
SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD EN UN EDIFICIO DE EMPRESA DE TELECOMUNICACIONES

COMISIÓN DE SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

**PROHIBIDA SU COPIA TOTAL O PARCIAL, Y/O SU DIFUSIÓN POR
CUALQUIER MEDIO SIN AUTORIZACIÓN DEL SINDICATO CEPETEL
PERSONERÍA GREMIAL 650.**

NOVIEMBRE 2018

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 1

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

PRESENTACIÓN

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 2

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Edificio de una Empresa de Telecomunicaciones

El establecimiento bajo estudio pertenece a una empresa con licencia para operar servicios de Telecomunicaciones en sus distintas variantes como ser: servicios de telefonía básica, urbana interurbana e internacional; servicios de telefonía celular móvil; servicios de datos e Internet.

El establecimiento propuesto consiste de una única unidad funcional ubicada en una zona centrica de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires donde se desarrollan tareas del tipo técnico - administrativas en puestos de escritorio, como ser: Planeamiento, Ingeniería y Arquitectura de Redes de Comunicaciones, Formación y Capacitación, y Administración del budget de inversiones de la compañía.

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 3

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

INDICE DE SINIESTRALIDAD Y CRONOGRAMA DE CAPACITACION ANUAL

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 4

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

1. Introducción

El caso de estudio se realiza en oficinas de un edificio perteneciente a una empresa de telecomunicaciones que ocupa 7 plantas donde los trabajadores se desempeñan en actividades técnico – administrativas en puestos de escritorio.

2. Personal ocupado

Las 7 plantas son ocupadas a razón de 45 empleados por piso lo que implica una dotación de 315 trabajadores.

3. Accidentología

En cuadro adjunto se encuentra el registro accidentológico y sus índices respectivos. También se dispone de la valoración económica del caso.

4. Capacitación

Para reducir la accidentología se plantean las capacitaciones a lo largo del año las cuales se visualizan a continuación.

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 5

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

REGISTRO ACCIDENTOLOGICO

Mes	Apellido y Nombre	Fecha	Forma de Ocurrencia del Accidente	IN	E/P	A/T	D/Perdidos
				3	2	1	
Enero	Telli, Jorge	22/1/2017	Quemaduras menores en miembros inferiores			1	5
Febrero	Carnuccio, Carlos	15/2/2017	Caída en onibus, lesiones menores en el codo (Accidente in itinere)			1	3
Marzo							
Abril	Gonzalez Magno, Ernesto	9/4/2017	Lesiones en muñecas por torceduras en ocasión de robo			1	7
Mayo	Comolly, Adalberto	20/5/2017	Corte de tendón de Aquiles			1	62
Julio							
Agosto	Sanchez, Rosa María	14/8/2017	Golpes y hematomas en miembros inferiores			1	13
Septiembre	Scapuccio, Ignacio	13/9/2017	Golpe y contusión en cadera			1	9
Octubre	Micó, Olga	15/10/2017	Golpes y cortes menores en cabeza			1	8
Noviembre	Massota, Jorge	20/11/2017	Quemaduras menores en miembros superiores			1	4
	Arfusso, Antonio	21/11/2017	Torcedura en muñeca			1	7
Diciembre	Fernández, José	10/12/2017	Golpes y contusiones menores en rodilla			1	6

Mes	Cant.Ope. Por Mes	Horas T		
Enero	315	55440	Total de Accidentes del Periodo :	10
Febrero	315	55440	Horas no Laboradas:	992
Marzo	315	55440	Total días Perdidos del Periodo :	124
Abril	315	55440	Semanas afectadas:	17,71
Mayo	315	55440	Dotación Promedio de Operarios :	315
Junio	315	55440	TASA DE INCIDENCIA:	31,75
Julio	315	55440	TASA DE GRAVEDAD:	0,17
Agosto	315	55440	TASA DE FRECUENCIA:	13,57
Septiembre	315	55440	DURACIÓN MEDIA:	12,40
Octubre	315	55440		
Noviembre	315	55440		
Diciembre	315	55440		
TOTAL	3780	737100		
Meses Analizados:		12		

VALORACION ECONOMICA POR ACCIDENTOLOGIA			
VALOR HORA OPERARIO	\$ 355	IMPORTE PERDIDA DIRECTA	\$ 351.709
		SUPLENCIAS P/ AUSENCIA	\$ 281.367
HORAS NO LABORADAS	992	VIARIOS POR ACCIDENTE	\$ 70.342
SEMANAS AFECTADAS	17,71	IMPORTE TOTAL	\$ 703.418

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 6

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

Edificio de empresa de Telecomunicaciones

CRONOGRAMA DE CAPACITACIÓN 2018

Cursos	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
1 - Capacitación en primeros auxilios y utilización de Desfibrilador Externo Automático. Duración: 4 hs.									
2 - Capacitación de actuación en la emergencia, evacuación y extinción de incendios con extintores móviles. Duración: 3 hs.									
3 - Capacitación en prevención de accidentes in itinere. Duración: 2 hs.									
4 - Capacitación en seguridad vial. Duración: 2 hs.									
5 - Taller de prevención de accidentes en oficina. Duración: 2 hs.									

Por la dotación alcanzada, la capacitación se repite varias veces a lo largo del año.

La asistencia a las capacitaciones 1 y 4 es de carácter voluntaria.

La asistencia a las capacitaciones 2, 3 y 5 es de carácter obligatoria.

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 7

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

EVALUACIÓN DE RIESGO

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 8

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

1) Objeto

Llevar a cabo el análisis de un puesto de trabajo desde el punto de vista ergonómico. No se considerará el estudio de otro tipo de riesgos, ni siquiera los riesgos por la presencia en el medioambiente de trabajo de otros agentes físicos, químicos, biológicos ni psicosociales. El caso bajo estudio corresponde a un puesto de trabajo en oficina. Tampoco se hará evaluación alguna en cuanto a incendio ni evacuación.

CEPETEL - IPEI

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 9

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

2) Introducción

Se utilizará el método de valuación RULA (Rapid Upper Limb Assessment), desarrollado para entregar una evaluación rápida de los esfuerzos a los que es sometido el aparato musculo-esquelético de los trabajadores debido a la postura, función muscular y las fuerzas que ellos ejercen.

Una gran ventaja de RULA es que permite hacer una evaluación inicial rápida de gran número de trabajadores.

Se basa en la observación directa de las posturas adoptadas durante la tarea por las extremidades superiores, cuello, espalda y piernas

Determina cuatro niveles de acción en relación con los valores que se han ido obteniendo a partir de la evaluación de los factores de exposición antes citados.

El análisis puede efectuarse antes y después de una intervención para demostrar que dicha acción ha influido en disminuir el riesgo de lesión.

En el proceso de evaluación se desarrollará con profundidad el procedimiento paso a paso para lograrlo.

Al final se concluye en el puntaje que se asocia a diferentes tipos de acción a tomar ante ese resultado.

Se evaluará un puesto standard de trabajo de oficina de una empresa de Telecomunicaciones.

Las tareas consisten en la lectura y respuesta de correos electrónicos, procesamiento de datos con programas del tipo office y desarrollos corporativos.

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 10

Secretaría Técnica – CDC

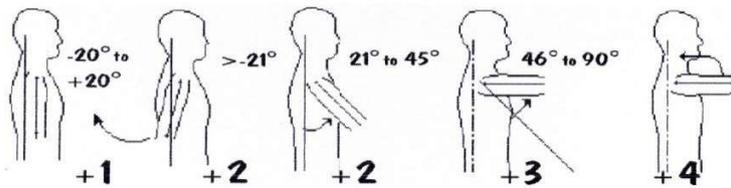
tecnico@cepetel.org.ar

3) Evaluación del puesto

Se utilizará el método R.U.L.A.: Hoja de Campo para empleo con PVD (Pantalla de Visualización de Datos).

1) Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

1) PASO 1: Localizar la posición del brazo



Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1

Si el hombro está elevado, ó uso de teléfono > 10 min / hora y a veces se mantiene el tubo apretado entre el hombro y la oreja: +1 (no aplica en nuestro caso).

Si ambos brazos están apoyados: -1

Puntuación brazo = + 2 (posición del brazo) – 1 (ambos brazos apoyados)

Puntuación brazo = + 1

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

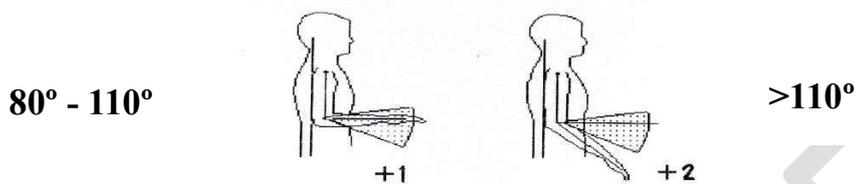
Noviembre 2018

Página 11

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

2) PASO 2: Localizar la posición del antebrazo

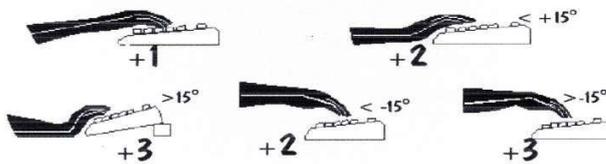


Si los brazos cruzan la línea media o salen del cuerpo: +1

Puntuación antebrazo = +1 (entre 80° y 110°)

Puntuación antebrazo = +1

3) PASO 3: Localizar la posición de la muñeca



PASO 3a: Corregir...

Si la muñeca está doblada horizontalmente hacia el cúbito o el radio: + 1
(no aplica)

A considerar: si el teclado está apoyado en forma inestable o sobre una superficie despareja: +1 (no aplica)

Puntuación muñeca = +2

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 12

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

4) PASO 4: Giro de muñeca

Si la muñeca está en el rango medio de giro: +1

Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: +2

Puntuación giro de muñeca = +1

5) PASO 5: Localizar puntuación postural en Tabla A

Utilizar valores de pasos 1, 2, 3 y 4 para localizar puntuación postural en Tabla A

Puntuación postural A = 2

		PUNTAJACIÓN Tabla A							
Brazo	Ante brazo	Muñeca							
		1		2		3		4	
		Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	6	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 13

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepstel.org.ar

6) PASO 6: Añadir puntuación utilización muscular

Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse > 2 horas: +1 (no aplica)

Puntuación muscular = 0

7) PASO 7: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga

Si se permanece en total < 4 hs/día frente a la PVD: 0

Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1

Si se permanece en total > 6 hs / día frente a la PVD: +2

Puntuación fuerza/carga = +2

f

8) Paso 8: Localizar fila en Tabla C

Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 5, 6 y 7

Puntuación final muñeca , antebrazo y brazo = +2+0+1 = 4

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

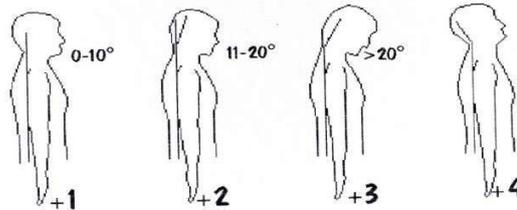
Página 14

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepitel.org.ar

2) Análisis de cuello, tronco y pierna

1) PASO 9: Localizar la posición del cuello



Corregir...

