

Todo el día en la misma postura

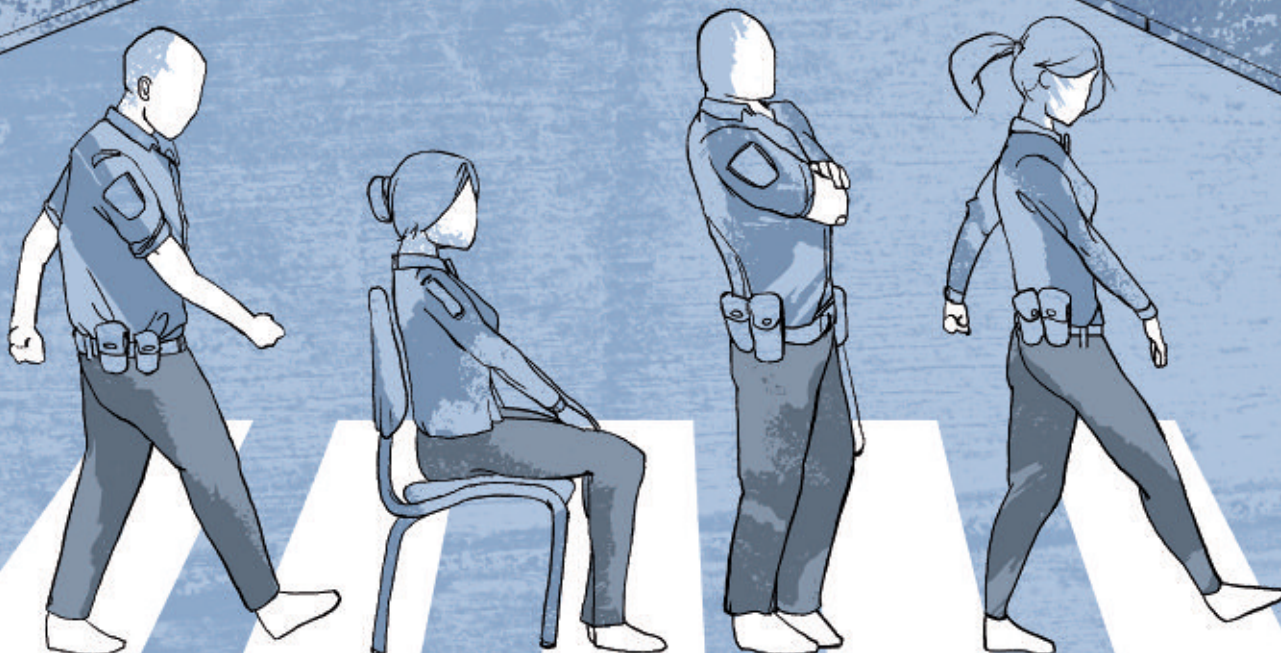
Revista sobre riesgos ergonómicos del personal de seguridad privada

Junio 2018

¿Por qué esta revista y esta temática?

No es fácil encontrar estudios específicos del sector que traten este riesgo laboral tan frecuente y que tanto dolor y sufrimiento físico produce. Por nuestra experiencia profesional desde ISTAS, los asesoramientos y consultas atendidas en materia de prevención de riesgos laborales y en ergonomía en particular, encontramos que las evaluaciones de riesgos del puesto de trabajo del personal de seguridad privada están pasando por alto la identificación de riesgos ergonómicos (y también psicosociales), sin llegar a identificar las situaciones de riesgo que provocan trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. La falta de visibilidad y las evaluaciones de riesgo inespecíficas nos llevan a plantear la necesidad de darle voz a la problemática que a nivel ergonómico vive este colectivo, siendo imprescindible mostrar la opinión de sus profesionales, sacando a la luz las carencias de la actual gestión empresarial del riesgo ergonómico.

La difusión de esta revista en formato digital nos anima a pensar que fácilmente podrá llegar al personal de seguridad privada y ayudará a que otras personas de la organización se animen a su lectura comprensiva.



