



CAJA DE SEGURO SOCIAL

**DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD
SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL**

**GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS**

**GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS
RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE
SERVICIOS**

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

1. INTRODUCCIÓN

La Caja de Seguro Social, a través de la Subdirección Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional, en cumplimiento del artículo 246, de la Ley 51 Orgánica de la Caja de Seguro Social de 27 de diciembre de 2005, emite la Guía Técnica de Prevención de Riesgos Profesionales como parte del Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene del Trabajo, con la finalidad que las empresas desarrollen su propio sistema de gestión y prevención de riesgos profesionales.

2. OBJETIVOS

- Contribuir al mejoramiento de las condiciones y medio ambiente de trabajo, para la prevención de accidentes y enfermedades profesionales, promoviendo así la prevención de los riesgos profesionales.
- Brindar un instrumento para la identificación de los riesgos más frecuentes que apoye a la empresa en la implementación de su sistema de gestión.

3. ALCANCE

La presente Guía Técnica de Prevención de los Riesgos Profesionales es aplicable a todas las actividades de servicios llevadas a cabo por las personas naturales y jurídicas, públicas y privadas en la República de Panamá. Es un instrumento de consulta básica, general, para la información y formación de los empleadores y trabajadores, comprometidos con la prevención y protección de los riesgos profesionales en los centros de trabajo.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

Observación: La guía le brinda orientación para abordar las acciones preventivas o formar a sus trabajadores, debiendo estar contempladas en base a los resultados de una evaluación inicial de los riesgos laborales, que es la clave para que pueda desarrollar en su empresa una correcta acción preventiva. Incluya y evalúe cualquier otro riesgo presente en su empresa y que no este contemplado en esta guía.

Cuando el riesgo detectado por su naturaleza y complejidad, requiera utilizar conocimientos y técnicas especializadas deberá recurrir a un experto en la materia.

Existen riesgos que por su naturaleza complejidad y capacidad de daño se deben evaluar y controlar bajo fundamentos técnicos científicos aceptados. Para tales fines la empresa asumirá la metodología de identificación de peligros y evaluación de riesgos que considere de acuerdo a su operación y priorizara aquellos que resulten significativos en la evaluación.

Debido a que los valores límites existentes en las actuales normas nacionales no se encuentran actualizados, se utilizarán los referentes a normas internacionales reconocidas por la OPS, OMS, OIT, OSHAS, (TLV'S and BEL de la ACGIH, Normativas ISO de Ergonomía), entre otros.

En aquellos casos donde los riesgos evaluados indiquen peligrosidad para la salud los trabajadores deben ser objeto de evaluación médica.

A continuación se describen algunas actividades que se desarrollan durante la actividad de servicio, sin embargo estas pueden cambian de acuerdo a la tecnología empleada por cada empresa.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

4. DEFINICIÓN DEL PROCESO PRODUCTIVO DE LA EMPRESA.

Actividades de servicios: Son acciones que realizan otras personas y que deben ser consumidas en el momento y lugar de su producción. Se refieren a prestaciones humanas que satisfacen alguna necesidad y que no consisten en la producción de bienes materiales.

Un servicio es el conjunto de actividades realizadas por una empresa para responder a las necesidades del cliente. De esta forma, el servicio podría definirse como un bien no material.

Algunas de las actividades que se desarrollan en el sector servicio podemos mencionar:

- Servicios en instituciones públicas.
- Organizaciones religiosas.
- Asistencia social con y sin fines de lucro.
- Asociaciones y organizaciones.
- Organizaciones políticas y asociaciones no lucrativas.
- Servicios jurídicos.
- Servicios de contabilidad y auditoría.
- Servicios técnicos.
- Distribución y exposición de películas.
- Radiodifusión y Televisión.
- Servicios de esparcimiento.
- Otras Actividades.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

