

Formació i Orientació Laboral

Novetats en
**PREVENCIÓ DE
RISCOS LABORALS**

Abril de 2021





Novetats en la prevenció de riscos laborals

Índex interactiu

- 1. Actualització de la normativa vigent**
- 2. Especial referència als riscos biològics**
 - 2.1. Els coronavirus**
 - 2.1.1. Mesures per evitar la propagació de la covid-19
 - 2.1.2. Principals símptomes de la covid-19
 - 2.1.3. Tractament, prevenció i cures personals
- 3. Riscos ergonòmics per l'ús de les noves tecnologies amb pantalla de visualització**
 - 3.1. Modificació dels riscos ergonòmics**
 - 3.2. Principals efectes per a la salut**
 - 3.2.1. Càrrega física
 - 3.2.2. Fatiga visual
 - 3.2.3. Càrrega mental

1. Actualització de la normativa vigent

Encara que no s'han publicat noves lleis, sí que s'han produït actualitzacions en la normativa ja vigent. Aquestes són les principals:

- **Reial decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball**

Modifica els annexos III, IV, V per actualitzar el llistat d'agents biològics, incloent-hi també el coronavirus.

www.tiching.com/763258

- **Reial decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents cancerígens durant el treball**

Actualitza l'annex I, per tal d'afegir-hi els treballs que suposin exposició a la pols respirable de sílice cristal·lina generada en un procés de treball, i l'annex III, per incorporar els nous agents de la directiva i els valors límit d'exposició professional corresponents.

www.tiching.com/783559

- **Reial decret legislatiu 5/2000, de 4 d'agost, pel qual s'aprova el text refós de la Llei sobre infraccions i sancions en l'ordre social**

Modifica l'apartat d'infraccions i sancions amb la publicació del Reial decret llei 28/202, de 22 de setembre, del treball a distància, entre d'altres.

www.tiching.com/783666

- **Llei 23/2015, de 21 de juliol, ordenadora del sistema d'inspecció de treball i seguretat social**

S'amplia l'àmbit d'actuació de la inspecció de treball a locals, habitatges o altres llocs habilitats, encara que no es trobin en les empreses, centres i llocs de treball en què s'executi la prestació laboral, en els quals resideixin, s'allotgin o puguin romandre els treballadors per raó del seu treball durant els períodes de descans, i hagin estat posats a la disposició dels treballadors per l'empresari, en compliment d'una obligació prevista en una norma legal, conveni col·lectiu o contracte de treball.

www.tiching.com/783561

- **Reial decret 192/2018, de 6 d'abril, pel qual s'aproven els Estatuts de l'organisme autònom Organisme Estatal Inspecció de Treball i Seguretat Social**

Mitjançant aquest reial decret, es procedeix a l'aprovació dels Estatuts de l'organisme estatal Inspecció de Treball i Seguretat Social, se'n regula l'estructura central i perifèrica, els òrgans de direcció i participació institucional, i tot allò relatiu al règim econòmic, patrimonial i de contractació.

www.tiching.com/783667

Amplia en la Red



El Codi en Prevenció de Riscos Laborals 2020 permet consultar tota la normativa preventiva estatal consolidada en matèria preventiva des de la publicació l'any 1995 de la Llei de prevenció de riscos laborals.

En podeu consultar els textos íntegres i també l'històric de revisions, derogacions, actualitzacions i disposicions addicionals. Inclou a més accés en línia al diccionari jurídic RAE, per tal de facilitar-ne la lectura.

El Codi en Prevenció de Riscos Laborals està disponible per a consulta electrònica o descàrrega a:

www.tiching.com/783563



2. Especial referència als riscos biològics

Des de l'inici de 2019, dins dels factors de risc derivats dels agents biològics hem de referir-nos també als coronavirus.

2.1. Els coronavirus

Els coronavirus són una àmplia família de virus que poden causar infeccions en l'ésser humà i en alguns animals. El SARS-CoV-2 és un nou tipus de coronavirus que produeix la malaltia covid-19.

Aquesta malaltia ha provocat una pandèmia mundial que ha fet necessari establir nous protocols d'actuació per tal de prevenir els contagis.