FINANCIADO POR:

CON LA COLABORACIÓN DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



COD. ACCIÓN: AS2017-0083



Objetivo de la revista

Esta revista es el resultado del proyecto AS2017-0083 “Sentado, caminando o todo el día de pie. ¿Hay punto intermedio para el vigilante de seguridad? Materiales informativos para la prevención”, elaborado por ISTAS con la colaboración de la Federación Estatal de Construcción y Servicios de CCOO y financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales. Su finalidad no es otra que:

- ▶ Contribuir a reflejar la realidad y las condiciones de trabajo ergonómicas del personal de seguridad privada, haciéndoles destinatarios y protagonistas de sus propios testimonios y vivencias.

- ▶ Informar sobre cómo prevenir de manera eficaz y participativa, aportando experiencias y propuestas en la gestión del riesgo ergonómico en las empresas.
- ▶ Sensibilizar y concienciar sobre el riesgo ergonómico.

Redacción

ISTAS

La redacción y valoración de esta revista se basa en un trabajo previo de análisis y revisión de bibliografía, normativa y estudios sobre el sector; revisión de evaluaciones de riesgo del puesto de vigilante de seguridad privada, y de manera prioritaria se basa en los testimonios del personal de seguridad privada obtenidos mediante entrevistas grupales e individuales y por medio de un taller específico para su valoración y redacción definitiva. **Las trece personas entrevistadas y las seis participantes en el taller han querido mantener su anonimato**, por lo que nos referiremos a ellos y a ellas salvaguardando sus datos personales y laborales. Mucho nos ha de hacer pensar esta situación.

Diseño, edición y maquetación

Qar Comunicación, SA

Ilustraciones

Pablo Moncloa

Agradecimientos

Agradecemos sinceramente la participación a los y las profesionales del sector y a la Federación Estatal de Construcción y Servicios de CCOO, que con su implicación en el proyecto han hecho posible visualizar esta problemática.

Índice

Estos son nuestros datos	3
¿Qué problemas de fondo tiene la salud laboral en el sector?	4
Mi día a día, ¿qué postura predomina?	5
¿Dónde están los principales riesgos ergonómicos?	7
Otros factores que agravan el dolor y la molestia musculoesquelética	12
Y la empresa, ¿qué hace para mejorar tus condiciones de trabajo?	13
El personal de seguridad privada propone medidas preventivas	14
¿Qué nos dice el podómetro?	16

Estos son nuestros datos

¿Cómo evoluciona el sector?

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2017 había 1.979 empresas dedicadas (como actividad principal) a seguridad privada (CNAE 8010). La siguiente tabla muestra su distribución según el número de trabajadoras y trabajadores en los últimos diez años.

Cerca del 82% de las empresas con asalariados tiene menos de 50 trabajadores. El total de ocupados en el año 2018 asciende a 128.008. Destaca el sexo masculino en más del 80%.

	Total empresas	Sin asalariados	De 1 a 19	De 20 a 49	De 50 a 99	De 100 a 199	De 200 a 499	De 500 a 999	De 1.000 a 4.999	5.000 o más
2017	1.979	1.001	700	98	70	47	32	12	17	2
2016	1.939	964	708	92	73	46	28	9	16	3
2015	1.971	998	697	100	74	40	33	9	16	4
2014	1.975	977	710	114	75	39	32	11	13	4
2013	1.926	905	731	114	73	45	27	15	14	2
2012	1.932	904	743	108	74	45	26	14	15	3
2011	1.932	855	777	116	77	39	36	14	15	3
2010	1.849	788	791	97	72	48	35	9	6	3
2009	1.866	726	811	129	85	53	32	13	14	3
2008	1.822	675	816	136	74	55	36	13	15	2

