

LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LOS DISEÑADORES DE PRENSA

ALFONSO DE LA QUINTANA
alfonso.delaquintana@urjc.es

Facultad de Ciencias de la Comunicación,
Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

En primer lugar habría que considerar que los diseñadores en las redacciones están expuestos a los mismos riesgos que cualquier otra especialidad periodística profesional: redactores, fotógrafos, editores o documentalistas, por poner sólo algunos ejemplos. Y después, tener en cuenta que, en los últimos años, sus funciones se han visto redefinidas sustancialmente a causa de la irrupción de los ordenadores: de maquetadores en papel a maquetadores en pantalla, lo que, por el simple hecho del cambio de herramienta (del tipómetro al *software* de autoedición) los ha cargado de nuevas responsabilidades. En muchas redacciones controlan el planillo, tratan fotografías, proponen gráficos e infografías, hacen de editores y, muy frecuentemente, labores de producción en preimpresión.

“Era la crónica de una muerte anunciada: no queríamos confeccionadores en *El Sol*; si lo que nos habían contado sobre Macintosh funcionaba realmente, no podíamos desperdiciar un puesto de trabajo en alguien preocupado solo en maquetar páginas. Además, la tecnología de otros sistemas había convertido a los buenos confeccionadores en montadores de pantalla y no queríamos eso” (Pérez Cuadrado, 2004: 246).

En segundo lugar hay que señalar la existencia de una normativa específica en la que nos podemos apoyar para evitar los riesgos de esta profesión. La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, de la que emanan todos los Reales Decretos, regula desde la temperatura de las oficinas a si las puertas deben tener perchas. En este sentido, podemos considerar el RD486/1997 sobre Seguridad y Salud en los lugares de trabajo, el RD488/1997 sobre utilización de las pantallas de visualización y el RD1299/2006 donde aparece el cuadro de las enfermedades profesionales.

Las medidas de prevención no son nuevas en el mundo del periodismo. Ya en los antiguos talleres de linotipias, para evitar los riesgos por el plomo

fundido, se daba a cada trabajador un litro de leche diario, según convenio laboral. Realmente fue un fracaso y una equivocación, ya que al tomarse por boca y en el mismo taller, se inhalaban todos los vapores del plomo, pasando casi directamente, no sólo a la sangre sino al estómago y a los principales órganos vitales. También en las antiguas imprentas los correctores tenían en las paredes tablas con ejercicios visuales para evitar el daño en los ojos. Pero es en la actualidad, con el avance de las nuevas tecnologías, cuando más se está desarrollando el tema de la prevención de riesgos.

Con la exposición de las medidas que enumeramos en este trabajo no se pretende asustar al profesional. Simplemente se intenta hacerle saber que, si cumple la mayoría de las recomendaciones, él y su empresa ahorrarán en salud y dinero o, lo que es mejor, tendrán una mayor calidad de vida.

Al comprobar las tareas de los diseñadores en las redacciones, vemos que los principales objetos con los que interactúan dentro de la redacción son: la pantalla, el teclado, y su silla. Por lo que debemos exigir las características siguientes:

La **pantalla** del ordenador es el elemento con el que el diseñador gráfico trabajará mayor número de horas. El principal peligro es que si no se tiene la distancia adecuada entre la pantalla, el teclado y sus documentos se produce la fatiga visual. La distancia adecuada es de 45 a 55 cm., siendo el ángulo visual óptimo entre 10° y 20° por debajo de la horizontal.

La pantalla también debe ser móvil en las tres direcciones: rotación horizontal libre 90°, altura libre, inclinación vertical. Con tamaño y resolución adecuados, la luminancia y los contrastes deben acondicionarse al entorno. El no utilizar correctamente estas indicaciones nos lleva al riesgo de padecer fatiga mental, una alteración temporal de la eficiencia funcional mental y física. No hay que confundirlos con la sensación de monotonía, o saturación mental. Para prevenir la fatiga mental hay que mejorar las condiciones de trabajo, reformular el puesto de trabajo, realizar pausas que desconecten al trabajador de su puesto, evitar la comida basura y realizar ejercicio físico.