5. RIESGOS Y SUS CAUSAS MÁS FRECUENTES EN LOS PROCESOS PRODUCTIVOS DE LAS ACTIVIDADES DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
CAÍDA DE PERSONA AL MISMO NIVEL	Torceduras, esguinces y distensiones, fracturas, lumbalgia, traumatismo interno o superficial, desgarramiento, heridas cortantes, heridas contusas.	Pisos mojados o resbaladizos.	<p>Prescindir circular por zonas con el piso mojado o resbaladizo debido a procesos de limpieza, respetando las zonas señalizadas.</p> <p>Los pisos y pasillos de las plataformas de trabajo deben de estar dotados de materiales antideslizantes y mantenerse libres de obstáculos y estar provistas de un sistema de drenaje que permita la eliminación de sustancias resbaladizas.</p>
		Superficie irregular. Presencia de desniveles.	Prestar atención al estado del suelo, comunicando al servicio de mantenimiento cualquier irregularidad que pueda ser causa de una caída, por ejemplo ladrillos sueltos y alfombras sueltas o desgastadas, etc.
		Restringida accesibilidad del local para las personas con discapacidad.	Cumplir con la ley N° 42 del 27 de agosto de 1999.
		Pisadas sobre objetos mal colocados en zona de trabajo.	<p>Evitar la presencia de cables sueltos por el suelo, especialmente en las zonas de tránsito.</p> <p>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos tales como cajas, cestos de basura, etc.</p>
		Falta de orden y limpieza de la zona de trabajo.	Mantener el orden y la limpieza en las áreas de almacenaje.
			<p>Informar y capacitar al personal encargado de los procesos de trabajo.</p> <p>Disponer de estanterías para el almacenamiento e informar al personal encargado sobre los procesos de trabajo en almacenes.</p> <p>Habilitar lugares específicos para la colocación de las herramientas de tal forma que no se dejen en el suelo y cuando dejen de usarse se coloquen en la zona fijada.</p>
CAIDA DE PERSONAS HACIA OTRO NIVEL	Fracturas, traumatismo interno, heridas contusas, muerte.	Trabajos en alturas, sobre equipos, máquinas móviles, andamios colgantes, plataformas y escaleras inseguras.	<p>Capacitar a los trabajadores en procedimientos de trabajo seguro en alturas y a distintos niveles.</p> <p>Adecuar las superficies de trabajo en alturas. Suministrar equipos para el trabajo seguro.</p>
		Presencia de aberturas sin protección en escaleras y zonas de paso continuo	Proteger con los medios más convenientes, todos los puntos que representen para los colaboradores posibilidades de caídas hacia otro nivel.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
CAIDA DE PERSONAS HACIA OTRO NIVEL	Fracturas, traumatismos internos, heridas contusas, esguinces, muerte.	Mal uso de las escaleras	<p>Al circular por una escalera especialmente con cargas, es aconsejable utilizar el pasamano.</p> <p>Evitar leer documentos mientras se circula por una escalera.</p> <p>Durante el tiempo que está sobre la escalera, es importante tener una mano libre para poder sujetarse.</p> <p>Evitar subir a la escalera manejando grandes pesos, ni trabajar en los últimos peldaños de la escalera de mano.</p>
		Escaleras inadecuadas	<p>Evitar utilizar mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. como "escaleras de mano" para acceder a elementos en altura.</p> <p>Antes de utilizar una escalera de mano, se debe comprobar que está en buen estado (peldaños, tirante de seguridad, etc.).</p> <p>Eliminar la práctica de tratar de alcanzar los objetos alejados del eje de la escalera de mano. Es mejor bajar de la escalera, aproximarla al objeto y volver a subir.</p>
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACION	Golpe, corte, esguinces, contusiones hematomas, heridas, fracturas, aplastamientos, traumatismo, desgarramientos, otros.	Malas prácticas en la manipulación de cargas durante las operaciones de transporte manual y mecánico.	<p>Informar y capacitar a los colaboradores acerca de las técnicas adecuadas para la manipulación manual y transporte mecánico de objetos o cargas y la utilización de equipos de transporte manual y mecánicos para el cumplimiento de las exigencias de las tareas bajo condiciones de seguridad.</p>
			<p>Informar y capacitar a los colaboradores acerca del almacenamiento adecuado de materiales, equipos, etc.</p>
			<p>Los trabajadores recibirán instrucciones precisas sobre el uso correcto de los equipos de transporte de carga, que hayan de utilizar, sin que en ningún caso puedan utilizarse con fines distintos para los que están diseñadas.</p> <p>En caso de manipulación de equipos y herramientas, se deben disponer de armarios o estantes para colocar y guardar los equipos y herramientas.</p>
			<p>Las herramientas cortantes o con puntas agudas se guardarán provistas de protectores de cuero o metálicos.</p> <p>Se deben utilizar equipos de protección personal certificados, en los trabajos que así lo requieran.</p>
		Manipulación de objetos voluminosos, de grandes dimensiones, de difícil agarre, con bordes agudos, filosos, o con material resbaloso.	<p>Serán objeto de especial atención y cuidado en su manejo los objetos con bordes o superficies cortantes, con grandes dimensiones o con formas de difícil agarre y resbalosas.</p>