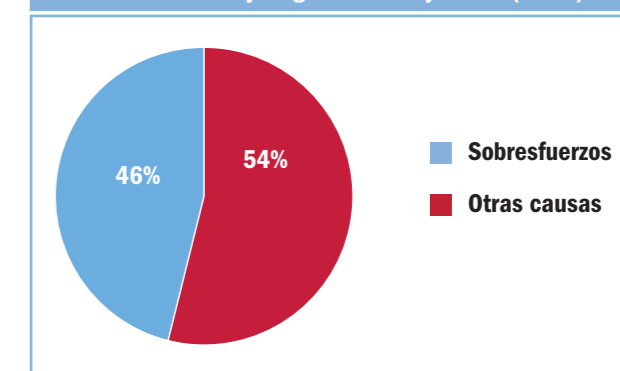
La siniestralidad laboral en cifras

Durante 2017, en las actividades de seguridad e investigación (CNAE 80), entre las que se encuentran la actividad de seguridad privada (CNAE 8010), los servicios de sistemas de seguridad (CNAE 8020) y las actividades de investigación (CNAE 8030), se registraron un total de **2.651 accidentes de trabajo en jornada laboral**. Casi en su totalidad calificados como leves (salvo 14). Durante 2016 hubo 2.593 accidentes de trabajo con baja, de los cuales 1.199 fueron por sobreesfuerzos. Las zonas corporales con mayor número de lesiones musculoesqueléticas fueron la espalda y las piernas, seguidos del hombro, brazo y cuello. Los accidentes por sobreesfuerzo son los que con mayor frecuencia se registran, seguidos de los produ-

cidos por caídas, cortes y golpes contra objetos inanimados.

En referencia a las **enfermedades profesionales** de 2017, llama la atención que solo se registraron 24, casi todas por trastornos musculoesqueléticos.

Accidentes de trabajo registrados en jornada (2016)



¿Qué problemas de fondo tiene la salud laboral en el sector?

El contexto empresarial en seguridad privada es peculiar. Necesariamente debemos hablar de **sus orígenes** para entender su evolución hasta la actualidad. En su origen, el vigilante de seguridad debía pasar algo similar a un casting militar dada la importante vinculación de esta actividad empresarial a las fuerzas y cuerpos de seguridad. Este tipo de cultura repercute a día de hoy en las políticas preventivas y en el enfoque que se le da a la salud laboral desde las empresas. Así lo explica un vigilante de servicios metropolitanos: *“El vigilante ha sido como un soldado, entonces ¿cómo te vas a quejar de los turnos, de las posturas, de la silla...? Hay que aguantar más allá de lo humanamente posible”*. Esta mentalidad sigue existiendo, aunque cada vez menos, pero sí, las empresas de seguridad privada vienen de allí. Aún en la actualidad, ese germen es difícil de eliminar. Mucha gente terminaba el servicio militar y con las crisis económicas acababan trabajando como vigilantes de seguridad, incluso con peores condiciones que se tenían en la mili. La profesionalización significaba *“en peores condiciones y mayor detrimento de la salud laboral”*. Ahora, con la nueva normativa y la fuerza sindical se consigue poco a poco que la empresa y el servicio de prevención se muevan y están empezando a hacerlo. *“A veces hablas con el técnico del servicio de prevención de riesgos laborales de la empresa para que visualice un riesgo, y te dice: sí es que yo estoy atado”*, nos explica el vigilante de servicios metropolitanos.

En este contexto, evidentemente la mayoría de personas que trabajan en el sector son hombres. Los motivos pueden ser muchos, y aunque poco estudiados son bastante presumibles. En primer lugar es un trabajo que impide conciliar la vida laboral y familiar. En la actualidad, las mujeres lo tienen difícil porque siguen siendo las que principalmente se encargan del cuidado de hijos, familiares y del hogar. En segundo lugar añadiremos que esta profesión sigue muy vinculada al trabajo policial asociado durante mucho tiempo a la labor de protección, mayoritariamente masculina. Estos dos estigmas presentes en esta profesión mucho tienen que ver con las desigualdades de género. Aún así, el porcentaje de mujeres en el sector va aumentando poco a poco, tal vez porque se han

introducido nuevos métodos de trabajo como la digitalización, o porque lo exige el guion o, tal vez, porque realmente estamos evolucionando y la mentalidad está cambiando hacia la igualdad de género.