El **SARS-CoV-2** es propaga a través de les secrecions que s'emeten en respirar, parlar, exhalar, cantar, tossir, esternudar o fer exercici intens, quan arriben a les mucoses i conjuntives d'altres persones.

Les partícules més petites poden restar suspeses en l'aire i arribar a persones a més de 2 metres de distància.

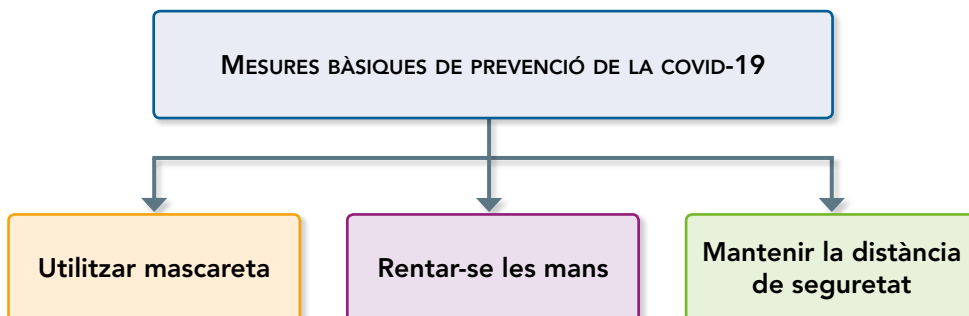
Ara bé, la principal transmissió es produeix a distàncies curtes, d'aquí la importància de mantenir la distància interpersonal.

També es considera possible la transmissió per contacte directe o indirecte amb superfícies contaminades amb aquestes secrecions, a través de les mans, que després contacten amb les mucoses o conjuntives.

La transmissió s'afavoreix en espais tancats i mal ventilats.

2.1.1. Mesures per evitar la propagació de la covid-19

- a) Renta't les mans amb freqüència. Utilitza aigua i sabó o un desinfectant de mans a base d'alcohol.
- b) Mantingues una distància de seguretat amb persones que tussin o esternudin.
- c) Utilitza màscara quan no sigui possible mantenir el distanciament físic.
- d) No et toquis els ulls, el nas ni la boca.
- e) Quan tussis o esternudis, cobreix-te el nas i la boca amb el colze flexionat o amb un mocador.
- f) Si no et trobes bé, queda't a casa.
- g) En cas que tinguis febre, tos o dificultat per respirar, busca atenció mèdica.



Amplia en la Red



En l'enllaç següent podreu accedir a la informació sobre directrius i bones pràctiques per prevenir el risc a l'exposició laboral al SARS-CoV-2 de diferents sectors d'activitat:

www.tiching.com/783564

2.1.2. Principals símptomes de la covid-19

Els símptomes més habituals són els següents:

- a) Febre.
- b) Tos seca.
- c) Cansament.

Altres símptomes menys comuns són els següents:

- a) Molèsties i dolors.
- b) Mal de coll.
- c) Diarrea.
- d) Conjuntivitis.
- e) Mal de cap.
- f) Pèrdua del sentit de l'olfacte o del gust.
- g) Erupcions cutànies o pèrdua del color als dits de les mans o dels peus.

Els símptomes greus són els següents:

- a) Dificultat per respirar o sensació de falta d'aire.
- b) Dolor o pressió al pit.
- c) Incapacitat per parlar o moure's.

2.1.3. Tractament, prevenció i cures personals

Tot i que encara no hi ha cap tractament específic, alguns antivirals han resultat efectius. Com a mesura a escala estatal s'està procedint a vacunar la majoria de la població.

En l'àmbit particular es poden seguir els consells següents sobre cures personals:

- a) **Si no et trobes bé**, procura descansar, prendre líquids i realitzar una dieta d'aliments nutritius.
També has de quedar-te en una habitació, aïllat de la resta de membres de la família i, en la mesura que sigui possible, utilitzar un bany exclusivament per a tu.
- b) **Els nens**, en els moments difícils, necessiten mostres addicionals d'afecte i atenció per part dels adults. Cal procurar mantenir-los algunes rutines i horaris.
- c) **En moments de pandèmia és normal sentir tristesa**, estrès o confusió. Per superar-ho, procura parlar-ne amb persones en les quals confiïs, com ara amics i familiars. Si et sents deprimit, parla amb el personal sanitari a la teva disposició i sol·licita ajuda.