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACION	Golpe, corte, esguinces, contusiones hematomas, heridas, fracturas, aplastamientos, traumatismo, desgarramientos, otros.	Falta o no uso del equipo de protección personal adecuado según tipo de servicio (guantes, botas).	Dotar, de acuerdo al tipo de servicio y ambiente de trabajo, los equipos de protección que sean necesarios y la empresa velará que se utilicen.
			El colaborador igualmente deberá utilizar el equipo de protección suministrado por la empresa para realizar sus funciones correspondientes a su actividad laboral.
CONTACTO ELECTRICO	Contracción muscular, quemaduras, laceraciones, taquicardias, caídas, choque eléctrico, muerte.	Manipulación de objetos eléctricos de forma inapropiada, deficiente toma a tierra. Presencia de cables y cajillas desnudas en zonas de paso. Contacto con superficies energizadas.	Manipular las instalaciones eléctricas e intentar reparar equipos de trabajo que utilizan electricidad (por ejemplo, ordenadores), sin estar calificado.
			Evitar la presencia de cables por el suelo en las zonas de paso.
			Desconectar los equipos cuando no se utilicen y siempre antes de finalizar la jornada de trabajo.
			Prohibido conectar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMOVILES	Contusiones y aplastamiento, golpes, traumas múltiples, fracturas, heridas, invalidez, muerte	Dejar abiertas las gavetas de los archivadores y anaqueles. Ausencia de orden. Falta de espacios en las zonas de tránsito y de trabajo. Iluminación deficiente.	Cerrar cada cajón después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente.
			Controlar la ubicación de los objetos, de tal forma que no representen riesgos de choque.
			Señalizar las zonas de tránsito y evitar sean invadidas con objetos y mercancías.
			Mantener iluminadas y convenientemente señalizadas las zonas y puntos susceptibles de choques contra objetos fijos.
CONDICIÓN INSEGURA (DEFICIENTE ORDEN Y LIMPIEZA)	Contusiones, hematomas, dislocaciones, invalidez, hernias, fracturas enfermedades contagiosas, infecciones, muerte.	Presencia y acumulación de desperdicios en las zonas de trabajo.	Velar por el orden y la limpieza del lugar de trabajo es un principio básico de seguridad.
			Facilitar medios para eliminar lo que no sirva.
			Actuar sobre las causas de acumulación.
			Establecer criterios para priorizar la eliminación y clasificar en función de su utilidad.
			Habituar a colocar cada cosa en su lugar y a eliminar lo que no sirve de forma inmediata.
			Eliminar y controlar todo lo que puede ensuciar.
Organizar la limpieza del lugar de trabajo y de los elementos clave con los medios necesarios.			
Aprovechar la limpieza como medio de control del estado de las cosas.			