En referencia a la comida basura hay que destacar, como dato curioso, que el servicio médico del diario *El País* recibe a la mayoría de los trabajadores con problemas después de las horas de comida, siendo la medicación que más recetan el Almax (antiácidos), seguido de analgésicos. Lo que se entiende si consideramos que el “bocadillo estrella” de la cafetería de *El País* es el de bacon, una auténtica bomba de colesterol. Una forma de prevención sería que un mayor número de empresas periodísticas tuvieran comedores y menús adecuados para sus empleados. Lo que ayudaría mucho a poder co-

mer sanamente. De ahí que las intervenciones más demandadas en los servicios médicos de *El País* sean la báscula y la toma de tensión.

El **teclado** debe ser móvil, fácil de limpiar y con las teclas ligeramente cóncavas. Debe adaptarse a la mano y se mantendrá la muñeca lo más recta posible utilizando, si es preciso, reposabrazos; el manejo del ratón será lo más cómodo posible.

La **silla**, la compañera eterna que nos debe ayudar a no cansarnos, muchas veces se puede convertir en un elemento negativo para nuestra salud. Por ello debemos de tener sillas con cinco ruedas para evitar caídas, con el asiento muy flexible y situado entre 38 y 48 cm. del suelo, con al menos 40 cm. de profundidad; el respaldo debe medir de 20 a 30 cm. y debe ser regulable hacia atrás.

Debemos analizar nuestra forma de sentarnos, porque casi siempre lo hacemos mal. Curiosamente, algunas personas, mayoritariamente las mujeres, tienen la tendencia a sentarse en la punta de la silla y con las piernas cruzadas. Ésta es, sin duda, la postura más dañina que hay.

Acondicionamiento de la redacción

La calidad de vida y trabajo de los diseñadores gráficos debería ser directamente proporcional a su capacidad creativa y a su producción. Difícilmente en malas condiciones podrán trabajar y menos crear. Por ello hay que aplicar los puntos relativos a ergonomía del Real Decreto 486/1997:

- ▶ La temperatura de la redacción debe estar entre los 17 y 27 grados.
- ▶ El nivel de luz recomendable en oficinas está entre los 300 lux –de una zona destinada a circulación o copiadoras– y los 500 lux necesarios en trabajos de lectura, escritura y mecanografía.
- ▶ Evitar objetos puntiagudos: emplear muebles con aristas redondeadas y cajones con dispositivos de bloqueo que impidan salirse de sus guías.
- ▶ Revisar y limpiar periódicamente el sistema de aire acondicionado (torres de refrigeración, ventiladores, etc.). Basta señalar los casos que se han producido los últimos años en España de infecciones respiratorias.
- ▶ Ubicar las impresoras y las fotocopadoras en lugares ventilados para evitar la acumulación de sustancias nocivas en el ambiente, derivados del tóner o de las tintas que se utilizan en estas máquinas.

- ▶ Para evitar el ruido ambiental se deben colocar carcasas de protección en las impresoras, ventiladores, sistemas de refrigeración... Se recomienda un nivel que no exceda de los 55 dB.
- ▶ Revestir el suelo con un pavimento antideslizante y sin irregularidades. Así como hacer pasar los cables eléctricos junto a las paredes y cubrir y señalar los que no puedan colocarse de esa forma.

En la redacción tampoco debemos olvidar que: “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”. El cableado es un riesgo eléctrico que en ocasiones produce daños por caída. Por ello nunca han de bloquear la zona de paso y la longitud que se utilice debe ser holgada para introducir cualquier modificación en el equipo; se recomienda que los enchufes y tomas de corriente tengan el menor recorrido posible, que el acceso a las conexiones sea fácil y utilizar tomas a tierra y diferenciales de alta sensibilidad. El cableado de transmisión debe estar separado del cableado eléctrico y se debe exigir mantenimiento de la instalación eléctrica.