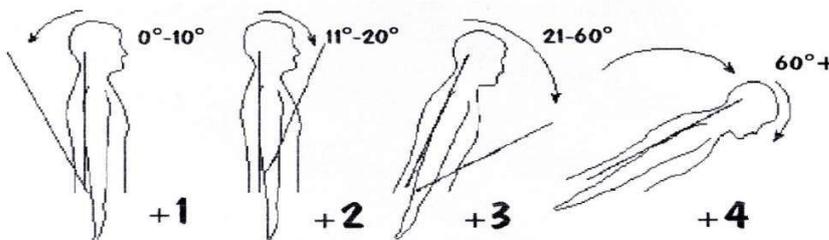
Si hay rotación del cuello: +1;

Si hay inclinación lateral: +1

Puntuación cuello = + 2 (11° a 20°) +1 (rotación de cuello)

Puntuación cuello = 3

2) PASO 10: Localizar la posición del tronco



Corregir

Si hay torsión del tronco: +1;

Si hay inclinación lateral: +1

Puntuación tronco = 1(por torsión)

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 15

Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepetel.org.ar

3) PASO 11: Localizar posición de piernas

Sentado o parado:

Si piernas y pies están apoyados y equilibrados: +1

Si piernas o pies no están apoyados o están desequilibrados : +2

Puntuación piernas = 1

4) PASO 12: Localizar puntuación postural en Tabla B

Utilizar valores de pasos 9, 10, 11 y 12 para localizar puntuación postural en Tabla B

Puntuación postural B = 3

Cuello	Tronco											
	1		2		3		4		5		6	
	Piernas											
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

5) PASO 13: Añadir puntuación utilización muscular

Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse por ninguna razón > 2 horas: +1

Puntuación uso muscular = 0

6) PASO 14: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga

Si se permanece en total < 4 hs / día frente a la PVD: +0

Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1

Si se permanece en total > 6 hs/día frente a la PVD: +2

Puntuación fuerza/carga = 1

7) PASO 15: Localizar columna en Tabla C

Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 3 + 0 +1

Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 4

Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 12, 13 y 14

	1	2	3	4	5	6	7 ó +
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8 ó +	5	5	6	7	7	7	7

PUNTUACIÓN FINAL: 4 ➡ Ampliar el estudio

Salud, Higiene y Seguridad en edificio de Telecomunicaciones

Noviembre 2018

Página 17

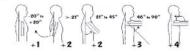
Secretaría Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Método R.U.L.A.: Hoja de Campo para empleo con PVD's

A. Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

PASO 1: Localizar la posición del brazo



PASO 1a: Corregir...
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1
Si el hombro está elevado, ó uso de teléfono > 10 min / hora y a veces se mantiene el ++1tubo apretado entre el hombro y la oreja: +1
Si ambos brazos están apoyados: -1
Puntuación brazo = 1

PASO 2: Localizar la posición del antebrazo



PASO 2a: Corregir...
Si los brazos cruzan la línea media o salen del cuerpo: +1
Puntuación antebrazo = 1

PASO 3: Localizar la posición de la muñeca



PASO 3a: Corregir...
Si la muñeca está doblada horizontalmente hacia el cúbito o el radio: +1
A considerar: si el teclado está apoyado en forma inestable o sobre una superficie despareja: +1
Puntuación muñeca = 2

PASO 4: Giro de muñeca
Si la muñeca está en el rango medio de giro: +1
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: +2
Puntuación giro de muñeca = 1

PASO 5: Localizar puntuación postural en Tabla A
Utilizar valores de pasos 1, 2, 3 y 4 para localizar puntuación postural en Tabla A
Puntuación postural A = 2

PASO 6: Añadir puntuación utilización muscular
Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse > 2 horas: +1
Puntuación muscular = 0

PASO 7: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga
Si se permanece en total < 4 hs/día frente a la PVD: 0
Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1
Si se permanece en total > 6 hs / día frente a la PVD: +2
Puntuación fuerza/carga = 1

PASO 8: Localizar fila en Tabla C
Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 5, 6 y 7
Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 3

PUNTAJES

+1

+1

+2

+1

+2

+0

+1

+3

B. Análisis de cuello, tronco y piernas

PASO 9: Localizar la posición del cuello



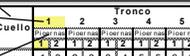
PASO 9a: Corregir...
Si hay rotación del cuello: +1;
Si hay inclinación lateral: +1
Puntuación cuello = 3

PASO 10: Localizar la posición del tronco



PASO 10a: Corregir...
Si hay torsión del tronco: +1; si hay inclinación lateral: +1
Puntuación tronco = 1

PASO 11: Localizar posición de piernas



Sentado o parado:
Si piernas y pies están apoyados y equilibrados: +1
Si piernas o pies no están apoyados o están desequilibrados: +2
Puntuación piernas = 1

PASO 12: Localizar puntuación postural en Tabla B
Utilizar valores de pasos 9, 10, 11 y 12 para localizar puntuación postural en Tabla B
Puntuación postural B = 3

PASO 13: Añadir puntuación utilización muscular
Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse por ninguna razón > 2 horas: +1
Puntuación uso muscular = 0

PASO 14: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga
Si se permanece en total < 4 hs / día frente a la PVD: +0
Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1
Si se permanece en total > 6 hs/día frente a la PVD: +2
Puntuación fuerza/carga = 1

PASO 15: Localizar columna en Tabla C
Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 12, 13 y 14
Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 4

Tabla A

Brazo	Ante	Muñeca				
		1	2	3	4	
1	1	2	1	2	1	2
2	2	2	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4

Tabla B

Tronco	Cuello	Tronco					
		1	2	3	4	5	6
1	1	2	1	2	1	2	
2	2	2	2	2	2	3	
3	3	3	3	3	3	4	
4	4	4	4	4	4	4	

Tabla C

	1	2	3	4	5	6	7	6+
1	1	2	3	3	4	5	5	
2	2	2	3	4	4	5	5	
3	3	3	3	4	4	5	6	
4	4	3	3	4	5	6	6	
5	4	4	4	5	6	7	7	
6	4	4	5	6	6	7	7	
7	5	5	6	6	7	7	7	
8	6	6	6	7	7	7	7	

Empresa: Fecha:

Puesto / Sección: Observador: Firma:

PUNTAJES

4

4) Conclusiones y Acciones de Mejora

En base a lo analizado por este método la puntuación resultó de un valor 4 donde se recomienda ampliar el estudio.

Antes de ampliar el estudio que ocasionaría más costos y demandaría mayor tiempo, se plantea una serie de mejoras para alcanzar la puntuación de valor 2, que consisten en:

1. Mejorar la postura de la muñeca en el teclado (paso 3).
2. Colocar la pantalla o monitor directamente frente al operador para evitar rotación de cuello y mejorar su posición. Para esto deberá ordenarse el escritorio retirando elementos en desuso (paso 9).
3. Elevar la altura de la pantalla o monitor. Se recomienda el uso soportes externos para su elevación.

Implementando estas acciones de mejora del puesto se alcanza la puntuación 2 cuya clasificación es aceptable, según este método de evaluación.

A continuación se presenta la nueva evaluación en base a lo anterior.

Método R.U.L.A.: Hoja de Campo para empleo con PVD's

A. Análisis de brazo, antebrazo y muñeca

PASO 1: Localizar la posición del brazo



PASO 1a: Corregir...
Si el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1
Si el hombro está elevado, ó uso de teléfono > 10 min / hora y a veces se mantiene el ++tubo apretado entre el hombro y la oreja: +1
Si ambos brazos están apoyados: -1
Puntuación brazo = 1

PASO 2: Localizar la posición del antebrazo



PASO 2a: Corregir...
Si los brazos cruzan la línea media o salen del cuerpo: +1
Puntuación antebrazo = 1

PASO 3: Localizar la posición de la muñeca



PASO 3a: Corregir...
Si la muñeca está doblada horizontalmente hacia el cúbito o el radio: +1
A considerar: si el teclado está apoyado en forma inestable o sobre una superficie despareja: +1
Puntuación muñeca = 1

PASO 4: Giro de muñeca
Si la muñeca está en el rango medio de giro: +1
Si la muñeca está girada próxima al rango final de giro: +2
Puntuación giro de muñeca = 1

PASO 5: Localizar puntuación postural en Tabla A
Utilizar valores de pasos 1, 2, 3 y 4 para localizar puntuación postural en Tabla A
Puntuación postural A = 2

PASO 6: Añadir puntuación utilización muscular
Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse > 2 horas: +1
Puntuación muscular = 0

PASO 7: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga
Si se permanece en total < 4 hs/día frente a la PVD: 0
Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1
Si se permanece en total > 6 hs / día frente a la PVD: +2
Puntuación fuerza/carga = 1

Paso 8: Localizar fila en Tabla C
Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 5, 6 y 7
Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 3

PUNTAJACIÓN

Tabla A

Brazo	Ante brazo	Muñeca			
		1	2	3	4
1	1	1	2	3	4
2	2	2	3	4	5
3	3	3	4	5	6
4	4	4	5	6	7
5	5	5	6	7	8
6	6	6	7	8	9

Tabla B

Cuello	Tronco				Piernas			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	3	4	5	6	7	8
2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	5	6	7	8	9	10	11
5	5	6	7	8	9	10	11	12
6	6	7	8	9	10	11	12	13
7	7	8	9	10	11	12	13	14
8	8	9	10	11	12	13	14	15
9	9	10	11	12	13	14	15	16

Tabla C

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Tabla D

Cuello	Tronco				Piernas			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	3	4	5	6	7	8
2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	5	6	7	8	9	10	11
5	5	6	7	8	9	10	11	12
6	6	7	8	9	10	11	12	13
7	7	8	9	10	11	12	13	14
8	8	9	10	11	12	13	14	15

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

PASO 9: Localizar la posición del cuello



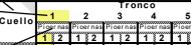
PASO 9a: Corregir...
Si hay rotación del cuello: +1;
Si hay inclinación lateral: +1
Puntuación cuello = 3

PASO 10: Localizar la posición del tronco



PASO 10a: Corregir...
Si hay torsión del tronco: +1; si hay inclinación lateral: +1
Puntuación tronco = 1

PASO 11: Localizar posición de piernas



Sentado o parado:
Si piernas y pies están apoyados y equilibrados: +1
Si piernas o pies no están apoyados o están desequilibrados: +2
Puntuación piernas = 1

PASO 12: Localizar puntuación postural en Tabla B
Utilizar valores de pasos 9, 10, 11 y 12 para localizar puntuación postural en Tabla B
Puntuación postural B = 1

PASO 13: Añadir puntuación utilización muscular
Si se permanece sentado frente a la PVD en forma continuada y sin levantarse por ninguna razón > 2 horas: +1
Puntuación uso muscular = 0

PASO 14: Añadir puntuación de la Fuerza / Carga
Si se permanece en total < 4 hs / día frente a la PVD: +0
Si se permanece en total entre 4 y 6 hs / día frente a la PVD: +1
Si se permanece en total > 6 hs/día frente a la PVD: +2
Puntuación fuerza/carga = 1

PASO 15: Localizar columna en Tabla C
Ingresar a Tabla C con la suma de los pasos 12, 13 y 14
Puntuación final muñeca, antebrazo y brazo = 2

Empresa: Fecha:

Puesto / Sección: Observador: Firma:

PUNTAJACIÓN FINAL: 1 ó 2: Aceptable; 3 ó 4: Ampliar el estudio; 5 ó 6: Ampliar el estudio y modificar pronto; 7: Estudiar y modificar inmediatamente

CAPÍTULO 1

HABILITACIÓN

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 21

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

La habilitación del edificio para las tareas indicadas en la presentación surge de la época de administración estatal llevada a cabo por la ex Empresa Nacional de Telecomunicaciones (ENTel).