CAJA DE SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD
SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL

GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
GOLPES CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Accidentes con objeto y herramientas golpe, corte, contusiones hematomas, heridas, fracturas y aplastamiento, traumatismo, desgarramiento, hernias y otros.	Falta de orden y limpieza en la zona de trabajo.	Mantener adecuado ordenamiento de los materiales delimitando y señalizando las zonas destinadas de apilamientos y almacenamientos, evitando que los materiales estén fuera de los lugares destinados y respetando las zonas de paso.
			Al finalizar la jornada, el colaborador deberá ordenar y recoger las mesas de trabajo, equipos y accesorios.
			No arrojar materiales u objetos cortantes a la papelera.
		Trabajar en lugares desconocidos, reducidos, mal iluminados, o en proximidad de maquinarias en movimiento.	La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo. Nunca será menor de 0,80 metros, contándose esta distancia a partir del punto más saliente del recorrido de los órganos móviles de cada máquina o instalar medios de protección como mayas, barreras y otros.
			Todo lugar por donde deben circular o permanecer los trabajadores estará protegido convenientemente a una altura mínima de 1.80 metros cuando las instalaciones a ésta o mayor altura puedan ofrecer peligro para el paso o estancia del personal.
			Cuando exista peligro a menor altura se prohibirá la circulación por tales lugares, o se dispondrán pasos superiores con las debidas garantías de solidez y seguridad.
			Garantizar niveles de iluminación adecuados. (Junta Técnica de Ingenieros y Arquitectos Resolución N° 93-319, 4 de marzo de 1993).
		Falta de señalización adecuada.	Colocación de lámparas de emergencia.
			Cuando existan aparatos con elementos móviles que invadan en su desplazamiento una zona de espacio libre, la circulación del personal quedará señalizada con franjas pintadas en el suelo que delimiten el lugar por donde deba transitarse.
			Utilizar la señalización adecuada de riesgo (franjas amarillas y negras intercaladas) sobre aquellos objetos que es imposible proteger o sobre los elementos de prevención de éstos, como lo son resguardos así como esquinas, pilares, muelles de carga, dinteles de puertas, tuberías, diferencias de nivel en los suelos, rampas y otros.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Golpe, corte, contusiones hematomas, heridas, fracturas y aplastamiento, traumatismo, desgarramiento.	Herramientas: -En mal estado; -Utilizadas por varios trabajadores; -De mala calidad.	Proporcionar herramientas acorde a la tarea que se va a realizar y la cantidad necesaria. Verificar el estado físico de las herramientas antes de su uso. Capacitar en el uso adecuado de las herramientas. Proporcionar el mantenimiento necesario.
EXPLOSIÓN O INCENDIO	Quemaduras, heridas, contusiones, muerte.	Falta de control de las fuentes de ignición, ausencia de señalización, vías de salida obstruidas, falta plan de evacuación de emergencia.	