La rotativa del diario *El País* consume 51.127 kilovatios a la hora, aproximadamente lo que consume una familia española en tres años y 90 días. Esto nos da una idea de la importancia de la prevención por contacto eléctrico. Para evitar estos riesgos debemos realizar las siguientes acciones preventivas: siempre, antes de comenzar a trabajar, hay que realizar un control visual para detectar defectos reconocibles; vigilar y evitar tomas a tierra de las masas en combinación con interruptores diferenciales de sensibilidad adecuada; alejar y aislar las partes activas de la instalación para evitar contactos directos; efectuar revisiones técnicas periódicas de las instalaciones por personal cualificado; no utilizar maquinaria o herramientas que hayan sufrido humedad o fuertes golpes hasta que lo revise un especialista; en caso de avería, desconectar; no trabajar con iluminación inadecuada; evitar el uso de ‘ladrones’ en la conexión eléctrica; y no utilizar los aparatos eléctricos con manos húmedas.

Las enfermedades frecuentes

Hay un amplio abanico de enfermedades laborales. Entre ellas, una de las más habituales es la **lumbalgia**. Denominamos lumbalgia al dolor que se produce en la región inferior de la espalda ya que las vértebras de esta zona son las más grandes y las que soportan mayor peso.

El dolor puede aparecer al realizar trabajos repetitivos y en el levantamiento y manejo de pesos, pero en el caso de los diseñadores gráficos, la mayoría de las veces, es debido a posturas mantenidas sentados durante largo tiempo.

La prevención debe actuar ergonómicamente, evitando la manipulación de cargas, estableciendo un buen diseño de tareas y actividades y, sobre todo, evitando posturas o movimientos peligrosos. Además se deben completar estas medidas:

- ▶ No flexionando la columna con las piernas rectas. Doblar las rodillas sosteniendo el peso junto al cuerpo.
- ▶ No levantar objetos por encima de los hombros si fuera preciso utilizar taburete.
- ▶ Si se tiene que estar de pie, utilizar un soporte para mantener un pie más elevado que otro.
- ▶ No usar zapatos de tacón.
- ▶ Evitar la flexión de tronco hacia un lado o esfuerzos con una mano al intentar mover algún objeto.
- ▶ Evitar la obesidad y practicar un programa progresivo de ejercicios recomendado por un especialista.
- ▶ Una vez que se ha tenido un ataque de lumbago, es probable que se vuelva a repetir en el futuro.

Otra de las enfermedades frecuentes es el llamado **síndrome del túnel carpiano**. El túnel carpiano es un canal o espacio situado en la muñeca por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Este espacio está limitado por el ligamento anular del carpo y por los huesos de la muñeca. Este síndrome se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo, siendo sus causas variadas. En relación con el trabajo, una de las más frecuentes es la compresión del nervio por los tendones flexores de los dedos.

Se manifiesta por una sensación penosa de entorpecimiento e hinchazón de las manos. Y por un hormigueo que va haciéndose insoportable hasta llegar incluso al dolor. Al final, se produce un entumecimiento en la mano afectada.

Indirectamente a veces, y otras muy directamente, los diseñadores gráficos están en continua exposición a las radiaciones de las fotocomposición,

insolación de planchas y/o reprografía. Para los que hay que tomar medidas preventivas como aislar o apantallar los equipos, señalizar las zonas de riesgos, prohibir la manipulación de las fuentes de radiación láser, utilizar los equipos de protección individual e informar a los trabajadores de los riesgos que supone trabajar con equipos que emiten radiaciones.

Trastornos Psicosociales

Los trastornos psicosociales son una consecuencia del tipo de organización en la que trabajamos. Si la empresa tiene ciertas características (poseer un elevado ritmo de trabajo, la existencia de conflictos de rol y la dificultad en las relaciones personales, una elevada exigencia de las responsabilidades, un clima laboral negativo, un estilo de dirección por objetivos desbordante, una falta de motivación constante de las personas), estaremos en un ambiente tóxico.

