



## Prevención de Riesgos Laborales: despachos y oficinas

Esta guía está dedicada a ti, trabajador/a autónomo y microempresario que trabajas en el espacio laboral de oficinas y despachos.

El **desarrollo de las tareas administrativas** mediante soporte escrito o electrónico se produce mayoritariamente en estos entornos laborales. Aunque habitualmente se consideran estos espacios seguros y amables, la realidad es que tienen **riesgos comunes y que no están exentos de accidentes**. Por esto, con esta guía queremos aportar indicaciones, consejos y recomendaciones imprescindibles para evitar riesgos y enfermedades laborales.

En este texto indicaremos algunas claves que te ayuden a solventar los riesgos y las patologías asociadas al **uso de pantalla de visualización de datos** (en adelante PVD), las condiciones **ergonómicas** más adecuadas y las medidas preventivas a adoptar.

La Prevención de Riesgos laborales es un tema esencial a tener en cuenta en cualquier espacio de trabajo: tanto por la importancia de cumplir con la legislación vigente como por la evidente necesidad de garantizar seguridad y salubridad.

Tu salud y la de quienes trabajan contigo está en juego.

Si tienes dudas, ponemos a tu disposición un chat [chat o formulario](#) de asesoramiento online en el que te responderán personas **expertas en prevención de riesgos laborales**.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



UATAE



## ¿Qué debes saber?

Si tu trabajo se desarrolla habitualmente en una oficina o despacho, conviene que conozcas los siguientes datos:

- La mayor parte de los accidentes se producen en el lugar de trabajo ya que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo en él, normalmente son sitios transitados y cerrados.

---
- Las dolencias físicas producidas por sillas y escritorios poco ergonómicos son los riesgos que más abundan en el trabajo de oficina: lesiones musculoesqueléticas asociadas a las posturas forzadas y los movimientos repetitivos, como dolores lumbares, cervicalgias y tendinitis, entre otras.

---
- Son en su mayoría accidentes y lesiones leves, derivadas del uso inapropiado de los espacios, de posturas forzadas y prolongadas en el tiempo y de percances imprevistos: torceduras, esguinces y distensiones, seguidas de fracturas y contusiones. Comúnmente causadas por golpes contra objetos (mobiliario, etc.), caídas, sobreesfuerzos físicos y accidentes de tráfico, tanto en desplazamientos durante la jornada como in itinere (en el trayecto del trabajo).

---
- En la actualidad se están produciendo más problemas visuales derivados de la constante exposición a las pantallas de ordenador o la iluminación artificial. La fatiga visual se suman al estrés o los dolores de cabeza, también síntomas que derivan directamente de las prolongadas jornadas frente a una pantalla.

---

## ¿Qué puedes hacer?

El desempeño del trabajo en el espacio de oficinas y despachos necesita, por tanto, tener en cuenta la Prevención de Riesgos Laborales. Aunque las exigencias y medidas para paliar los riesgos y ajustarse a la legalidad en la materia no conllevan excesivos esfuerzos económicos, pueden solucionar muchas de las dolencias y daños a largo plazo que puedas sufrir.

Queremos darte algunas claves que te puedan ser de utilidad en el trabajo en la oficina, con la intención de evitar riesgos, colaborar en la construcción de espacios saludables, y además concienciar del valor de la prevención de riesgos laborales en tu entorno.

### Espacios limpios y ordenados

Intenta velar por la seguridad poniendo orden a los materiales comunes de la oficina. Así como avisar de posibles obstáculos o lugares resbaladizos debido a la limpieza.



### Estiramientos

Las posiciones estáticas durante mucho tiempo pueden causar daños en nuestra espalda. Estira dos veces al día para aliviar el estrés articular y la tensión muscular

## Sentarse correctamente

Evita las malas posiciones derivadas del cansancio, el estrés o las sillas poco ergonómicas. Protege tu zona lumbar:



## Puesto de trabajo adecuado

La pantalla del ordenador debe estar ligeramente más alta a la de tus ojos, el asiento debe permitir descansar los pies por completo en el suelo o reposapiés y la mesa para posar el antebrazo.



## Descansa frecuentemente

Toma descansos y cambia de posición cada 20-30 minutos. Levántate, anda con el objeto de evitar largos periodos de tiempo sentado.



## ¿Qué debes hacer si tienes trabajadores a tu cargo?

Como microempresario/a, debes cumplir la legislación vigente: **LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, publicada en el BOE nº 269 10/11/1995.**

En este sentido, toda empresa con trabajadores a su cargo tiene la obligación legal de contratar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. En caso de que se produzca algún percance, accidente o enfermedades por ausencia del mismo se recomienda seguir el proceso legal correspondiente. Todo **Plan de Prevención de Riesgos Laborales** debe ajustarse al contenido que exige el **art. 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Recuerda: adoptar medidas preventivas y formar a los trabajadores en materia de Seguridad Vial es una obligación legal.

Desde el **Portal Cuídate** te animamos a poner en conocimiento estas medidas para mejorar la salud y la seguridad laboral, además de poner los medios adecuados para su implantación si aún no está en práctica. Para cualquier duda o pregunta puedes [entrar en nuestro blog](#) o hacer una [consulta en nuestro chat o formulario](#), te responderá un experto en la materia.

## ¡Recuerda!

Si eres autónomo y prestas servicios en un centro de trabajo en el que desarrolla su actividad al menos otra empresa, debéis informaros recíprocamente sobre los riesgos que vuestra actividad pueda provocar tanto a vosotros como a los trabajadores de dicha(s) empresa(s). A esto se le denomina el **Deber de Cooperación**, regulado en el **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.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



UATAE