Com a mesura de caràcter general:
consulta la teva autoritat mèdica local
per rebre l'assessorament adequat.



3. Riscos ergonòmics per l'ús de les noves tecnologies amb pantalla de visualització

Els últims anys les noves tecnologies s'han anat incorporant a l'empresa de manera més o menys ràpida. La situació que ha provocat la pandèmia per la covid-19 ha ocasionat que aquesta incorporació encara sigui més ràpida i que moltes empreses hagin assumit el teletreball com quelcom habitual.

3.1. Modificació dels riscos ergonòmics

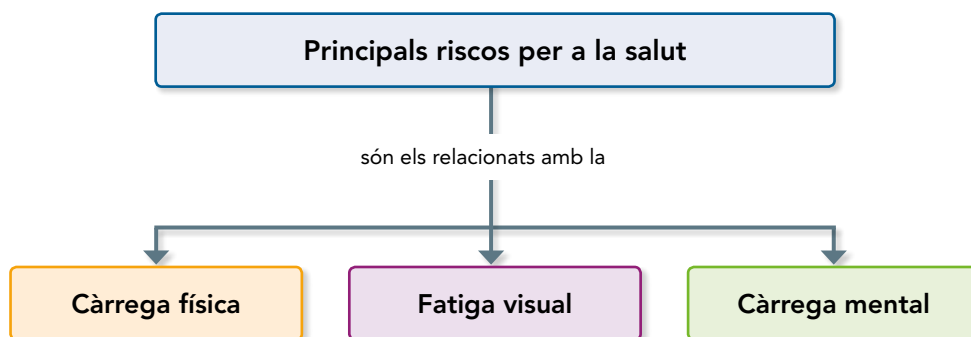
Els riscos ergonòmics relacionats amb l'ús de les noves tecnologies amb pantalla de visualització es diferencien dels tradicionals en diversos aspectes: es produeix una modificació en les condicions de treball i l'exposició als riscos dels treballadors és diferent.

Alguns dels canvis que cal destacar serien:

- a) Dificultat per separar la feina de la vida privada: encara que els horaris són més flexibles, es poden barrejar els temps de dedicació al treball amb els temps d'oci i això dificulta la desconnexió laboral i augmenta el temps que es passa amb aquesta mena de dispositius.
- b) Augment de la sobrecàrrega de treball i de les hores de feina: això fa que el treballador pugui estar més temps exposat. A més, s'incrementa el comportament sedentari i augmenta la fatiga mental.
- c) Es perd el control de les condicions ambientals de l'entorn de treball. Es pot treballar en qualsevol entorn físic, al sofà de casa o en una sala d'espera, la qual cosa fa que les condicions físiques i ambientals siguin canviants i no s'ajustin a l'entorn laboral clàssic.
- d) Amb la disminució de les dimensions dels dispositius, s'adopten postures diferents a les tradicionals que no solen ser les adequades.
- e) No es controlen els nivells d'il·luminació perquè siguin els recomanables.
- f) Es pot produir aïllament.
- g) Hi ha una formació i una informació inadequades sobre aquests nous dispositius per la novetat en el seu ús i una percepció desajustada dels riscos que pugui ocasionar.

3.2. Principals efectes per a la salut

Els principals efectes per a la salut que podem destacar es divideixen en tres grans grups:



- a) Relacionats amb la **càrrega física**: fatiga física i trastorns musculoesquelètics. Algunes d'aquestes malalties estan associades amb l'ús específic de dispositius, per exemple, tauletes i telèfons intel·ligents.
- b) Relacionats amb la **fatiga visual**: fatiga ocular, picor, coïssor, sensibilitat, irritació dels ulls, ulls vermells, visió borrosa i ulls secs, entre d'altres.
- c) Relacionats amb la **càrrega mental**: la fatiga pot ser normal o fisiològica, que és recuperable mitjançant el descans. Els efectes d'aquesta mena de fatiga són la disminució de l'atenció, el pensament lent i la disminució de la motivació. D'altra banda, la fatiga crònica es prolonga en el temps i té com a efectes inestabilitat emocional, alteracions del somni, astènia i alteracions psicossomàtiques.