A estos defectos, presentes en muchas organizaciones, se suman, en el caso de los periodistas y diseñadores gráficos, las causas imprevistas que nacen al hilo de la actualidad y que, en muchos casos, son difícilmente previsibles. Nadie puede controlar cuándo se producirán cierto tipo de informaciones y si se necesitará un esfuerzo continuado fuera de los horarios habituales. A esto habría que sumar los inconvenientes que los fallos en el uso de la tecnología pueden acarrear.

Se hace entonces habitual la aparición de ciertos tipos de trastornos –como el estrés, el acoso laboral o el síndrome del quemado– que compliquen la convivencia laboral.

Estrés significa tensión o esfuerzo. No es una enfermedad, ni necesariamente tiene que hacer siempre referencia a efectos negativos sobre la salud, ya que es la respuesta para hacer frente a las demandas muchas veces necesarias para la supervivencia, y en un principio actúan de forma efectiva para permitirnos enfrentarnos a ciertas situaciones de nuestra vida.

Por eso hay dos tipos de estrés: *eustress*, o ‘estrés bueno’, gracias al que podemos progresar en todos los sentidos; y *distres*, o ‘estrés negativo’. Éste último se produce por una excesiva reacción al estrés y se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada actividad. Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume.

En otro orden de trastornos tenemos el **síndrome del trabajador quemado**, al que podemos definir como “un estado de fatiga o frustración producido por la dedicación a una causa, manera de vida o relación que fracasa en conseguir la recompensa esperada” (Freudenberger, 1974).

El **acoso laboral** “consiste en la comunicación hostil y sin éticas, dirigida, de manera sistemática, por uno o varios individuos contra otro, que es así arrastrado a una posición de indefensión y desvalimiento, y activamente mantenido en ella. Estas actividades tiene lugar de manera frecuente (como criterio estadístico, una vez a la semana) y durante largo tiempo (por lo menos seis meses). A causa de la elevada frecuencia y duración de la conducta hostil, este maltrato acaba por resultar en considerable miseria mental, psicósomática y social” (Leymann, 1996).

El éxito en la prevención de las enfermedades psicosociales se basa en que el trabajador sepa darse cuenta a tiempo de lo que le pasa. Debe saber que es víctima de un acoso moral o sexual, de un síndrome de estar quemado o de padecer estrés. Si no es capaz de darse cuenta de lo que le sucede, ni los médicos de diagnosticarlo, el remedio puede llegar tarde. Muchas veces esos trastornos psicosociales en vez de solucionarse, empeoran por error en el diagnóstico.

El tabaquismo

Aunque la Ley de Prevención del Tabaquismo prohíbe fumar en los lugares de trabajo, no hay que olvidar que, en muchos casos, es una adicción que sufren muchos trabajadores. Y que supone un coste económico y en bienestar a los trabajadores.

Todos hemos conocidos compañeros que no pueden trabajar sin tener un cigarro en la mano. Y podemos ver cómo detrás de uno se enciende otro. Lo que sucedió hasta que la Ley de Prevención del Tabaquismo hizo que desapareciera el humo de las oficinas.

Como en todas las empresas, éste es un mal al que se debe enfrentar el Servicio de Prevención. El tabaquismo no sólo es un riesgo para el fumador activo, sino también para los pasivos. Incluso, en muchos casos, debido a lo delicado de los productos con los que se trabaja, es un peligro: no sólo para la conservación de algunos materiales, sino porque puede producir un grave riesgo de incendio.

Las causas del tabaquismo se pueden relacionar en muchos casos con el alto grado de ansiedad al que están expuestos los trabajadores de las empresas informativas: horarios irregulares, se pasa de la plena actividad a la nula actividad, o el estrés.

En muchas empresas informativas se han realizado ensayos de este tipo como en *Telecinco*, donde se han desarrollado varias campañas antitabaco.

Sería bueno que estas campañas recibieran en algunos casos ayudas de la Administración.

