# An Injury-Free Office – Spanish



## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una oficina libre de lesiones ayuda a que su lugar de trabajo funcione sin problemas. Algunos peligros son típicos de las oficinas en todas partes.

**Aquí hay algunas preocupaciones comunes para los oficinistas:**

- Mala iluminación
- La mala ventilación y la calidad del aire interior
- Ergonomía
- Resbalones, tropiezos y caídas
- Peligros eléctricos
- Colisiones con objetos como cajones de archivadores abiertos

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los problemas eléctricos en las oficinas pueden incluir cables de extensión. Pueden crear un peligro de tropiezo y caída, y también pueden sobrecargar los circuitos. La sobrecarga puede conducir a cortocircuitos, cortes e incendios. A menudo, alguien sale y compra un cable de extensión que no está suficientemente clasificado para el trabajo, lo que crea estos riesgos eléctricos. Antes de comprar o usar extensiones eléctricas, averigüe la política de su oficina. Si se permiten los cables de extensión, debe consultar con el departamento de mantenimiento para saber qué cables se requieren. Luego, solicite en el trabajo que se añadan enchufes para que los cables de extensión puedan ser eliminados.

Sorprendentemente, la parte más peligrosa del trabajo de oficina puede ser la posibilidad de caídas. Estar de pie en una silla para alcanzar algo en un estante o agacharse mientras se está sentado en una silla inestable son dos causas.

## COMO PROTEGERSE

Sea consciente de los posibles peligros de resbalones y tropiezos. Asegúrese de que los pasillos tengan paso libre, los cajones de los archivadores estén cerrados y los derrames se limpien inmediatamente.

Los problemas de calidad del aire interior en las oficinas son comunes. La ventilación puede ser deficiente si los sistemas de manejo del aire están mal mantenidos o no funcionan correctamente. A algunas personas les molestará la mala ventilación casi inmediatamente. Otras pueden tardar un tiempo en sentir los efectos, y es posible que otros trabajadores nunca se vean afectados.

Si tiene problemas en su oficina con la calidad del aire, hable con su supervisor e informe de los problemas. Hágase un chequeo con su médico cuando sea necesario. Averigüe si los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado se revisan de forma rutinaria y si los filtros se cambian con regularidad.

La mala iluminación puede provocar tensión ocular, mala postura y lesiones musculoesqueléticas o ergonómicas. Asegúrese de que la iluminación es adecuada para el trabajo que esté haciendo. Cambie la posición de su escritorio o computadora si hay demasiado brillo.

Sin embargo, las estaciones de trabajo mal diseñadas y la iluminación inadecuada pueden provocar una mala postura y tensión muscular. Necesitas una iluminación adecuada y una buena disposición del escritorio de la oficina para mantenerte sano. No cambie uno por el otro.

## CONCLUSIÓN

*Si su trabajo es en la oficina, enorgullézcase de su papel. Y cuide su seguridad.*