3.2.1. Càrrega física

► Trastorns musculoesquelètics (TME)

Estan associats a l'augment de moviments repetits de dits sense un suport del braç o la mà. En el cas dels telèfons intel·ligents, la repetibilitat se centra en el dit polze a l'hora d'escriure a gran velocitat en un teclat molt petit. S'observa que habitualment, quan s'agafa la tauleta o un altre dispositiu amb una mà, es flexiona el colze mentre es manté el pes de l'equip i es flexiona el coll, les espatlles giren, i el colze de l'altre membre superior també es flexiona. De vegades, la força que s'exerceix a l'hora de introduir dades és més gran que en el cas de teclats d'ordinadors tradicionals.

a) Efectes per a la salut

- **Síndrome del túnel carpià (STC)**: inflamació del nervi mitjà quan travessa el túnel carpià (canell).
 Produeix dolor i feblesa al palmell de la mà, especialment al costat palmar del dit polze, encara que també pot afectar els dits índex i cor.
 Entumiment i formigueig que sol començar a les nits, dolor agut que s'irradia pel braç, etc.
 Si persisteix en el temps, pot arribar a produir atrofia dels músculs de la base del dit polze, amb la disminució consegüent en la força per agafar.
- **Tenosinovitis** (de Quervain): és la inflamació de la beina que envolta els tendons del múscul abductor llarg i extensor curt del dit polze, a prop del canell.
 Produeix dolor i feblesa, però només en el dit polze. S'ha popularitzat l'ús del terme BlackBerry ThumbSyndrome (BTS).
 S'associa a moviments repetits que impliquen el dit polze o desviacions cubital i radial del canell, com passa amb l'ús del ratolí o en escriure en teclats petits, propis de telèfons intel·ligents o tauletes.
- **Epicondilitis**: l'acció repetitiva que requereix la participació de la musculatura epicondília del colze produeix la inflamació del tendó comú o una irritació del punt d'inserció a l'epicòndil extern (prominència òssia del colze que s'orienta cap al cos).
 Dolor en palpar la zona externa del colze i en realitzar activitats que impliquin agafar i girar la mà i l'avantbraç.
 Pot afectar també l'espatlla, el coll i la part baixa de l'esquena.
 L'origen pot residir en la realització de moviments repetits per ús de teclats i ratolí.



b) Mesures preventives

- Promoure accions per reduir el temps davant de l'ordinador o dispositiu. Conscienciar sobre la gestió del temps i de les tasques per fer-ne una alternança.
- Promoure canvis posturals: taules ajustables en altura, ús del telèfon mòbil caminant, reunions actives, etc.
- Facilitar programes que avisin de la necessitat de realitzar les pauses.
- Realització de pauses preferiblement actives.
- Facilitar elements (faristols, per exemple) que permetin adoptar postures adequades.
- Formar i informar sobre les postures inadequades i promoure l'adopció de postures adequades.

► Fatiga física

Seria la disminució de la capacitat física després de fer una tasca.

a) Efectes per a la salut

Es pot produir feblesa, esgotament i increment d'errors i una disminució del rendiment laboral.

Es deu al desajust entre les capacitats físiques i les exigències de la tasca, especialment en l'ús de les TIC.

a) Mesures preventives

- Millorar mètodes i mitjans de treball.
- Introduir temps de repòs.

► Sedentarisme

La inactivitat física té una relació directa amb el sedentarisme, a causa de les postures mantingudes i la permanència en posició asseguts durant llargs períodes de temps.

b) Efectes per a la salut

La incorporació dels ordinadors i, en els últims anys, de l'ús de noves tecnologies fomenta aquest comportament.