Son muchos los testimonios recogidos por medio de entrevistas que destacan la **cultura jerarquizada y autoritaria** en las empresas del sector. Identifican a los mandos intermedios como los más autoritarios, incluso más que los propios directivos. *“A la dirección, el vigilante de seguridad ni la toca. Tú tienes un jefe de equipo en un centro y el inspector, y poco más conoces. No tienes acceso a otro tipo de humanidad dentro de la empresa”*, nos dice el vigilante de servicios metropolitanos. Así, el organigrama de la empresa de seguridad privada es muy sencillo: tiene una base amplia de vigilantes de seguridad, por encima se sitúan los mandos intermedios, *“que mandan mucho”*, y luego la dirección. De las escalas superiores depende la mejor o peor conciliación laboral y familiar.

En la actualidad sumamos otro problema añadido: la Administración General del Estado está ofreciendo **licitaciones del servicio a precios muy bajos**, por lo que las empresas del sector que sí aplican las tablas salariales y el convenio colectivo están optando por no presentarse. Se está dejando paso a otras muchas empresas que prestan los servicios tirando los precios, todo ello en detrimento de las condiciones de trabajo de su plantilla y, como consecuencia, de su salud laboral.

Respecto a la acción sindical y la posibilidad de conseguir desde el sindicato **representantes legales en las empresas**, diremos que *“no es una labor fácil”*. Así definen esta tarea desde las secciones sindicales de las empresas del sector, aunque destacan que, en comparación con las pequeñas empresas, siempre es más ágil en las grandes. Conseguir representación sindical se convierte en una cuesta arriba llena de obstáculos, que no es tanta para obtener representación, sino para conseguir que ejerza sus funciones y logre movilizarse como colectivo. Está extendido el individualismo y desde la empresa parece que se trabaja en ese objetivo. Factor que también juega en contra de la mejora de las condiciones laborales.

Mi día a día, ¿qué postura predomina?

En el sector de seguridad privada se prestan servicios a clientes muy diversos y con instalaciones muy diferentes. Un ejemplo de ello son las oficinas, aeropuertos, servicios ferroviarios y metro, edificios (museos y salas de juzgados), grandes y pequeñas superficies, hospitales, polígonos industriales e industrias, etc. También el personal en centrales receptoras de alarmas (CRA) y en transporte de fondos, por ejemplo, tienen sus peculiaridades y se describe como una actividad distinta en la normativa de aplicación vigente. Esta diversidad provoca que el personal se exponga a múltiples riesgos que, por un lado, dependerán de las condiciones del lugar de trabajo en el que prestan el servicio y, por otro, de las propias tareas a desarrollar durante su jornada.

No queremos hablar de todos ellos, solo de los riesgos ergonómicos a los que casi nunca se les presta atención y pasan inadvertidos por las empresas y los servicios de prevención y que, junto a los riesgos psicosociales –todavía más olvidados e invisibles–, se convierten en una lacra para el personal de seguridad privada. En concreto nos fijaremos, tal y como plantea el título de esta revista, en la postura corporal que se adopta de manera predominante en la jornada: ¿estás de pie casi sin andar, sin apenas moverte, es decir, “de plantón”? o, por el contrario, ¿no paras de caminar de un lado a otro y haces media maratón casi a diario?, o ¿pasas horas y horas en una silla que, por cierto, no es muy cómoda? Sí, aquí nos centraremos, porque realmente son situaciones de riesgo que vives a diario, es uno de los factores de riesgo a los que durante más horas al día te expones, con el que te encuentras a diario y del que nadie en la empresa se preocupa, menos tú y tus compañeros y compañeras en la misma situación.

Profesionales que trabajan para diferentes clientes nos cuentan su día a día; nadie mejor conoce su trabajo y las posturas destacables.