A pesar de lo difícil que es la lucha contra la adicción al tabaco, el servicio de prevención de *Telecinco* ha conseguido desintoxicar a más de cien personas en los pocos años que lleva realizándose. Aunque el tabaco es una adicción grave, no sólo en la profesión periodística, también hay que señalar pequeñas adicciones como la de la cafeína. Hay cafeterías como la de *El País* donde se consumen cuatro Kg. de café al día. Aunque simplemente bastaría hacer el estudio de cuántos cafés al día se toma un diseñador gráfico.

Conclusiones

De lo considerado hasta aquí podemos concluir que, en la mayoría de las ocasiones, los peligros que afectan a la salud laboral de los diseñadores gráficos en prensa pasan por una serie de trastornos musculoesqueléticos que se resumen en: dolores musculares, lumbalgias y síndrome del túnel carpiano.

Principalmente, estos trastornos se deben a las posturas inadecuadas y al manejo incorrecto de las cargas. Producen dolores de espalda y cuello, principalmente. Por ello sería muy conveniente que a los diseñadores gráficos de las redacciones se les facilitaran las normas básicas de prevención, para evitar estos riesgos. Son medidas tan sencillas como:

- ▶ Saber sentarse: siempre con la espalda pegada al respaldo del asiento, nunca en la punta de la silla; el asiento y el respaldo deben ser regulables; conocer la altura ideal, la que permite que los pies estén planos sobre el suelo y que los muslos queden en posición horizontal; sillas estables y de cinco ruedas.
- ▶ Conocer la distancia del ordenador: los ordenadores deben de estar orientados de manera perpendicular a las fuentes de luz diurna para evitar la reflexión de la luz en la pantalla o deslumbramiento. La pantalla y teclado deben ser móviles. Y se debe disponer de un atril regulable, colocado a la misma altura de la pantalla que permita reducir al mínimo el desplazamiento de cabeza y ojos. Para evitar la sequedad de los ojos es bueno que intencionadamente se cierren y abran para lubricarse.
- ▶ Respecto a los riesgos psicosociales, es muy importante saberlos detectar a tiempo y que las empresas cuenten con protocolos de actuación.

Hay que conocer que estar bien en el trabajo no es un lujo, es un derecho. Que si no estamos bien a la hora de trabajar no podremos producir como la empresa requiere ni como nosotros necesitamos para sentirnos útiles.

Bibliografía

- ▶ Diario *El País* (2006): 'Una historia de 30 años'. Madrid.
- ▶ Guía para la acción preventiva. Artes Gráficas. Ministerio de Trabajo y asuntos Sociales e Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Consultado el 20 del 08 de 2009 en: www.mtas.es/insht/practice/guias.htm.
- ▶ Ley de Prevención del Tabaquismo 28/2005 de 26 de diciembre.
- ▶ LEYMANN, H. (1996): *Mobbing: la persécution au travail*. París, Seuil.
- ▶ LEYMANN, H. (1996): 'The content and development of mobbing at work'. Rev. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, núm. 2. .
- ▶ LEYMANN, H. y GUSTAFSON, A. (1996): 'Mobbing at work and the development of post-traumatic stress disorders'. Rev. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, núm. 2.
- ▶ PÉREZ CUADRADO, Pedro (2004): *El reto tecnológico de un diario de diseño: El Sol, 1990-1992*. Madrid, Zona Impresa.
- ▶ PIÑUEL ZABALA, Iñaki (2001): *Mobbing: Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Barcelona, Terra.
- ▶ PIÑUEL ZABALA, Iñaki (2004): *Management: Jefes tóxicos y sus víctimas*. Madrid, Aguilar.
- ▶ RD488/1997, de 14 de abril. *Pantallas de visualización*. B.O.E nº 97, de 23 de abril de 1997.
- ▶ RD1215/1997, de 18 de julio. *Utilización de equipos de trabajo*. B.O.E nº 188, de 7 agosto de 1997.
- ▶ RD1316/1989 de 27 de octubre, sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo. (Vigente hasta el 15 de febrero de 2008).
- ▶ RD486/97. *Disposición mínima de seguridad y salud en los lugares de trabajo*. B.O.E nº 97, de 23 de abril de 1997.