durante la jornada laboral son uno de los medios más eficaces para combatir tanto la fatiga física como la mental:

- **Horario de trabajo, trabajo a turnos y, trabajo nocturno:** el horario puede ser fijo o flexible, siendo éste el que permite obtener un mayor nivel de satisfacción.

El trabajo a turnos está muy extendido y lo normal es que sean rotativos que suponen un constante cambio de ritmo de vida que modifica el equilibrio biológico y social dando lugar a la aparición de trastornos cardiovasculares, insomnio, fatiga...

Una de las características que más se imponen en el actual mercado laboral, es la multiplicidad de fórmulas horarias y el sistema de rotaciones, que afectan a todos los sectores laborales. Dada la gran incidencia de este factor, así como de

sus consecuencias vamos a comentar brevemente cómo afecta esta fórmula laboral a nuestra salud.

### **TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO**

El tiempo de trabajo es uno de los factores que más inciden en nuestra vida cotidiana. Las horas trabajadas y el turno en que se desarrollen tienen incidencia en nuestra vida personal (tiempo libre, vida familiar, horas de descanso y ocio, etc.).

Según se establece en el Estatuto de los Trabajadores, el **trabajo a turnos** (Art. 36.3) es «toda forma de organización del trabajo en equipo, según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un periodo determinado de días o de semanas».

El **trabajo nocturno** (Art. 32.1) es «el trabajo realizado entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana (...) La jornada de trabajo de los trabajadores nocturnos, no podrá exceder de ocho horas diarias de promedio, en un periodo de referencia de 15 días. Dichos trabajadores no podrán realizar horas extraordinarias». Se considerará trabajador nocturno a aquel que realice, normalmente en periodo nocturno una parte de trabajo no inferior a 3 horas de su jornada diaria de trabajo, así como a aquel que se prevea que puede realizar en tal periodo una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.

#### **Consecuencias:**

- Alteración de los ritmos biológicos. Supone el cambio de los ciclos de sueño, y de la actividad.
- Alteración de los hábitos alimentarios.
- Alteraciones del sueño
- Alteraciones de la vida social y familiar.
- Acumulación de errores.
- Dificultad de mantener la atención.
- Disminución de los reflejos.

#### **Consejo:**

- Procura establecer turnos respetando al máximo el ciclo de sueño. La elección de turnos debe ser consultada y discutida con los interesados para poder tomar decisiones de acuerdo con las propias necesidades.

- Realizar ciclos cortos en cada turno para evitar alterar los ritmos cardíacos.
- Evitar aumentar los turnos para acumular días de descanso. Evitar los ciclos rotatorios distintos a lo largo del año.
- Procurar hacer descanso en los que se pueda comer de forma equilibrada, y con tiempo suficiente.
- Conocer el calendario de turnos con la suficiente antelación para poder organizar la vida familiar.
- Reducir o evitar la carga de trabajo en el turno de noche. La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de fatiga por falta de sueño puede reducir el rendimiento de trabajo.
- Evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol al menos 2 ó 3 horas antes de acostarse, reduce el descanso e impide el sueño.
- Evitar las comidas pesadas y en horarios distintos cada día.

El artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores establece que: «Los trabajadores nocturnos a los que se reconozca problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa y para el que sean profesionalmente aptos».

#### ► **Características personales:**

- **Personalidad:** la satisfacción o insatisfacción lo mismo que el estrés está íntimamente ligados a la personalidad del trabajador. Quién demuestra una gran competitividad, un afán de perfección y un interés por hacer más y mejor las cosas están más expuestas a situaciones de estrés y de insatisfacción.
- **Edad:** el joven se traza metas ambiciosas que no hace el de mayor edad quién ya ha visto satisfechas sus aspiraciones. Las personas de menor edad son más exigentes y por tanto, más expuesto al estrés e insatisfacción.
- **Formación:** La formación es un factor de satisfacción.

**PARA PREVENIR HAY QUE ORGANIZAR EL TRABAJO DE FORMA QUE SE ADAPTE A LAS CAPACIDADES DEL TRABAJADOR**

## A CONINUACIÓN TE PRESENTAMOS UNOS CUADROS A MODO DE RESUMEN

FACTORES PSICOSOCIALES	
Afectan a la empresa	Dimensión de la empresa Imagen social. Ubicación y emplazamiento. Diseño del centro de trabajo. Actividad.
Afectan al puesto de trabajo	Autonomía. Monotonía. Ritmos de trabajo. Cualificación y nivel de formación. Responsabilidad
Afectan a la organización	Asignación de tareas y participación. Estilo de mando. Comunicación.
Afectan al tiempo de trabajo	Jornadas de trabajo y descansos. Horarios de trabajo, trabajo a turnos y trabajos nocturnos.
Afectan a la persona	La personalidad. La edad. La formación. Otros factores psicosociales.

## RIESGOS PSICOSOCIALES POR ACTIVIDADES ECONÓMICAS<sup>1</sup>

Sectores	Factores de riesgo
<b>Agricultura y pesca</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a destajo Trabajo monótono Tareas repetitivas Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza / productividad Falta de participación y consulta
<b>Minas y canteras Manufactura</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Trabajo a destajo Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Salario por pieza / productividad
<b>Agua, gas y electricidad</b>	Trabajo a plazo fijo Falta de tiempo para el trabajo
<b>Construcción</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Trabajo a destajo Salario por pieza / productividad Falta de participación y consulta
<b>Comercio al por menor y reparaciones</b>	Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta
<b>Hoteles y restaurantes</b>	Ritmo de trabajo elevado Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta Violencia en el trabajo
<b>Transportes y comunicaciones</b>	Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Pocas exigencias en relación con la capacidad

<sup>1</sup> Aparecen los riesgos profesionales más representativos de cada actividad económica.

## RIESGOS PSICOSOCIALES POR OCUPACIONES\*

Ocupaciones	Factores de riesgo
<b>Directivos</b>	Ritmo de trabajo elevado Falta de tiempo para el trabajo Trabajo a plazo fijo
<b>Técnicos y profesionales</b>	Trabajo a plazo fijo Falta de tiempo para el trabajo Violencia en el trabajo
<b>Trabajadores de servicios</b>	Pocas exigencias en relación con la capacidad Violencia en el trabajo
<b>Trabajadores cualificados de agricultura y pesca</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo monótono Tareas repetitivas Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta Salario por pieza / productividad
<b>Trabajadores cualificados industria, construcción y minería</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza / productividad Falta de participación y consulta
<b>Operadores instalaciones, maquinaria; montadores</b>	Ritmo de trabajo elevado Trabajo a plazo fijo Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Salario por pieza / productividad
<b>Trabajadores no cualificados</b>	Falta de autonomía Trabajo monótono Tareas repetitivas Pocas exigencias en relación con la capacidad Trabajo que no aporta nuevos conocimientos Falta de participación y consulta

\* Fuente de los cuadros: Elaboración propia a partir d de la II Encuesta Europea sobre las condiciones de trabajo.