Como consecuencia de la privatización de la empresa pública concretada en el año 1990 - mediante la ley de Reforma del Estado 23.696 – y tras el proceso de adjudicación, se transfirieron los activos y licencias a los oferentes que resultaron ganadores en esa instancia.

El establecimiento cuenta con:

- Detectores de humo, red de alarmas, extintores móviles y red de incendio fija en cada planta.
- Una escalera principal y otra de emergencia separada de los ambientes de trabajo por puertas cortafuego. Las unidades de ancho son las exigidas por la reglamentación vigente.
- 3 sistemas de transporte vertical, cada uno con su indicación de capacidad máxima y código QR exigido por la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Sanitarios Masculinos: 33 Lavabos, 21 Inodoros, 31 Orinales y dos Vestuarios con 6 Duchas en total y 24 Armarios individuales.
- Sanitarios Femeninos: 28 Lavabos, 24 Inodoros y un Vestuario con 2 Duchas y 12 Armarios individuales.
- Sanitarios para Discapacitados: 1 Lavabo y 1 Inodoros.
- 7 salas de comedor, cada una con capacidad para 16 personas sentadas.
- Servicios de Medicina y de Higiene y de Seguridad en el Trabajo.
- Clasificación de los residuos.

Lo anterior será desarrollado en capítulos siguientes.

CAPÍTULO 2

SERVICIOS DISPONIBLES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 23

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

El establecimiento cuenta con los siguientes servicios de red:

- Agua y cloacas por la empresa AySA.
- Gas mediante la compañía METROGAS.
- Suministro eléctrico por la empresa EDENOR.

Los servicios de telefonía básica, telefonía celular e Internet de banda son brindados por la propia compañía.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 3

CATEGORIZACIÓN

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 25

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

La categorización del establecimiento corresponde a administrativo (oficinas).

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 4

PLANIMETRÍA

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 27

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

El establecimiento posee la siguiente planimetría por planta:

- Plano conforme a obra.
- Plano eléctrico-mecánico.
- Plano de incendio.
- Plano de iluminación.
- Plano de ventilación mecánica y aire acondicionado.
- Planos de ductos de agua y desagües.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 5

PROVISIÓN DE AGUA POTABLE

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 29

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

La provisión de agua potable apta para el consumo humano se realiza por medio de la empresa AySA (Agua y Saneamientos Argentinos S.A). La misma es almacenada en tanques cisterna con el fin de su reserva y distribución para el consumo de la población del establecimiento analizado.

Mediante la colocación en las diferentes plantas con que cuenta el edificio de dispenser de agua fría y caliente, los trabajadores obtienen el vital consumo.

Se cumple con las disposiciones que establece la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en cuanto a la limpieza y desinfección de los tanques y cañerías. (Ordenanza N° 45.593 del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires)

Se realizan los análisis que establece el Art. 57 del decreto reglamentario 351/79:

- Análisis bacteriológico semestral.
- Análisis físico químico anual.

Las especificaciones de dichos análisis se determinan en el Art. 58 del citado decreto (modificado por la Resolución 523/95).

Los análisis son archivados para su disposición ante la autoridad competente.

CAPÍTULO 6

DESAGÜES INDUSTRIALES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 31

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Al ser un establecimiento técnico – administrativo, el mismo no origina efluentes industriales ni posee planta alguna su tratamiento en su proceso de producción.

Los efluentes que se originan como consecuencia de las instalaciones sanitarias son transportados por el sistema cloacal del edificio con conexión a las cañerías que a tal fin dispone la empresa AySA que se ocupa de su posterior tratamiento.

Las cañerías internas poseen sistemas de ventilación adecuados para evitar la propagación de los gases cloacales en los espacios laborales, oficinas, baños, salas de refrigerio, comedor y demás espacios comunes.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 7

CARGA TÉRMICA

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 33

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Al ser un establecimiento técnico – administrativo, en el mismo no hay fuentes que generen carga térmica, ya sea de frío o de calor.

La actividad que desarrollan los trabajadores es reposada y se realiza en posición sentada. La indumentaria que utilizan es propia y adecuada a la estación (mas abrigada en el invierno y mas liviana en el verano.

En cuanto a la temperatura del ambiente laboral en las diferentes plantas que componen el edificio, la misma se mantiene mediante la climatización por aire acondicionado de confort.

La temperatura fluctúa en torno a los 23 °C +/- 2 °C según sea invierno o verano siendo la humedad del ambiente del 50%, y la velocidad del aire de 0,1 m/s.

Por lo anterior, se entiende que no aplica el Art. 60 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587, su anexo respectivo y actualizaciones.

CEPETEL IPEI

CAPÍTULO 8

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 35

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Al ser un establecimiento técnico – administrativo, en el mismo no se efectúan procesos que produzcan la contaminación del ambiente con gases, vapores, humos, nieblas, polvos, fibras, aerosoles o emanaciones de cualquier tipo.

Por lo anterior, se entiende que la salud de los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta al Art. 61 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587 y su anexo.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 9

RADIACIONES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 37

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Al ser un establecimiento técnico – administrativo, en el mismo no se efectúan procesos que utilicen fuentes y/o la operación de:

- Radiaciones Ionizantes: rayos X, materiales radiactivos, materiales nucleares, aceleradores de partículas.
- Radiaciones No Ionizantes: radiaciones infrarrojas, radiaciones ultravioletas, microondas

Por lo anterior, se entiende que la salud de los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta los Art. 62 y 63 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CePETel - IPEI

CAPÍTULO 10

VENTILACIÓN

El establecimiento posee aclimatación por aire acondicionado central con tomas de aire externo y proceso de filtrado. También posee por cada planta 16 (dieciséis) ventanas y una puerta que comunica a la escalera principal que proporcionan la posibilidad del ingreso de aire de manera natural.

Cálculo de la ventilación para una planta

Personas	50
Salón - Cubaje (13m x 25m x 3,2m)	1040 m ³
Salón - Cubaje/persona	20,8 m ³ /persona

Art. 66 - ventilación mínima para actividad sedentaria:

No está en tabla el valor hallado para:	20,8 m ³ /persona
Se toma el próximo:	15 m ³ /persona
Caudal necesario por persona:	12 m ³ /hora
Total 50 personas:	600 m ³ /hora
Total 50 personas:	0,167 m ³ /seg

El salón posee 6 rejillas de ventilación de 0.25m x 1.2m c/u

Superficie de las 6 rejillas:	1,8 m ²
Velocidad del aire	0,093 m/seg

Por lo anterior, se entiende que se cumplen los el Art. 64, 65 y 66 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CAPÍTULO 11

ILUMINACIÓN Y COLOR

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 41

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

En líneas generales y a excepción de lo indicado mas adelante, el establecimiento cumple lo indicado por el Capítulo 12 Iluminación y Color del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587 y su Anexo IV.

Las mediciones de iluminación se realizaron en las 7 (siete) plantas utilizando el método de la cuadrícula (Resolución de la Superintendencia de Risgos del Trabajo 84/12).

En particular, se observa lo siguiente:

➤ Planta 1:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med} SI

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

➤ Planta 2:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med} SI

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

➤ Planta 3:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med} SI

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) NO

➤ Planta 4:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med} NO

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) NO

➤ Planta 5:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med}	NO
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$)	SI

➤ Planta 6:

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med}	SI
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$)	SI

➤ Planta 7:

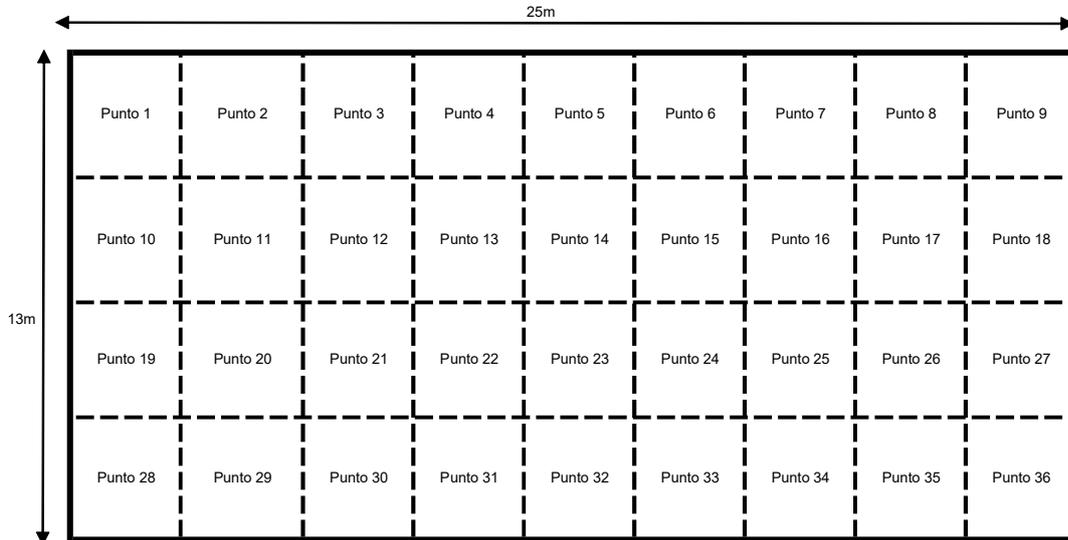
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 E_{med}	NO
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$)	SI

Recomendaciones

- Planta 3: mejorar las condiciones de iluminación las luminarias asociadas al Punto 1 de medición.
- Planta 4: mejorar las condiciones de iluminación de las luminarias asociadas a los Puntos 9, 18, 27 y 36 de medición.
- Planta 5: mejorar las condiciones de iluminación de las luminarias asociadas a los Puntos 1, 19, 20 y 21 de medición.
- Planta 7: mejorar las condiciones de iluminación de las luminarias asociadas a los Puntos 7, 8, 9, 16, 17, 18, 19 y 20 de medición.

