

8 consejos para evitar accidentes en el trabajo

En general, cada vez se presta más atención en que las condiciones del trabajo sean las más adecuadas para que nuestra salud no se vea afectada bajo ningún concepto. A pesar de esto, todavía debemos mejorar la prevención, no sólo de los casos severos, sino especialmente de los que suceden en situaciones que aparentemente no entrañan un alto nivel de riesgo.

Por eso, brindamos a continuación una serie de aspectos que aplican a cualquier tipo de tarea que realicemos, para observarlos y respetar estos consejos generales:

1. Contactos eléctricos. Es conveniente emplear con racionalidad los equipos y evitar manipular las instalaciones eléctricas. Los expertos aconsejan restringir el uso de alargadores - comúnmente llamados "zapatillas"- que pueden causar sobrecargas y no permitir que otros lo hagan. Tampoco utilizar instalaciones dañadas hasta que hayan sido reparadas.

2. Posturas de trabajo inadecuadas. Son uno de los factores asociados a los trastornos musculoesqueléticos, cuya aparición depende de lo forzada que sea la postura, o del tiempo que durante el cual se la mantenga.

Es conveniente tener una silla con respaldo ajustable, cuidar que los pies apoyen en el suelo, y que el peso del cuerpo se sostenga con los glúteos y no con los muslos. Cuando se utilizan monitores, es recomendable tener la pantalla a una altura un poco más baja que la de los ojos. Además, se recomienda ubicar los objetos habituales de modo de poder alcanzarlos sin esfuerzos.

En cualquier caso, se sugiere realizar estiramientos leves cada hora de trabajo.

3. Orden y limpieza. Resulta imprescindible que el lugar de trabajo mantenga una higiene regular: es necesario llevar a cabo una limpieza periódica de desperdicios, manchas de grasa, polvo, residuos y demás elementos que puedan ocasionar accidentes o contaminar el entorno laboral.

Es importante mantener cada cosa en su lugar y eliminar de inmediato lo que ya no sirve. Las salidas y lugares de tránsito deben estar libres, sin objetos innecesarios y libres de líquidos o sustancias resbaladizas: éstos pueden provocar caídas o golpes y sus consecuentes fracturas, luxaciones o hematomas.

4. Iluminación adecuada. Las condiciones de luz del ambiente donde trabajamos pueden ser causa de fatiga visual, tanto por escasez como por exceso. Lo mismo ocurre cuando la pantalla de nuestra computadora tiene mal regulado su brillo o se reflejan allí artefactos de iluminación del entorno.

5. Manejo de objetos pesados. La carga en exceso puede provocar cuadros de dolor lumbar. Cuando se carga un objeto con esas características, conviene hacerlo adecuadamente: con los pies separados, flexionando las rodillas, acercando la carga al cuerpo lo máximo posible y elevando el objeto pesado de modo de realizar la fuerza con las piernas y no con la espalda.

6. Gestión del estrés. Es importante saber reconocer y compensar las causas que provocan ese estado: el propio trabajo, los problemas familiares, económicos, etc. Por ejemplo, si se reconoce malestar en el trabajo, es necesario apoyarse en los vínculos de familia y amigos.

También es importante aceptar aquellas causas que no se pueden modificar y la imposibilidad de intentar una compensación cuando la situación es grave o duradera: en uno u otro caso será necesario evaluar una consulta profesional.

En cualquier caso de estrés es recomendable efectuar ejercicios de respiración y actividad física, tratando de evitar el alcohol y el tabaco.

7. Control del nivel de ruido y la ventilación del ambiente. Es necesario minimizar las fuentes de ruido en el trabajo, que son una de las causas más comunes de enfermedades profesionales. Aumentan el riesgo de accidentes y puede ser causa de pérdida de audición, estrés y efectos fisiológicos adversos.

Siempre es recomendable disponer de una buena ventilación natural, en la medida de lo posible.

8. Conocimiento de las condiciones de seguridad de nuestro trabajo. Es fundamental conocer el propio Plan de Riesgos Laborales: tener localizados los extintores de incendio, las salidas de emergencia y saber cómo actuar en caso de accidentes de trabajo. También utilizar los equipos adecuados y recomendados para labores específicas y asegurarse de que se mantengan en buen estado.