Almacenar productos inflamables separados del resto y con buena ventilación. Evitar almacenar juntos productos incompatibles. Alejar los productos inflamables y combustibles de las fuentes de calor (puntos de luz, calentamiento solar y otros). Independizar los cargadores de baterías de los almacenes e, instalarlos en locales con buena ventilación. En los trasvases de líquidos inflamables o combustibles, conectar los recipientes a tierra. Conexión a tierra de las estanterías de almacenamiento. Prohibición de fumar en locales donde existan productos inflamables, o gran cantidad de productos combustibles. Separar por medio de pasillos los almacenamientos en estibas. Sectorizar las rutas de evacuación con respecto al resto de instalaciones, sobre todo las que ofrezcan peligro. Dotar a las puertas de sistemas de apertura fácil y en el sentido de la evacuación. Comprobar que la anchura de puertas y pasillos es adecuada al número de personas que deban atravesarlos. Instalar iluminación de emergencia en las rutas de evacuación Señalizar las rutas de evacuación, tanto las normales como las de emergencia. En caso de riesgo medio o alto, disponer de más de una salida, sobretodo si una de ellas se puede utilizar. Tener personas entrenadas y encargadas de realizar las evacuaciones de emergencia. Determinar un punto a 80 metros como mínimo de la empresa, para reunión del personal evacuado. Organizar teóricamente los desalojos y plasmarlo en un documento. Realizar simulacros periódicos para comprobar el correcto funcionamiento del desalojo teórico.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
EXPLOSIÓN O INCENDIO	Quemaduras, heridas, contusiones, muerte.	Ubicación inadecuada del equipo portátil de extinción de incendio.	Se deben instalar extintores y bocas de incendio equipadas, en número adecuado al tamaño de la empresa y al riesgo a proteger. Se colocaran en lugares visibles y en caso contrario se señalizaran, de forma que el medio de extinción o la señal sean fácilmente visibles.
		Equipo portátil de extinción de incendio no adecuado.	El agente extintor se debe elegir en función del tipo de fuego esperado. En locales especiales o de alto riesgo se instalarán sistemas automáticos de extinción.
		Ausencia de equipo portátil de extinción de incendio.	Se revisará el acceso y buena conservación de los medios de extinción trimestralmente. Se realizará el mantenimiento adecuado de los medios de extinción, tanto con personal de la empresa como por personal ajeno. <u>Resolución No. 277 de 26 de octubre de 1990. (Sistemas de Detección y Alarmas de Incendios).</u> <u>Extintores de Incendio.</u> Capítulo XIX, artículo 12 – 19
RUIDO	Exposición a ruido fatiga, pérdida auditiva, impotencia, irritabilidad, trastornos del sueño y neurrológicos, taquicardia.	Presencia de equipos, maquinarias, actividades, que generan ruidos con capacidad lesiva.	Aislar la fuente de generación del ruido.
			Proceder a un adecuado mantenimiento de la maquinaria.
			Utilizar si son necesarios los elementos de protección auditiva.
			Evaluar los niveles de ruido presentes en el puesto de trabajo.
			Proceder a la realización de audiometrías se aplicarán los criterios de la norma DG-COPANIT 43-2001, (Condiciones de Higiene y Seguridad para el Control de la Contaminación Atmosférica en ambiente de Trabajo) del Ministerio de Comercio e Industrias.
			COPANIT 44-2000 Ruido Industrial (Ocupacional).
RIESGO FÍSICO (ILUMINACIÓN)	Poca o excesiva iluminación de la cabeza, pérdida de la agudeza visual, otros.	Deficiente o excesiva Iluminación, encandilamiento, brillos molestos. Se trabaja en diversos ambientes bajo diversas condiciones lumínicas.	Garantizar niveles de iluminación adecuados en el puesto de trabajo, según tipo de operación que se realiza. Resolución No. 93-319 de 4 de Marzo de 1992 del Ministerio de Obras Públicas y la Junta Técnica de Ingeniería y Arquitectura.
			Efectuar una evaluación de los niveles de iluminación existentes en los diferentes puestos (referirse a la resolución precitada).
			Efectuar un adecuado mantenimiento de las luminarias y lámparas de descarga.
			Favorecer en lo posible los trabajos y servicios diurnos.