PLANTA 1

30 octubre 2018 - 9:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

Punto 1	480 Lux	Punto 10	470 Lux	Punto 19	480 Lux	Punto 28	490 Lux
Punto 2	500 Lux	Punto 11	500 Lux	Punto 20	500 Lux	Punto 29	510 Lux
Punto 3	525 Lux	Punto 12	520 Lux	Punto 21	550 Lux	Punto 30	505 Lux
Punto 4	500 Lux	Punto 13	550 Lux	Punto 22	530 Lux	Punto 31	510 Lux
Punto 5	550 Lux	Punto 14	540 Lux	Punto 23	500 Lux	Punto 32	530 Lux
Punto 6	500 Lux	Punto 15	510 Lux	Punto 24	480 Lux	Punto 33	490 Lux
Punto 7	530 Lux	Punto 16	490 Lux	Punto 25	490 Lux	Punto 34	520 Lux
Punto 8	490 Lux	Punto 17	480 Lux	Punto 26	480 Lux	Punto 35	500 Lux
Punto 9	480 Lux	Punto 18	470 Lux	Punto 27	470 Lux	Punto 36	485 Lux

E_{med} - Iluminación Media 503 Lux

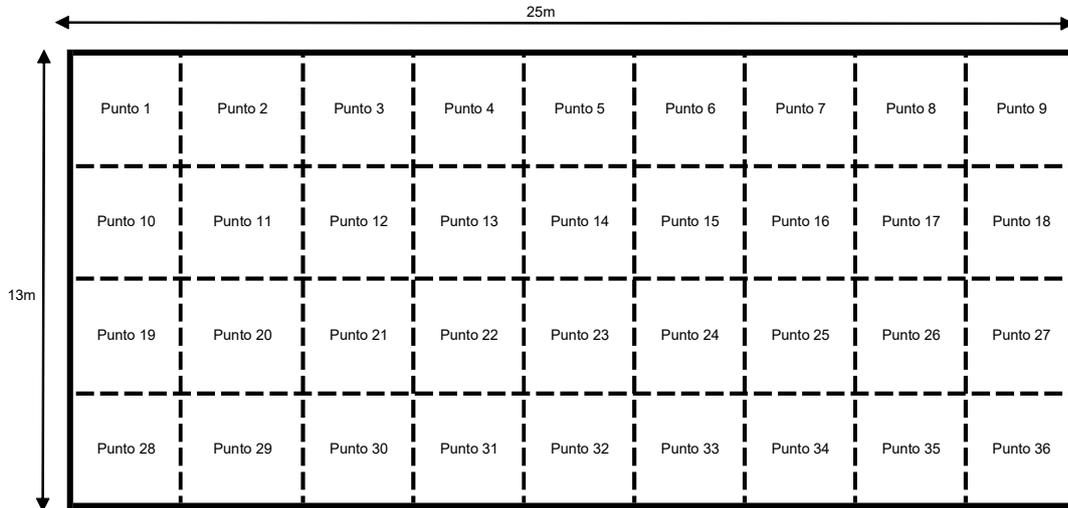
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) SI

E_{min} - Iluminación Mínima 470 Lux

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

PLANTA 2

30 octubre 2018 -10:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

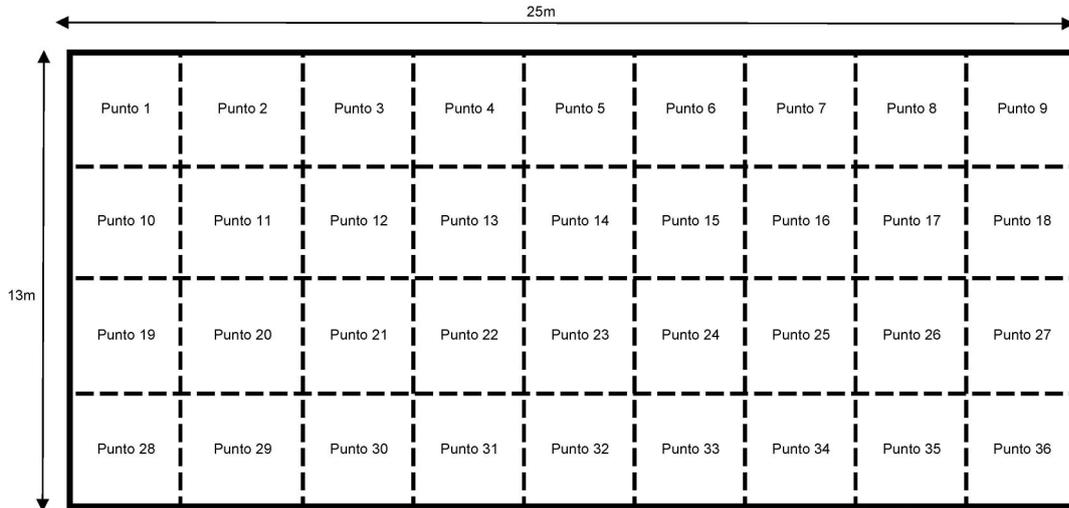
Punto 1	490 Lux	Punto 10	500 Lux	Punto 19	520 Lux	Punto 28	480 Lux
Punto 2	510 Lux	Punto 11	500 Lux	Punto 20	510 Lux	Punto 29	500 Lux
Punto 3	505 Lux	Punto 12	530 Lux	Punto 21	530 Lux	Punto 30	525 Lux
Punto 4	510 Lux	Punto 13	560 Lux	Punto 22	520 Lux	Punto 31	500 Lux
Punto 5	530 Lux	Punto 14	600 Lux	Punto 23	510 Lux	Punto 32	550 Lux
Punto 6	490 Lux	Punto 15	610 Lux	Punto 24	500 Lux	Punto 33	500 Lux
Punto 7	500 Lux	Punto 16	550 Lux	Punto 25	520 Lux	Punto 34	520 Lux
Punto 8	480 Lux	Punto 17	530 Lux	Punto 26	510 Lux	Punto 35	490 Lux
Punto 9	440 Lux	Punto 18	500 Lux	Punto 27	505 Lux	Punto 36	450 Lux

E_{med} - Iluminación Media 513 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) SI

E_{min} - Iluminación Mínima 440 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

PLANTA 3

30 octubre 2018 -11:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

Punto 1	240 Lux	Punto 10	500 Lux	Punto 19	530 Lux	Punto 28	490 Lux
Punto 2	400 Lux	Punto 11	520 Lux	Punto 20	500 Lux	Punto 29	500 Lux
Punto 3	520 Lux	Punto 12	510 Lux	Punto 21	500 Lux	Punto 30	480 Lux
Punto 4	510 Lux	Punto 13	505 Lux	Punto 22	600 Lux	Punto 31	440 Lux
Punto 5	500 Lux	Punto 14	520 Lux	Punto 23	580 Lux	Punto 32	550 Lux
Punto 6	480 Lux	Punto 15	510 Lux	Punto 24	560 Lux	Punto 33	515 Lux
Punto 7	440 Lux	Punto 16	530 Lux	Punto 25	600 Lux	Punto 34	505 Lux
Punto 8	470 Lux	Punto 17	520 Lux	Punto 26	610 Lux	Punto 35	470 Lux
Punto 9	475 Lux	Punto 18	510 Lux	Punto 27	550 Lux	Punto 36	430 Lux

E_{med} - Iluminación Media 502 Lux

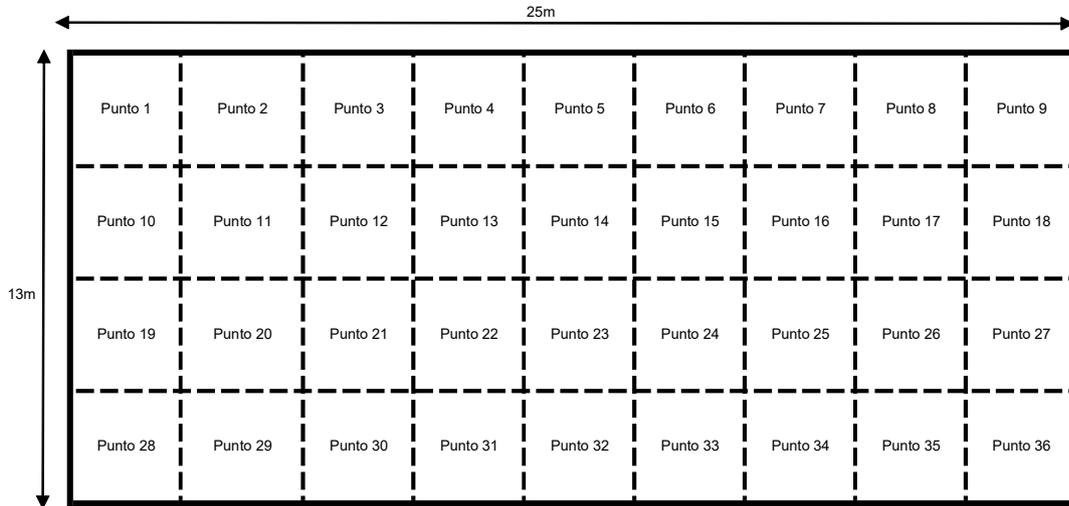
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) SI