S'ha relacionat d'una manera més o menys concloent amb problemes cardiovasculars, metabòlics, algun tipus de càncer, estrès i TME.

a) Mesures preventives

- Promoure conductes no sedentàries tant en horaris tradicionalment laborals com fora d'aquests horaris.
- Canviar almenys cada 30 minuts de posició asseguda a 2 minuts a posició dempeus.
- Promoure canvis posturals alternant cada 30 minuts posicions dempeus i sedents.

3.2.2. Fatiga visual

a) Efectes per a la salut

- **Síndrome de fatiga ocular (SFO)** o «astenopia».
Molèsties oculars: coïssor, cremor, sequedat, llagimeig, etc.
Trastorns visuals: visió borrosa, visió fragmentada i diplopia.
Síntomes extraoculars: cefalees, vertigen, molèsties cervicals, nàusees.

- **Síndrome de l'ull sec (SUC):** per una manca de lubricació ocular, bé per una menor secreció de llàgrimes o per una evaporació més ràpida deguda a una alteració en la seva composició.
Sensació de sequedat, sensació de cos estrany, coïssor, visió borrosa i llagimeig.
- **Síndrome visual informàtica (SVI):** pesantor d'ulls, augment de la freqüència del parpelleig, llagimeig, picor, sensació de cremor, envermel·liment, fotofòbia, «halos de colors» en els caràcters de la pantalla, visió borrosa i visió doble, mal de cap i mal d'ulls.

b) Mesures preventives

- Controlar les condicions ambientals del lloc de treball: ambient tèrmic, humitat ambiental, qualitat de l'aire interior i especialment les condicions lumíniques.
- Fomentar la realització de pauses per a la relaxació del sistema ocular.

3.2.3. Càrrega mental

a) Efectes per a la salut

Fatiga mental. Les condicions que la provoquen són:

- Fàcil accés a la informació a través de les TIC (com ara correus electrònics).
- Es disposa de la informació d'una manera ràpida, gairebé a temps real. Això permet agilitzar les tasques i, com a conseqüència, fer més tasques i amb més pressa.
- Increment de la multitasca: la gestió d'algunes tasques s'ha simplificat i de vegades això pot suposar una ampliació de tasques per al treballador (per exemple, reservar un hotel, concertar una reunió...).
- En moltes ocasions s'afegeixen tasques imprevistes i prioritàries. La necessitat de disposar d'informació gairebé de manera instantània porta a una exigència de donar resposta a aquestes noves tasques gairebé amb la mateixa rapidesa.
- De vegades es produeixen problemes tècnics que frenen l'activitat. Com que la dependència de les TIC és completa, genera la sensació de feina poc productiva.
- La pressió per un treball de qualitat augmenta, perquè es disposa de totes les eines informàtiques (programes, intranet amb documents, informes, procediments, etc.) per tal de dur a terme les tasques malgrat una falta de temps per processar la informació o per emprar totes les eines disponibles correctament.
- De vegades la sobrecàrrega de treball genera la «necessitat» d'ampliar el temps de connexió per donar resposta a la feina.
- S'eliminen o es redueixen els períodes de descans, la qual cosa no permet la recuperació mental, aspecte que incrementa la probabilitat de produir fatiga mental.

b) Medidas preventivas

- Una organització que determini la càrrega de treball adaptada a cada persona, els temps de treball, els descansos i els mecanismes de comunicació.
- Una política interna que fomenti la desconexió per evitar la fatiga i facilitar la recuperació, entre altres aspectes.
- Informar sobre els aspectes necessaris per al treballador sense generar una sobrecàrrega d'informació i sobre la política de desconexió.

Enllaços normatius

Reial decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball (actualitzat).

www.tiching.com/783565

Directiva (UE) 2019/1833 de la Comissió de 24 d'octubre de 2019, per la qual es modifiquen els annexos I, III, V i VI de la Directiva 2000/54/CE del Parlament Europeu i del Consell amb adaptacions de caràcter estrictament tècnic.

www.tiching.com/783566

Directiva (UE) 2020/1828 del Parlament Europeu i del Consell, de 25 de novembre de 2020, relativa a les accions de representació per a la protecció dels interessos col·lectius dels consumidors, i per la qual es deroga la Directiva 2009/22/CE.

www.tiching.com/783567