CAJA DE SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD
SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL

GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
SOBRE-ESFUERZO VISUAL	Dolor de cabeza, pérdida de la agudeza visual, fatiga mental, otros	Trabajos prolongados con pantallas de computadora, Presencia de ventanas desnudas provocando deslumbramientos, presencia de brillos provocados por luminarias, superficies, ventanas. Puestos de trabajo mal ubicados en relación con las ventanas.	Iluminación del área de trabajo entre 200-400 lux, (cuando el trabajo se realiza exclusivamente sobre la pantalla)
			Las ventanas es aconsejable equiparlas con persianas de láminas a fin de evitar deslumbramientos, máxime cuando se ubiquen detrás o delante de la pantalla.
			La persona debe estar preferiblemente ubicada lateralmente con respecto a las ventanas y no de frente.
			Las luminarias de tubos fluorescentes deben disponerse en sentido paralelo a las ventanas y apantallarse con rejilla difusora anti-reflejos.
			Utilización de fuentes de luz blanca fría.
			Movilidad de la pantalla y el teclado.
			La superficie de trabajo, incluyendo la pantalla y teclado deben ser mate, sin brillos.
ESTRÉS TÉRMICO Exposición a frío, calor y cambios bruscos de temperatura	<u>Bajas temperaturas</u> Disminución de la actividad táctil, afecciones respiratorias. <u>Altas temperaturas</u> Golpe de calor, quemaduras, deshidratación, inestabilidad circulatoria y otras.	Se debe trabajar en diversos ambientes, Falta de equipo de protección personal. (prendas de cabeza, manos y pies) Exposiciones prolongadas, ausencia de posibilidades de ingesta de líquidos.	Controlar el tiempo de exposición a las condiciones ambientales de calor extremo y/o en las bodegas o cuartos fríos.
			Realizar pausas en áreas con temperatura y ventilación confortables, antes de pasar o retornar hacia el área con temperatura adversa. (Permitiendo la termo regulación corporal).
			Utilizar indumentaria adecuada a los diferentes ambientes térmicos: (uniforme) fresca, preferiblemente de algodón y protección de prendas de cabeza manos y pies en caso de frío extremo.
			Hidratarse adecuadamente, ya sea con bebidas calientes o refrescantes según el ambiente condición de trabajo.
POSTURAS Y MOVIMIENTOS FORZADOS	Dolores lumbares, musculares, Lesiones músculo esqueléticas Fatiga física	Uso de mobiliario de trabajo improvisado, no acorde con la actividad ni la estatura de las personas. Espacios de trabajo reducidos Alturas y distancias excesivas para el alcance de los objetos. Excesivo tiempo en la misma postura y movimientos.	En lo posible, utilizar mobiliario de trabajo de dimensiones (altura, profundidad, superficie) acordes con las tareas y la estatura de las personas.
			Evitar o adecuar los espacios de trabajo según las actividades, muebles, equipos, tamaño y número de personas.
			Restringir el movimiento de tener que forzar la postura para alcanzar los objetos distantes, se sugiere levantarse para recogerlos o, colocarlos en alturas y distancias donde se puedan alcanzar sin doblar la espalda o extender los brazos por sobre la cabeza.
			Aplicar pausas de descanso y/o cambios de posturas cuantas veces sea necesario.
			Capacitar al personal en la aplicación de ejercicios de fortalecimiento y recuperación localizados de corta duración



CAJA DE SEGURO SOCIAL
DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD
SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL

GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
POSTURAS Y MOVIMIENTOS FORZADOS	Fatiga física, lesiones músculo esqueléticas incapacitantes.	<p>Aplicación de excesiva fuerza con los dedos, muñecas, codos, brazos, en posturas forzadas.</p> <p>Uso de herramientas manuales inadecuadas.</p>	<p>Capacitar a los colaboradores en la prevención de lesiones y trastornos músculo esqueléticos.</p> <p>En las actividades u operaciones manuales que exigen aplicar fuerza asumiendo posturas forzadas, en caso de ser inevitables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoger al personal físicamente más apto y capacitado. • Controlar el tiempo de trabajo (exposición). • Rotación en la tarea u operación. • Aplicar el procedimiento más cómodo (fuerza y postura). • Proporcionarle las herramientas más aptas, que garanticen menos fuerza, postura cómoda y rapidez.
MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN LOS MIEMBROS SUPERIORES	Fatiga física, lesiones músculo esqueléticas, incapacitantes en los miembros superiores.	<p>Sobrecarga física en segmentos de los miembros superiores (Hombros, brazos, codos, muñecas, manos y dedos), por la ejecución de acciones a gran velocidad, combinadas en la mayoría de los casos con posturas forzadas, fuerza excesiva y excesivo tiempo de exposición.</p>	<p>Capacitar a los colaboradores en la prevención de lesiones y trastornos músculo esqueléticos en los miembros superiores.</p> <p>En las actividades u operaciones manuales con exposición a movimientos repetitivos, realizar evaluaciones a fin de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducir la velocidad de las acciones a límites que no representen riesgo. • Mejorar las posturas de los segmentos corporales comprometidos en las tareas. • Reducir o controlar la fuerza aplicada. <p>En su defecto, se podrían aplicar alternativas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de procedimientos de trabajo. • Cambio de herramientas. • Rediseño de todo el puesto. • Reducción del tiempo en esa tarea – rotación.
MANEJO MANUAL DE CARGAS	Fatiga física, hernias, lumbalgias y demás lesiones músculo esqueléticas incapacitantes.	<p>Malas técnicas de manipulación de cargas (torsión del tronco, extensión, flexión)</p> <p>Levantamiento y transporte manual de pesos excesivos.</p> <p>Desconocimiento de los riesgos que puede generar el inadecuado manejo manual de cargas.</p>	<p>Los pesos que se manipulen con frecuencia deben ser los más bajos posibles.</p> <p>Se deben disponer de equipos apropiados para el levantamiento de cargas pesadas, pero en caso que tengan que ser levantadas a mano, deberán seguirse las normas establecidas para levantar pesos, para lo cual se formará y se controlará al personal en el manejo de cargas de forma correcta.</p> <p>Capacitar a los colaboradores en el adecuado manejo manual de cargas.</p>