E_{min} - Iluminación Mínima 240 Lux

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) NO

PLANTA 4

30 octubre 2018 -12:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

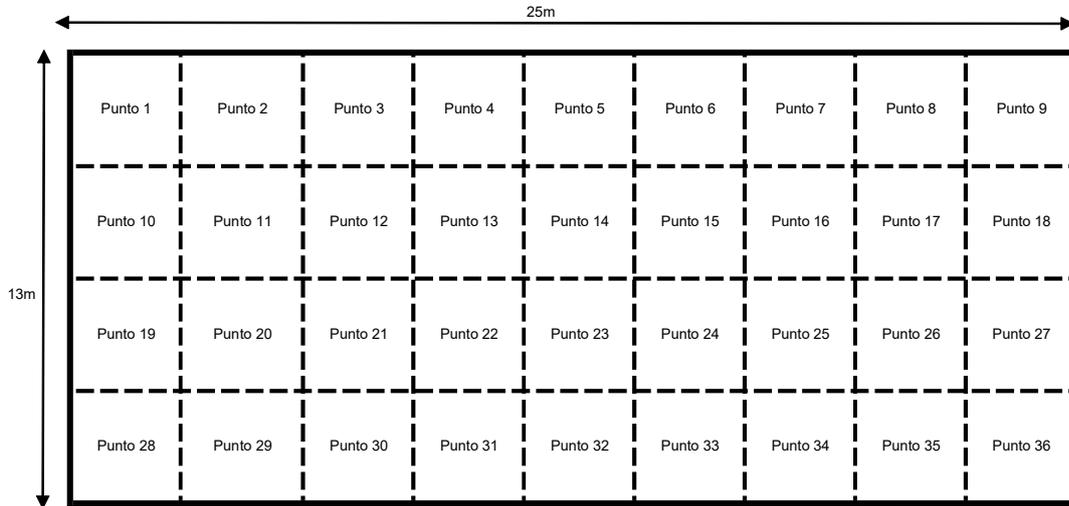
Punto 1	480 Lux	Punto 10	515 Lux	Punto 19	500 Lux	Punto 28	490 Lux
Punto 2	440 Lux	Punto 11	505 Lux	Punto 20	520 Lux	Punto 29	500 Lux
Punto 3	470 Lux	Punto 12	470 Lux	Punto 21	510 Lux	Punto 30	480 Lux
Punto 4	475 Lux	Punto 13	430 Lux	Punto 22	505 Lux	Punto 31	440 Lux
Punto 5	510 Lux	Punto 14	500 Lux	Punto 23	520 Lux	Punto 32	550 Lux
Punto 6	530 Lux	Punto 15	490 Lux	Punto 24	240 Lux	Punto 33	540 Lux
Punto 7	520 Lux	Punto 16	510 Lux	Punto 25	400 Lux	Punto 34	500 Lux
Punto 8	510 Lux	Punto 17	525 Lux	Punto 26	520 Lux	Punto 35	480 Lux
Punto 9	200 Lux	Punto 18	350 Lux	Punto 27	250 Lux	Punto 36	310 Lux

E_{med} - Iluminación Media 463 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) NO

E_{min} - Iluminación Mínima 200 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) NO

PLANTA 5

30 octubre 2018 -14:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

Punto 1	400 Lux	Punto 10	490 Lux	Punto 19	260 Lux	Punto 28	510 Lux
Punto 2	480 Lux	Punto 11	510 Lux	Punto 20	280 Lux	Punto 29	490 Lux
Punto 3	500 Lux	Punto 12	505 Lux	Punto 21	320 Lux	Punto 30	480 Lux
Punto 4	550 Lux	Punto 13	510 Lux	Punto 22	450 Lux	Punto 31	470 Lux
Punto 5	530 Lux	Punto 14	530 Lux	Punto 23	480 Lux	Punto 32	530 Lux
Punto 6	500 Lux	Punto 15	500 Lux	Punto 24	500 Lux	Punto 33	490 Lux
Punto 7	480 Lux	Punto 16	520 Lux	Punto 25	525 Lux	Punto 34	520 Lux
Punto 8	520 Lux	Punto 17	550 Lux	Punto 26	500 Lux	Punto 35	500 Lux
Punto 9	510 Lux	Punto 18	540 Lux	Punto 27	550 Lux	Punto 36	485 Lux

E_{med} - Iluminación Media 485 Lux

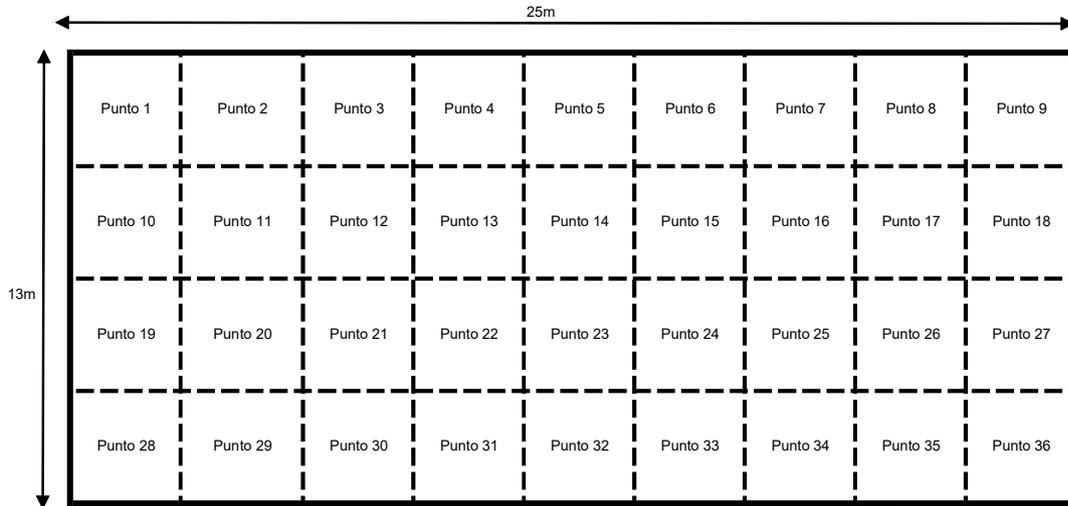
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) NO

E_{min} - Iluminación Mínima 260 Lux

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

PLANTA 6

30 octubre 2018 -15:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

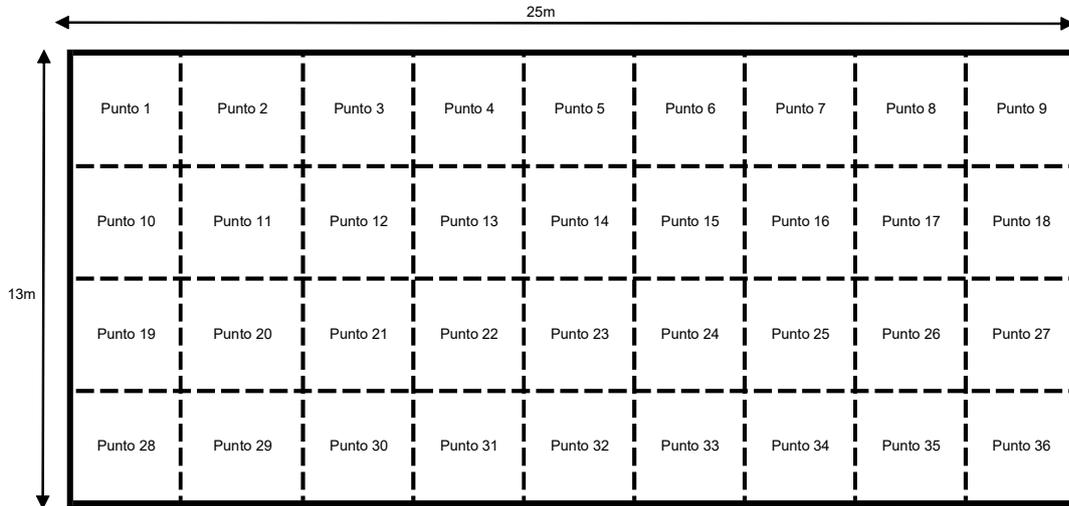
Punto 1	525 Lux	Punto 10	560 Lux	Punto 19	510 Lux	Punto 28	510 Lux
Punto 2	540 Lux	Punto 11	600 Lux	Punto 20	530 Lux	Punto 29	525 Lux
Punto 3	560 Lux	Punto 12	610 Lux	Punto 21	520 Lux	Punto 30	350 Lux
Punto 4	550 Lux	Punto 13	550 Lux	Punto 22	510 Lux	Punto 31	450 Lux
Punto 5	530 Lux	Punto 14	490 Lux	Punto 23	515 Lux	Punto 32	550 Lux
Punto 6	550 Lux	Punto 15	500 Lux	Punto 24	505 Lux	Punto 33	480 Lux
Punto 7	580 Lux	Punto 16	480 Lux	Punto 25	470 Lux	Punto 34	440 Lux
Punto 8	600 Lux	Punto 17	440 Lux	Punto 26	430 Lux	Punto 35	470 Lux
Punto 9	580 Lux	Punto 18	540 Lux	Punto 27	500 Lux	Punto 36	475 Lux

E_{med} - Iluminación Media 515 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) SI

E_{min} - Iluminación Mínima 350 Lux
Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

PLANTA 7

30 octubre 2018 -16:00 hs
Horario laboral : 8 a 18
Clima: nublado y lluvioso



Índice del local K

$$K = \frac{\text{largo} \times \text{ancho}}{(\text{altura luminarias} \times (\text{largo} + \text{ancho}))}$$

K= 4

Número de puntos de la medición

$$N = (K+2)^2$$

N= 36

Mediciones

Punto 1	490 Lux	Punto 10	530 Lux	Punto 19	400 Lux	Punto 28	425 Lux
Punto 2	500 Lux	Punto 11	520 Lux	Punto 20	420 Lux	Punto 29	460 Lux
Punto 3	480 Lux	Punto 12	510 Lux	Punto 21	480 Lux	Punto 30	515 Lux
Punto 4	440 Lux	Punto 13	200 Lux	Punto 22	440 Lux	Punto 31	505 Lux
Punto 5	510 Lux	Punto 14	505 Lux	Punto 23	470 Lux	Punto 32	470 Lux
Punto 6	525 Lux	Punto 15	520 Lux	Punto 24	475 Lux	Punto 33	430 Lux
Punto 7	350 Lux	Punto 16	350 Lux	Punto 25	510 Lux	Punto 34	500 Lux
Punto 8	300 Lux	Punto 17	400 Lux	Punto 26	500 Lux	Punto 35	490 Lux
Punto 9	280 Lux	Punto 18	380 Lux	Punto 27	490 Lux	Punto 36	450 Lux

E_{med} - Iluminación Media 451 Lux

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 tabla 2 (500 Lux) NO

E_{min} - Iluminación Mínima 280 Lux

Cumple Anexo IV del Decreto 351/79 ($E_{min} \geq E_{med}$) SI

CAPÍTULO 12

RUIDO Y VIBRACIONES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 51

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

RUIDO

Al ser un establecimiento técnico – administrativo con puestos de escritorio y trabajos de oficina, las fuentes de ruido que pueden encontrarse son:

1. Ruidos exteriores.
2. Circulación de personas.
3. Teléfonos.
4. Máquinas de oficina.
5. Conversaciones.

- 1) Ruidos exteriores

El establecimiento posee una construcción muy sólida donde los ruidos exteriores causan un muy bajo impacto en el ambiente.

- 2) Circulación de personas

La circulación de es baja y no causa ruido de consideración.