El día a día del personal de seguridad privada

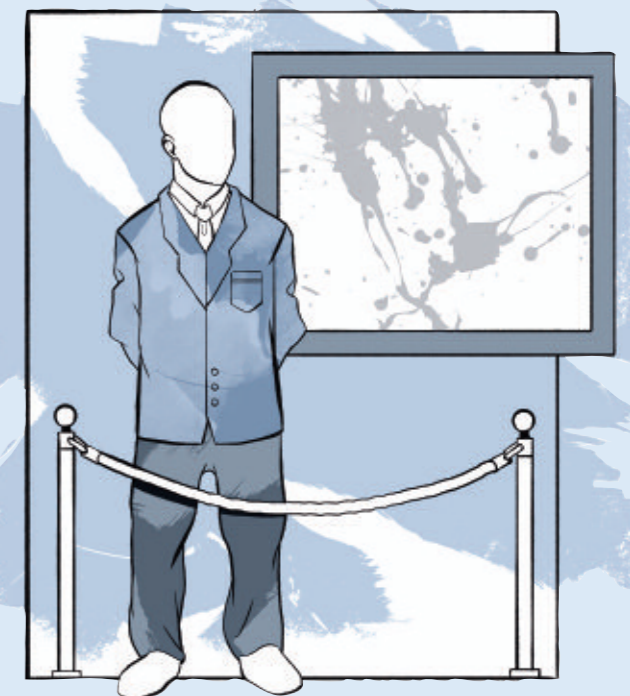
De pie, sentada y caminando

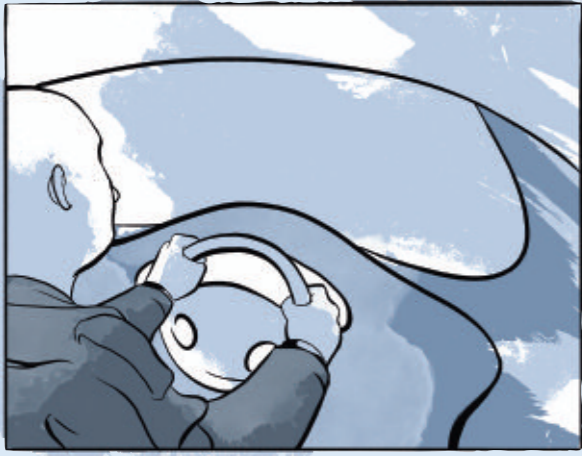
En el museo: “Mi turno es de 12 horas. Empiezo a las 7 h y hasta las 10 h estoy de pie en la entrada de personal, que es el 20% de mi jornada. Luego paso a re-

cepción y ya me encargo del control de cámaras y accesos. Aquí estoy sentada y equivale al 60% de mi jornada. De normal, por la mañana hago una ronda caminando por las salas, subiendo y bajando escaleras, y por la tarde otra, a no ser que pase algo y tenga que ir más veces, pero de normal ocupa el otro 20%. Intento intercalar el estar sentada con las rondas, para estirar las piernas un poco”.

En industria química: “Mi turno es de 8 o 12 horas. A primera hora estoy en atención al cliente, sentado pero muchas veces estoy de plantón en el exterior. Esta tarea es el 40% de mi jornada. Luego me voy a las oficinas, donde realizo el control de accesos de pie o sentado viendo las cámaras y ocupa otro 40% del servicio. Las rondas caminando son el 20% restante. Yo soy uno de los que más largas hace las rondas, así hablo con la gente y me relaciono, ando un poco más y lo intercalo con estar sentado”.

En juzgados: “Es un servicio muy simple de 6 horas por turno. Estoy la primera hora en control de accesos, de pie en la puerta, que será un 10% de la jornada. El 85% lo paso sentado en control de cámaras, e intento intercalar con alguna ronda caminando, que no es más del 5% del servicio”.





En control de accesos en industria: “Son turnos de 12 horas. En el turno de día, durante las dos primeras horas estoy de pie sin andar dentro de la garita, luego ya me siento y uso el ordenador y realizo el control de cámaras. Entre medias hago rondas caminando, y cubro y organizo los relevos. Más o menos puedo organizar las tareas para poder alternar las distintas posturas. En el turno de noche no tengo que estar de plantón, pero a cambio me duele la cabeza por todo lo que supone trabajar de noche y por el cambio de turno del día anterior, no tengo ni hambre ni veo a mi familia”.

Sentado y caminando

Como patrulla en servicios ferroviarios: “Mi turno es de 12 horas, me cambio y vamos al vehículo e iniciamos ruta –de unos 300 km, más o menos–. Vamos visitando las estaciones y comunicando al centro de control las incidencias. Si se da una emergencia, tenemos que acudir y ver qué pasa y aplicar el protocolo correspondiente. El 75% de la jornada estoy sentado y el 25% restante, caminando”.