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
MANEJO MANUAL DE CARGAS	Fatiga física, hernias, lumbalgias y demás lesiones músculo esqueléticas incapacitantes	Malas técnicas de manipulación de cargas (torsión del tronco, extensión, flexión). Levantamiento y transporte manual de pesos excesivos. Desconocimiento de los riesgos que puede generar el inadecuado manejo manual de cargas.	Siempre hay que calcular el peso del objeto o carga. Si es demasiado pesado, se debe tratar siempre de buscar ayuda de personas o equipos mecánicos.
			Se deberán evitar las tareas de manejo de cargas que requieran esfuerzos prolongados o repetitivos.
			Evitar manipular cargas consideradas excesivas según su condición (sexo, edad, mujer embarazada y adiestramiento) y según su utilización (separación del cuerpo, elevación de la carga).
			La forma y el volumen de las cargas, serán las adecuadas, para poderlas transportar fácilmente.
			Siempre que sea posible la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos.
			En caso de que la manipulación se deba forzosamente realizar manualmente, se tendrán en cuenta los siguientes pasos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluar la carga, verificando su peso, dimensiones, forma, consistencia, si tiene buenos agarraderos, si esta sucia, con bordes afilados, etc. ▪ Si puede manipularla solo; aproximarse a la carga. ▪ Establezca un buen balance, sus pies deben estar firmemente apoyados. ▪ Póngase de cuclillas manteniendo la espalda recta. ▪ Agarre la carga firmemente. ▪ Use las piernas para levantarse con suavidad, manteniendo la espalda recta. ▪ No gire con el tronco, use los pies/piernas para girar ▪ Transporte la carga pegada a usted ▪ Coloque la carga en el lugar previamente establecido, sin doblar la espalda.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

PELIGRO	RIESGO	POSIBLES CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS
BIOLOGICO	Alteraciones trastornos de la salud.	<p>Trabajar en variados ambientes, contacto diario con muchas personas, ácaros, hongos, bacterias, fluidos peligrosos.</p> <p>Uso de variadas instalaciones sanitarias. Descuidos y/o malos hábitos sanitarios.</p> <p>No uso de equipos de protección individual.</p>	<p>Capacitar a los colaboradores en materia de prevención de los riesgos biológicos inherentes a los servicios que presta la empresa.</p> <p>Proporcionar los equipos de protección individual necesarios según la naturaleza de los servicios que se prestan y vigilar que el personal los utilice.</p> <p>Aplicar un programa de vigilancia de la salud de los colaboradores.</p>
PSICO SOCIAL	Sobrecarga mental, Estrés, Fatiga mental, Alteraciones negativas de la conducta, Alteraciones de la salud física y mental.	<p>Contacto con clientes exigentes, agresivos. Constante presión de tiempo.</p> <p>Se deben adaptar a trabajar en ambientes variados, oscuros, peligrosos.</p> <p>Frecuente prolongación de las jornadas y postergación de las vacaciones.</p>	<p>Capacitar al personal en materia de relaciones humanas, la comunicación y el manejo de clientes conflictivos.</p> <p>Proporcionar el entrenamiento adecuado y los equipos de protección individual necesarios según la naturaleza y lugar donde los servicios se prestan y vigilar que el personal los utilice.</p> <p>Aplicar un programa de vigilancia de la salud de los colaboradores.</p> <p>Procurar el balance adecuado entre horas de trabajo vs. descanso.</p> <p>Otorgar en el tiempo legalmente establecido las vacaciones</p>