- 3) Teléfonos

Estos aparatos constituyen una fuente considerable de ruido pues son utilizados con frecuencia.

- 4) Máquinas de oficina

Las impresoras tienen un diseño que las torna silenciosas. Además, existe una cultura de imprimir lo mínimo a fin de dañar lo menos posible al medio ambiente. No constituyen una fuente de ruido de importancia.

Las computadoras personales tampoco constituyen una fuente de ruido de consideración ya que los diseños de los ventiladores de enfriamiento son silenciosos.

5) Conversaciones

Se trata de la fuente de ruido mas importante de un ambiente de oficinas y sobre el cual debe trabajarse.

Como se apreciará en las mediciones obtenidas en cada planta, ninguna alcanza los niveles de ruido que impliquen implementar un programa de conservación de la audición. Pese a lo anterior, la experiencia indica que los ambientes laborales correspondientes a una oficina se tornan molestos y se producen quejas en el personal cuando el ruido supera los 50 dBA.

A tal fin, se plantea que en aquellas plantas en las cuales los niveles de ruido superen los 50 dBA, se instrumenten acciones como utilizar los teléfonos móviles en modo vibrador, bajar al mínimo el nivel de la campanilla de los teléfonos fijos y propiciar que las conversaciones sean en voz baja.

VIBRACIONES

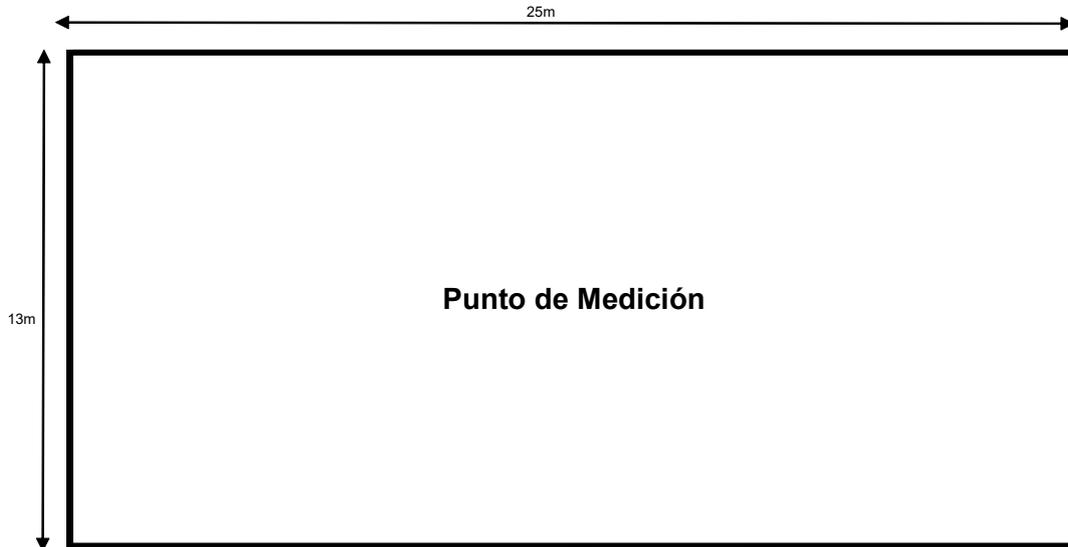
No existen fuentes que originen vibraciones en ninguna de las plantas.

PLANTA 1

23 octubre 2018 - 9:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

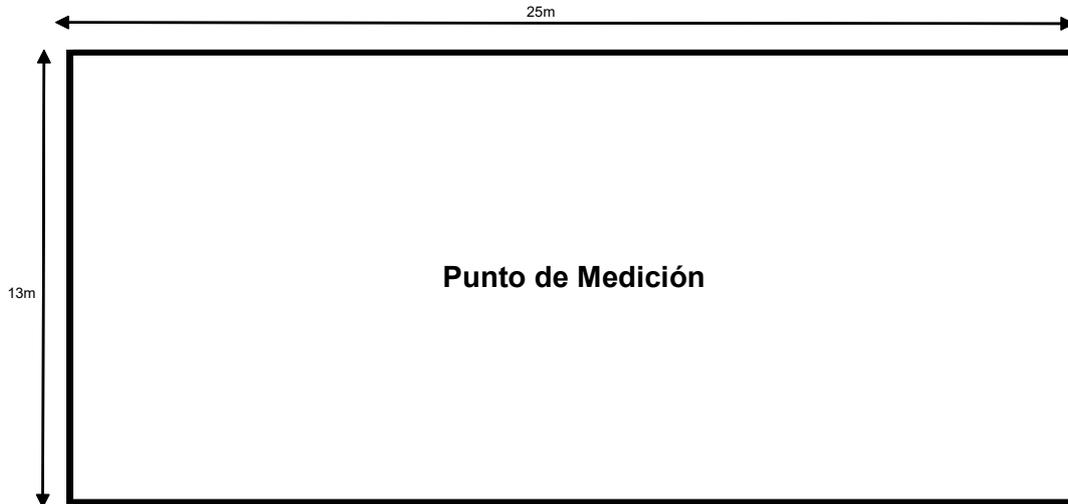
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	50	59%	SI

PLANTA 2

23 octubre 2018 - 10:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

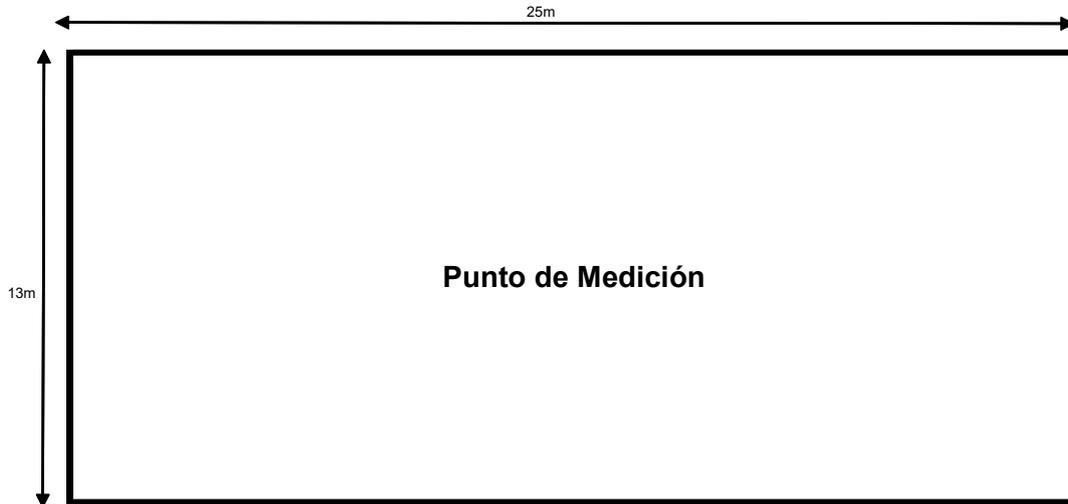
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	55	65%	SI

PLANTA 3

23 octubre 2018 - 11:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

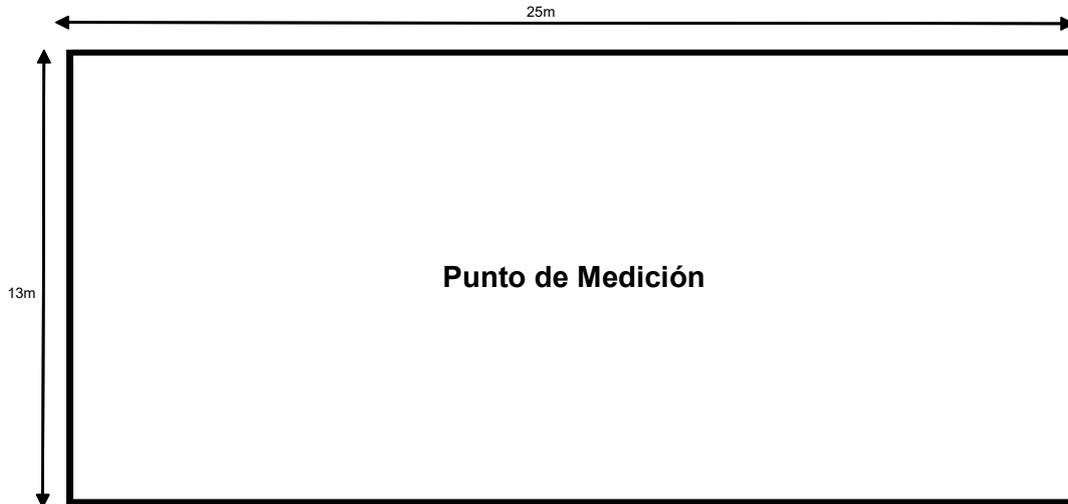
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	46	54%	SI

PLANTA 4

23 octubre 2018 - 12:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

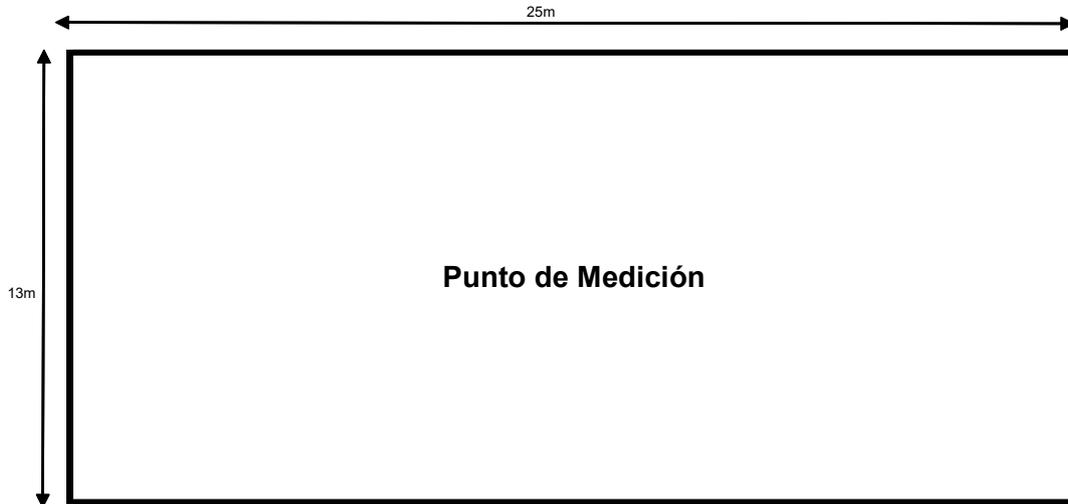
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	49	58%	SI