Caminando y de pie

En un recinto de ocio: “Los turnos son de 8, 10 o 12 horas, depende. Nosotros estamos el 60% de la jornada caminando y el 40% de plantón. No puedo sentarme, solo cuando puedo esconderme y no me ven. Empezamos a las 7 h de la mañana, con la suerte de que entran vehículos por dos puntos diferentes, a una distancia entre ambos de 400 metros. Además, cada coche te viene por un lado, y así te tiras hasta las 9 h caminando de una entrada a la otra..., eso para iniciar el día. Luego, evidentemente, antes de abrir el parque tienes que comprobar que todo está correcto y durante dos horas le das vueltas al parque, caminando sin parar. Después te vas a la entrada de plantón para comprobar bolsos y tal...”.

En urgencias del hospital: “En el turno de mañana, de 8 horas estoy en la puerta de urgencias de pie durante una hora, luego te vas dando vueltas por las consultas de urgencias, pero en 5 o 10 minutos ya has terminado

y vuelves a estar de plantón. También voy a la puerta principal y de nuevo estoy de pie. Si no hay ninguna incidencia en plantas, vuelvo a la puerta de urgencias y así todo el turno. El plantón es el que predomina durante el 75% y el otro 25%, caminando”.

Sentada continuamente

En central receptora de alarmas (CRA): “En mi turno de 8 horas, llego y me siento en la silla, me pongo los cascos para hablar por teléfono, conecto el sistema y al segundo recibo un aviso o incidencia a la que respondo mientras utilizo el ordenador. Para ir al baño pido



un permiso especial o espero al descanso establecido de 20 minutos. El 90% de la jornada estoy sentada y el 10% restante realizo descansos, durante los que aprovecho para caminar, ir al baño, comer algo, etc.”.

Sentado y caminando mientras manipula manualmente cargas

En transporte de fondos: “Primero cargamos las monedas para el inicio de la ruta y, para ello, accedo agachado dentro del furgón levantando las sacas. Luego paso las cargas a los habitáculos de dentro del furgón, también agachado inclinando la espalda hacia delante y manipulando la carga. Iniciamos la ruta con el vehículo, y me siento en el compartimento central, no en cabina, ahí va el conductor. Hay que repartir a una media de 40 clientes en una jornada de 8 horas y media. Saco la carga, bajo del vehículo, transporto la carga manualmente hasta el local del cliente y vuelvo al furgón, al que accedo subiendo los escalones. Al final del reparto acudimos a la base y descargamos de monedas que por alguna incidencia no se han repartido, y de nuevo, si no es posible el uso de la carretilla elevadora, vuelvo a levantar y transportarla manualmente. Sentado estaré el 20% de la jornada y caminando mientras levanto o transporto la carga será el 80%”.

¿Dónde están los principales riesgos ergonómicos?

La mejor postura corporal es..., poder cambiar de postura. El problema de estar sentado, de pie o caminando..., lo definen los y las protagonistas como “el pan de cada día”. Lo natural en cualquier actividad laboral es poder alternar a intervalos periódicos la postura sentada y caminar. Algunos testimonios detallan cómo sienten alivio y descanso cuando la distribución de tareas en su turno les permite alternar la postura, pero esta posibilidad y mínima autonomía no destaca como regla general en todos los casos. Respecto a la postura mantenida de pie, “de plantón”, poco tenemos que decir además de que es la más dañina y la que mayores molestias y dolor musculoesquelético produce. Debe ser prioridad de las empresas evitar y reducir al máximo el tiempo de exposición durante el que se está de pie. La postura que difícilmente podemos combinar con ninguna otra es la de caminar o estar de pie con la espalda inclinada hacia delante, mientras se levanta o se transporta una carga manualmente, al menos de la manera que se realiza en el transporte de fondos. Directamente debe corregirse.

Nuestros protagonistas describen estas situaciones de riesgo a la perfección, calificando incluso de castigo muchas de las condiciones de trabajo que sin criterio ni lógica les obligan a asumir como propias en su actividad. El que está de pie, ni su empresa ni el cliente le permiten sentarse o apoyarse; el que está sentado tiene el mobiliario y la silla en malas condiciones y nadie le releva para hacer una ronda, y el que está caminando, aunque no quiera, prepara una maratón a diario, y muchas más situaciones que precisan visibilidad y mejora, porque realmente sí existe punto intermedio para el personal de seguridad privada.