Observación: Por equipo mecánico se entenderá en este caso no sólo los específicos de manipulación, como carretillas automotrices, puentes, grúa entre otras, sino cualquier mecanismo que facilite el movimiento de las cargas, como: carretillas manuales, transportadoras, aparejos para izar, cadenas, cables, cuerdas, poleas. Siempre cumpliendo los requisitos de seguridad exigibles a cada uno.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

6. NORMAS NACIONALES Y REFERENCIA TÉCNICAS BIBLIOGRÁFICA

NORMAS NACIONALES	REFERENCIAS TÉCNICAS BIBLIOGRÁFICAS
<ul style="list-style-type: none"> • Código de Trabajo. Libro ii. Riesgos Profesionales 282-330 Titulo i. Higiene y Seguridad en el Trabajo 282-290 Titulo ii. Riesgos Profesionales 291-325 • Código Sanitario. Ley 66 de 10 de noviembre de 1947. Capítulo segundo. Higiene Industrial Art. 208-211. • Ley 41 General de Ambiente de la Republica de Panamá. • Ley nº 51 Orgánica de la Caja de Seguro Social. • Decreto nº 21 de 30 de noviembre de 1981 del Ministerio de Trabajo y Bienestar Social, por el cual se dictan disposiciones para aplicar el convenio sobre el peso máximo, 1967 (num.127) de la Organización Internacional del Trabajo, OIT. • Decreto de Gabinete nº 68 de 31 de marzo de 1970, • Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene del Trabajo. • COPANIT 43 -2001 del Ministerio de Comercio e Industrias. • Decreto Ejecutivo 306 del 4 de septiembre de 2002, publicada en gaceta oficial N° 24, 235 de 10 de septiembre de 2002 por el cual se aprueba el reglamento para el control de los ruidos en espacios públicos, áreas residenciales o de habitación, así como en ambientes laborales. • Resolución nº 505- 1999, publicada en gaceta oficial digital nº 24,163 de 18 de octubre de 2000, por el cual se aprueba el reglamento técnico nº DGNTI-COPANIT-45-2000. Higiene y seguridad industrial en ambientes de trabajo donde se generen vibraciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de Prevención de Riesgos Laborales en Operaciones de Almacenamiento, Fraternidad Muprespa (Mutua de Accidentes de Trabajo Y enfermedades Profesionales de la Seguridad Social N° 275. • Ficha Práctica 03, Orden y Limpieza del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. • Enciclopedia de la Organización Internacional del Trabajo.

	CAJA DE SEGURO SOCIAL
	DIRECCIÓN EJECUTIVA NACIONAL DE SERVICIOS Y PRESTACIONES EN SALUD SUB DIRECCIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL
	GUÍA TÉCNICA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PROFESIONALES EN LA ACTIVIDAD DE SERVICIOS

HISTORIAL DE REVISIONES DEL DOCUMENTO

Nº REVISIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DE LA REVISIÓN	NOMBRE
Nº	21-10-2010	Revisión de la estructura completa de la guía con mejora de los criterios técnicos para caracterización de los riesgos y medidas preventivas.	SDNSySO CONEP
Nº	28 -10 - 2010	Revisión y ampliación, con el glosario de términos	SDNSySO