PLANTA 5

23 octubre 2018 - 14:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

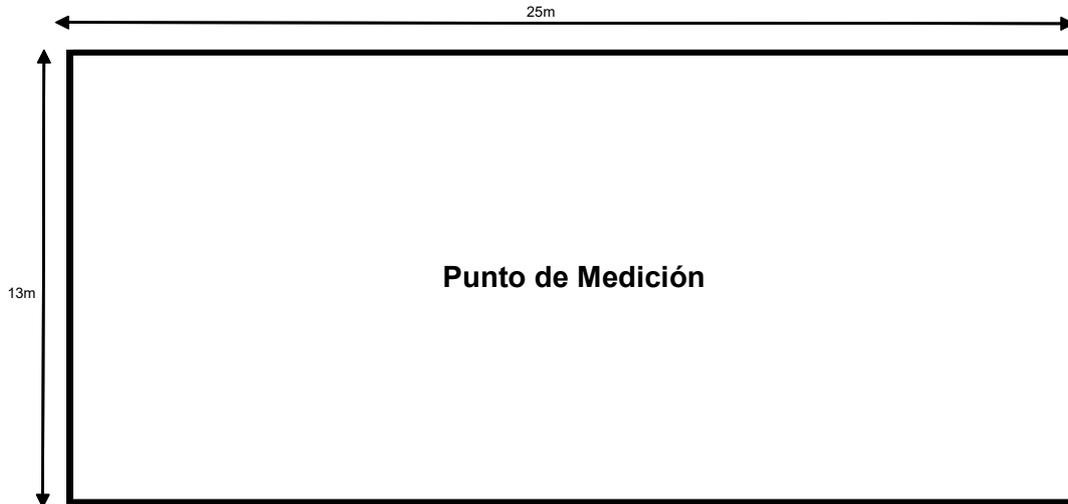
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	52	61%	SI

PLANTA 6

23 octubre 2018 - 15:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

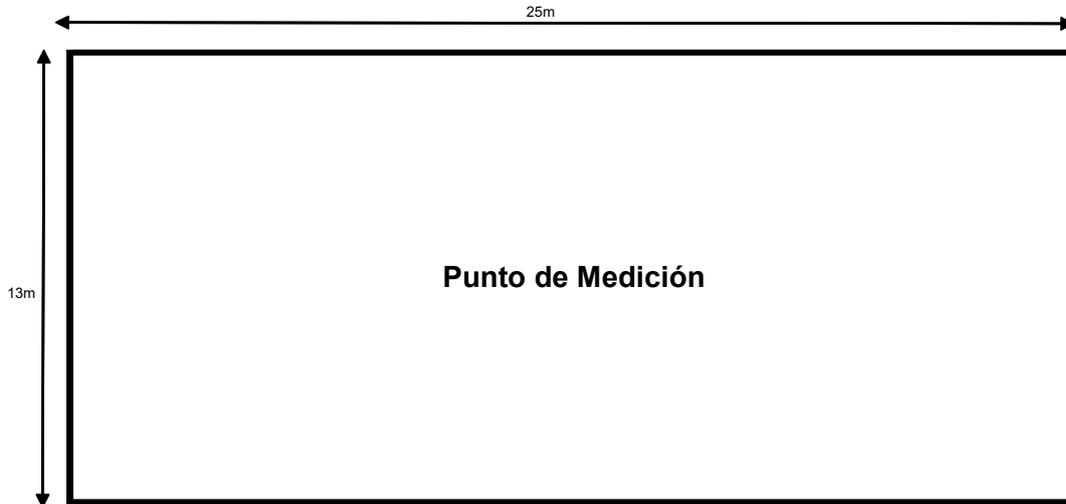
Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	47	55%	SI

PLANTA 7

23 octubre 2018 - 16:00 hs

Horario laboral : 8 a 18

Clima: las condiciones atmosféricas no afectan pues es un ambiente cerrado



Metodología Utilizada en la Medición: Ley 19.587 "Decreto reglamentario 351/79" Resolución N° 295/2003.
Medición de ruidos en puestos y ambientes de trabajo

Tiempo de integración (tiempo de medición en hs.)	Características generales del ruido a medir (continuo/intermitente/de impulso o de impacto)	Nivel de presión acústica integrado. (LAeq,Te en dBA)	Dosis (en porcentaje %)	Cumple con los valores de exposición diaria permitidos? (SI/NO)
00:01	Continuo	48	56%	SI

CAPÍTULO 13

RIESGO ELÉCTRICO

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 61

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Los trabajadores del establecimiento unicamente operan para sus tareas cotidianas artefactos eléctricos del tipo computadoras personales y/o netbook e impresoras.

Además y para las pausas de refrigerio y/o almuerzo, utilizan dispensers de agua fría y caliente, hornos de microondas, heladeras y dispensers de infusiones diversas.

Otro artefacto eléctrico habitualmente utilizado es, en los sanitarios, el secamanos eléctrico.

Todos los dispositivos anteriores se alimentan con 220 Voltios C.A. y poseen su conexión a tierra. Las mediciones se realizan anualmente según el Protocolo para la Medición del valor de puesta a tierra y la verificación de la continuidad de las masas según la Resolución SRT 900/2015.

Tanto los circuitos de alimentación de las tomas eléctricas como los correspondientes a las luminarias poseen disyuntores diferenciales y llaves térmicas.

Los tableros eléctricos disponen de la debida señalización de Riesgo Eléctrico.

Por lo anterior se considera que los trabajadores pueden desarrollar de manera segura sus actividades en cuanto a riesgo eléctrico.

CAPÍTULO 14

MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 63

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Se trata de un establecimiento técnico – administrativo en puestos de escritorios de oficina en el cual no se efectúan procesos que utilicen máquinas y herramientas.

Por lo anterior, se entiende que la actividad que desarrollan los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta los Art. 103 al 113 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 15

APARATOS DE IZAR

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 65

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Se trata de un establecimiento técnico – administrativo en puestos de escritorios de oficina en el cual no se efectúan procesos que utilicen aparatos de izar.

Por lo anterior, se entiende que la actividad que desarrollan los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta los Art. 114 al 136 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 16

APARATOS SOMETIDOS A PRESIÓN

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 67

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Se trata de un establecimiento técnico – administrativo en puestos de escritorios de oficina en el cual no se efectúan procesos que utilicen equipos que puedan desarrollar presión interna.

Por lo anterior, se entiende que la actividad que desarrollan los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta los Art. 138 al 144 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 17

TRABAJOS CON RIESGOS ESPECIALES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 69

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Se trata de un establecimiento técnico – administrativo en puestos de escritorios de oficina en el cual no se efectúan procesos que involucren riesgos especiales.

Por lo anterior, se entiende que la actividad que desarrollan los trabajadores no presenta riesgo alguno en lo que respecta los Art. 145 al 159 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CEPETEL - IPEI

CAPÍTULO 18

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 71

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar



Se analiza lo dispuesto en el capítulo 18 y el anexo VII del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

Al respecto puede decirse que se cumple con lo exigido en dicho capítulo.

Se adjunta lo analizado y los desvíos detectados.

CEPETEL - IPEI

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 72

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepstel.org.ar

PLANOS DE PLANTA

CEPETEL - IPEI

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 73

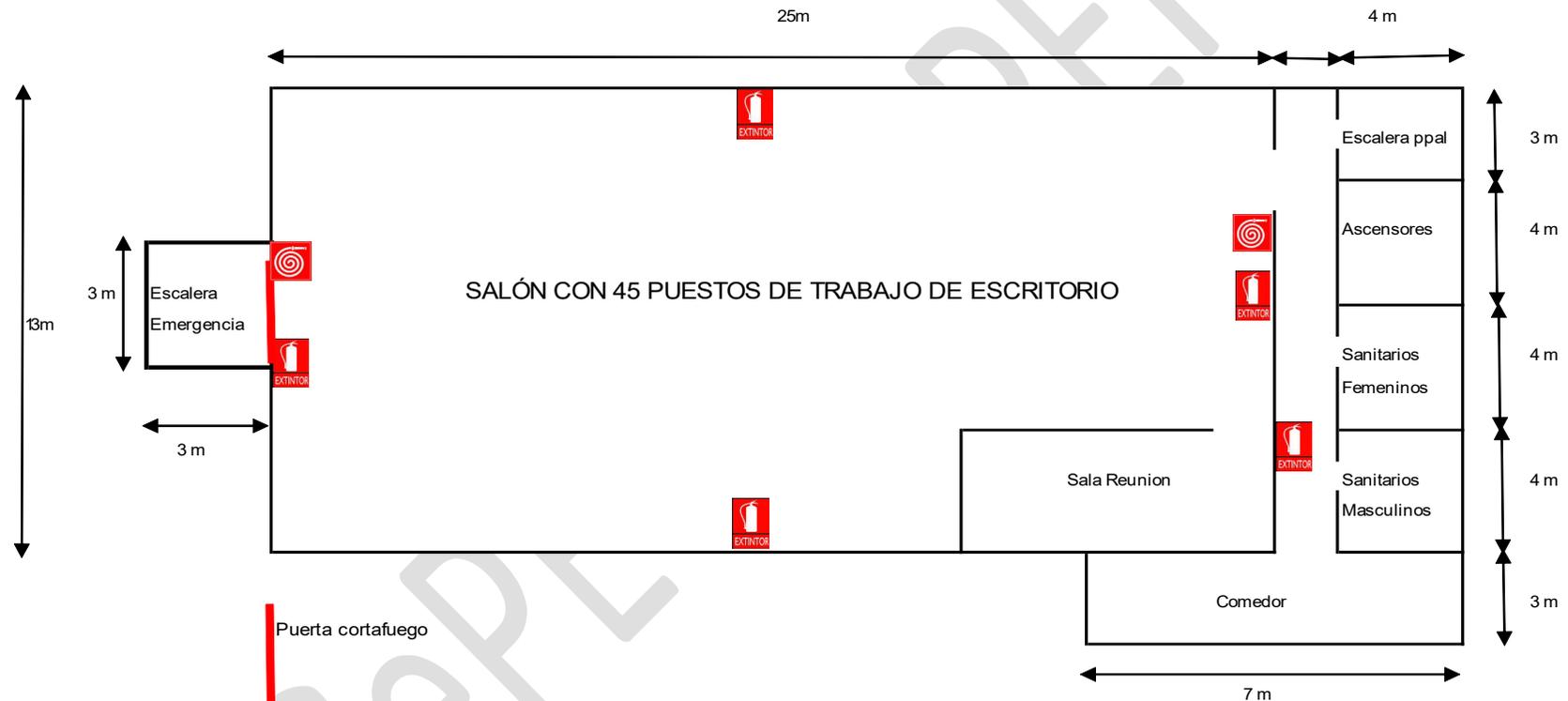
Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

