



Cómo se llama / DENOMINACIÓN

MANUAL PARA LA EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN PYME.



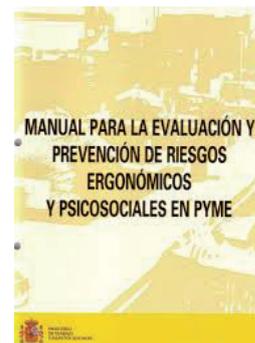
En qué se centra / CATEGORÍA

GENERAL.
IDENTIFICACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN ERGONÓMICA (Y PSICOSOCIAL).



Quién lo desarrolla y/o promueve / ORGANIZACIÓN

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) y el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV).
Publicado en 2003, subvencionado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.



Cuál es su objetivo / OBJETIVO DEL MÉTODO

Proporcionar unos procedimientos sencillos para la identificación y la evaluación de los riesgos ergonómicos y psicosociales a la pequeña y mediana empresa.
Dirigidos fundamentalmente a las trabajadoras y los trabajadores designados por la empresa para las actividades preventivas.



Qué sabemos de él / DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO

El manual consta de tres partes:

- La primera la conforma una **Lista de Identificación Inicial de Riesgos** destinada a la identificación de los riesgos ergonómicos y psicosociales.
- La segunda parte del manual recopila instrumentos o **métodos de evaluación** sencillos para la evaluación de estos riesgos.
- La tercera y última parte está formada por una serie de ejemplos que pretende ilustrar el procedimiento a seguir para la identificación y la evaluación de los riesgos. También se presentan soluciones para mejorar las deficiencias detectadas.



Para qué sirve / SITUACIONES DE RIESGO QUE CONSIDERA

El método es aplicable a todo tipo de puestos y tareas. Permite evaluar las condiciones habituales (no puntuales) relativas a:

- Ambiente térmico (temperatura del aire, humedad, radiación térmica, corrientes de aire, carga física del trabajo, ropa y opinión).
- Ruido (tipo de ruido, tipo de tarea y fuentes de ruido).
- Iluminación del puesto (niveles de iluminación, deslumbramientos, reflejos molestos, desequilibrios de luminancia, sombras molestas, parpadeos, percepción insuficiente de los colores y mantenimiento de luminarias).
- Calidad del ambiente interior (solo para puestos de oficinas o similares).
- Diseño del puesto de trabajo (altura, profundidad, alcances, espacio, de pie o sentado, movimiento de materiales, herramientas de controles/indicadores).
- Trabajo con pantallas de visualización (ordenador, silla, mesa, accesorios y entorno).
- Manipulación manual de cargas (levantamiento de pie/sentado y transporte).
- Postura o repetitividad (tronco, brazo, muñeca y codo, cabeza y cuello, piernas).
- Fuerzas elevadas (no derivadas de la manipulación manual de cargas y empujes y arrastres).
- Carga mental de trabajo (demandas de la tarea y control sobre el trabajo).
- Riesgos psicosociales (autonomía temporal, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rol, interés por el trabajador, relaciones personales y trabajo a turnos y nocturno).



Quién puede aplicarlo / FORMACIÓN MÍNIMA REQUERIDA

Técnicas y técnicos de nivel intermedio en prevención de riesgos laborales.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN: EI 2017/0002



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



istas





Cómo se realiza el análisis / MODO DE APLICARLO

Primera fase. Agrupación de puestos similares

- Agrupar los puestos de trabajo de la empresa que tengan características similares en relación con las tareas, el diseño del puesto y las condiciones ambientales*. En las empresas con poca plantilla es posible prescindir de esta fase y realizar la identificación inicial en todos y cada uno de los puestos.
- Realizar un croquis con la localización de todos los puestos de la empresa o grupos y, posteriormente, situar las fuentes de riesgo y las medidas de prevención o control propuestas.

Segunda fase. Identificación inicial de riesgos

- Aplicar la Lista de Identificación Inicial de Riesgos en todos los puestos de trabajo o grupo de puestos similares.
- Si en la Lista de Identificación Inicial de Riesgos se marca algún ítem de un apartado, debe pasarse a la fase siguiente de "evaluación de riesgos". Si no se marca ninguno de los ítems de un apartado, se considera una situación aceptable.

Tercera fase. Evaluación de riesgos

- Aplicar los métodos de evaluación que se consideren necesarios en función de los resultados de la fase anterior.

Cuarta fase. Propuesta de mejoras y planificación de la intervención

- Proponer medidas preventivas y de control **contando con la participación del conjunto de la plantilla**. Son quienes mejor conocen la realidad del trabajo realizado en el puesto y la viabilidad de muchas de las soluciones.

Reevaluar: una vez ejecutada una medida preventiva, es conveniente volver a evaluar los puestos implicados para comprobar que se han corregido las deficiencias y que no aparecen efectos negativos.



Qué se obtiene / RESULTADOS QUE SE OBTIENEN

Lista de Identificación Inicial de Riesgos:

- Si no se marca ningún ítem en ningún apartado, la situación es aceptable.
- Si se marca algún ítem en un apartado, es necesario evaluar con el método correspondiente.
- Si se marca algún ítem en un apartado señalado con (*), es necesario consultar con el servicio de prevención.

Métodos de evaluación:

- Un solo ítem marcado en cualquiera de los apartados indicará una posible situación de riesgo no tolerable.
- El nivel de riesgo será mayor cuanto mayor sea el número de ítems señalados.
- Adoptar las correspondientes medidas preventivas, si fuera necesario.

Si los resultados no son precisos, se deberá acudir al personal especialista del Servicio de Prevención (técnica o técnico superior en ergonomía y psicología aplicada).



Cuáles son sus principales limitaciones / CARENCIAS

- La **Lista de Identificación Inicial de Riesgos** es una herramienta de detección inicial de posibles riesgos. No es una herramienta de evaluación.
- Los **métodos de evaluación** están pensados para que puedan ser empleados por personas no expertas en ergonomía (nivel intermedio) y que no dispongan de equipos de medición.
- **No realiza ninguna distinción según sexo y edad de los trabajadores y las trabajadoras que desempeñan el puesto analizado.**



Y en la práctica / EN TU EMPRESA

Como trabajadora o trabajador y/o representante legal en la empresa, esta herramienta te puede ser muy útil en algunos aspectos. Puedes utilizar la Lista de Identificación Inicial de Riesgos para destacar de un modo sencillo riesgos laborales presentes en vuestra actividad laboral, incluidos los ergonómicos. Si como resultado obtienes algún ítem marcado en uno o más apartados, habrás detectado una situación de riesgo que podrás comentar con el resto de la plantilla de tu centro de trabajo y con tu sindicato, y exponer a la propia empresa para su análisis y eliminación.



Por si quieres saber más / REFERENCIAS PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

- INSST, IBV (2003). Manual para la Evaluación y Prevención de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales en PYME. Versión pdf.
- INSST, IBV (2003). Manual para la Evaluación y Prevención de Riesgos Ergonómicos y Psicosociales en PYME. Versión online con lista inicial y métodos descargables.

* Puedes encontrar la definición de los términos subrayados con una línea de puntos en el glosario del área de formación e información del portal web "Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes".