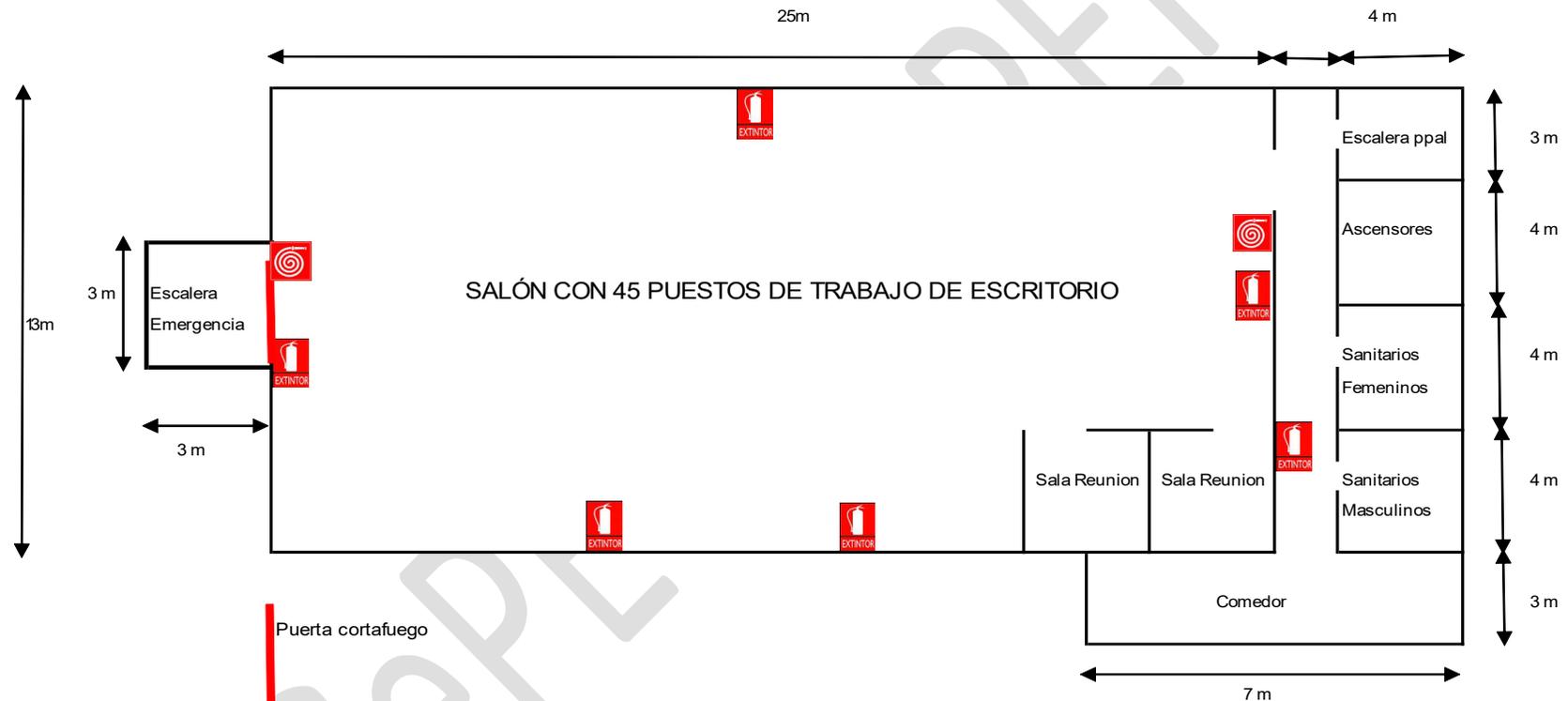
PLANTA 1



PLANTA 2



PLANTA 3



PLANTA 4



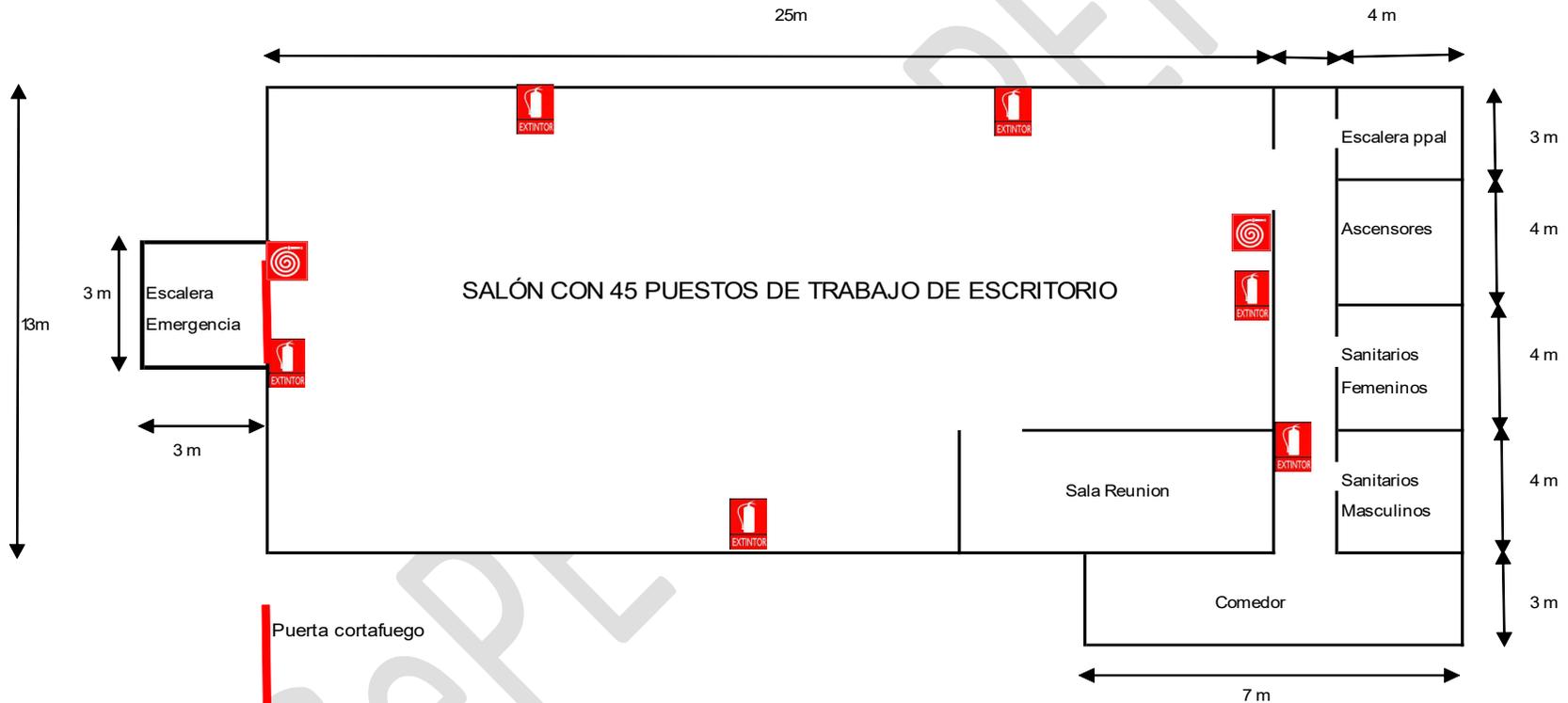
PLANTA 5



PLANTA 6



PLANTA 7



CARGA DE FUEGO

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 81

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepstel.org.ar

PLANTA 1

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	60	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	100	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 2

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	65	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	200	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 3

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	65	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	200	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 4

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	65	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	200	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 5

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	60	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	100	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 6

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	65	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	200	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

PLANTA 7

Salón principal	Material	
	Cantidad	Tipo
Piso (Kg)	130	Goma
Papelería (Kg)	250	Papel
Sillas	65	Plástico
Escritorios	55	Madera
Paneles divisorios (Kg)	200	Madera
Cortinas (Kg)	16	Plástico

Comedor	Material	
	Cantidad	Tipo
Mesas	80	Plástico
Sillas	160	Plástico

CÁLCULO DE LA CARGA DE FUEGO

DETERMINACIÓN DEL PODER CALORIFÍCO DE LOS MATERIALES

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 89

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepel.org.ar

RESUMEN

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 98

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Planta	Existentes		Calculados		Cumple decreto 351/79		Vencimiento carga / prueba	
	Ext. ABC (5 Kg)	Nichos Hidrantes	Ext. ABC (5 Kg)	Nichos Hidrantes	Ext. ABC (5 Kg)	Nichos Hidrantes	Ext. ABC (5 Kg)	Nichos Hidrantes
1	4	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
2	4	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
3	5	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
4	5	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
5	3	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
6	4	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha
7	5	2	2	2	Si	Si	En fecha	En fecha

Nota:

Planta 3: Incorrectamente instalado el nicho hidrante lado escalera principal, el grifo está fuera del nicho.

Planta 5: incorrectamente instalado el nicho hidrante lado escalera principal, el grifo está fuera del nicho.

Próximo a la entrada de cada uno de los comedores se ubica 1 extintor ABC de 5 Kg

Planta	Detectores de humo	Alarmas sonora/lumínica	Botón accionamiento alarma	Señalización salida de emergencia	Planos de evacuación
1	Si	Si	Si	Si	Si
2	Si	Si	Si	Si	Si
3	Si	Si	Si	Si	Si
4	Si	Si	Si	Si	Si
5	Si	Si	Si	Si	Si
6	Si	Si	Si	Si	Si
7	Si	Si	Si	Si	Si

Tramo	Escalera	Ancho (cm)	Cumple dto. 351/79	Posee antideslizante	Señalización inicio/fin de escalones	Luz de emergencia
PB a 1	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
1 a 2	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
2 a 3	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
3 a 4	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
4 a 5	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
5 a 6	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si
6 a 7	Emergencia	105	Si	Si	No	No
	Principal	107	Si	Si	Si	Si

Nota

No hay iluminación de emergencia en la escalera de emergencia
No hay señalización de inicio y fin de escalón en la escalera de emergencia

El establecimiento cumple con las exigencias de la ley N° 5.920 de la CABA reglamentada por el decreto 51/18 en cuanto a la realización de los simulacros de evacuación siendo sus resultados satisfactorios.

CAPÍTULO 19

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

PERSONAL

Salud, Higiene y Seguridad en un edificio de Telecomunicaciones
Noviembre 2018

Página 101

Secretaria Técnica – CDC

tecnico@cepotel.org.ar

Se trata de un establecimiento técnico – administrativo en puestos de escritorios de oficina en el cual no se efectúan procesos que impliquen la necesidad de utilizar elementos de protección personal.

Por lo anterior, se entiende que, por la actividad que desarrollan los trabajadores, no son de aplicación los Art. 188 al 203 del decreto 351/79 reglamentario de la ley 19.587.

CEPETEL - IPEI