Continuamente de pie, “de plantón”

Ante la pregunta ¿qué es lo peor de tu trabajo?, la respuesta que con más frecuencia se repite es “estar de pie”. Expresiones como “los días de plan-



tón son matadores”, “las horas no pasan, se hacen eternas”, “es un castigo, podría calificarse de tortura de guerra...”, poner a una persona de pie hasta que termine su turno es inhumano”..., son el día a día de muchas personas en el sector. Muchas veces la única respuesta que da la empresa es “que te des una vuelta, pero ya no sabes qué será peor si quedarte quieto o darte una vuelta, porque no hay ni sombra y estamos a 40 °”, así lo expone un vigilante en un recinto de ocio.

“Encima no te puedes ni apoyar en la pared..., te dicen, mira qué bonito, ¿pero oiga? ¡Que soy un trabajador! Es denigrante, somos personas”, miembro de la sección sindical en empresa de seguridad privada.

“Te duele todo el cuerpo, después de 12 horas sin andar apenas. No poder ni apoyarte. La estética es lo que prima. El que tiene un podio al menos se puede apoyar y descansar los brazos, cuello, hombros y lumbares”, vigilante en control de accesos en industria.

“Hay muchos problemas de rodillas, de lumbares, hay muchos compañeros operados. Yo he visto varices que parecían culebras”, vigilante en hospital.

La postura de pie, sin apenas moverse, lleva asociadas otras que aumentan la molestia y el dolor y la desplazan a varias zonas corporales. La espalda puede mantenerse recta un tiempo limitado, los hombros deben poder estar en reposo y los brazos deben disponer de un punto de apoyo para relajar tensión en cuello y hombros. También los pies necesitan movimiento. Estas acciones tan básicas son difíciles de aplicar tras más de una hora de pie sin apenas moverse. La empresa no es consciente de que “tras tantas horas de pie pierdes atención y merma la eficacia del servicio, ya no se vigila”, detalla un responsable autonómico del sector de seguridad privada de CCOO.

“Ufff..., pasada una hora de pie no sabes dónde poner los brazos. Los cruzas por delante, por detrás, los dejas caídos, te coges las manos al cinturón...” , vigilante en servicios ferroviarios.

A esta situación de riesgo sumaremos el peso que a diario se transporta a la cintura que, aunque no llegue a superar los 3 kg para considerarse carga (según el RD 487/1997), es una condición que agrava el riesgo, principalmente en posición de pie y caminando. “Todo lo que llevamos encima pesa, el arma, gps, walkies, munición, grilletes..., y día tras día”, así lo detallan profesionales del sector.

Un caso particular es el del vigilante de control de accesos en servicios ferroviarios que nos cuenta su experiencia: “Tenemos que pasar la paleta a cada persona que accede al control..., que el tren lleva 500

viajeros, pues a 500 a pasarle la paleta, uno por uno. Brazo para arriba y brazo para abajo..., acabas reventado. Rotamos entre nosotros cada hora y pasamos de escáner a puerta de taxis, a paleta y a consigna. Esta rotación es posible siempre y cuando se cumplan los requisitos (armas, curso de escáner, etc.) entre los miembros de cada equipo. No tenemos los medios que necesitamos, son las 8 horas sin parar”. Esta postura forzada del brazo por encima del hombro se solucionaría instalando un arco de detección de metales. Todos lo saben, pero nadie lo pone.

El motivo de por qué el personal de seguridad privada pasa tantas horas de pie no parece ser otro que la imagen y el coste económico de comprar el taburete o la silla. Según los contratos de prestación del servicio, es el cliente el que se encarga de comprar el mobiliario y adecuar el lugar de trabajo del vigilante. La empresa de seguridad privada en muchos casos evita a toda costa tener que pedir nada al cliente, no vaya a ser que les cueste el contrato. El cliente, en general, ha externalizado el servicio para evitarse problemas. “¿Cómo se va a sentar el que tiene que vigilar? Al poli-



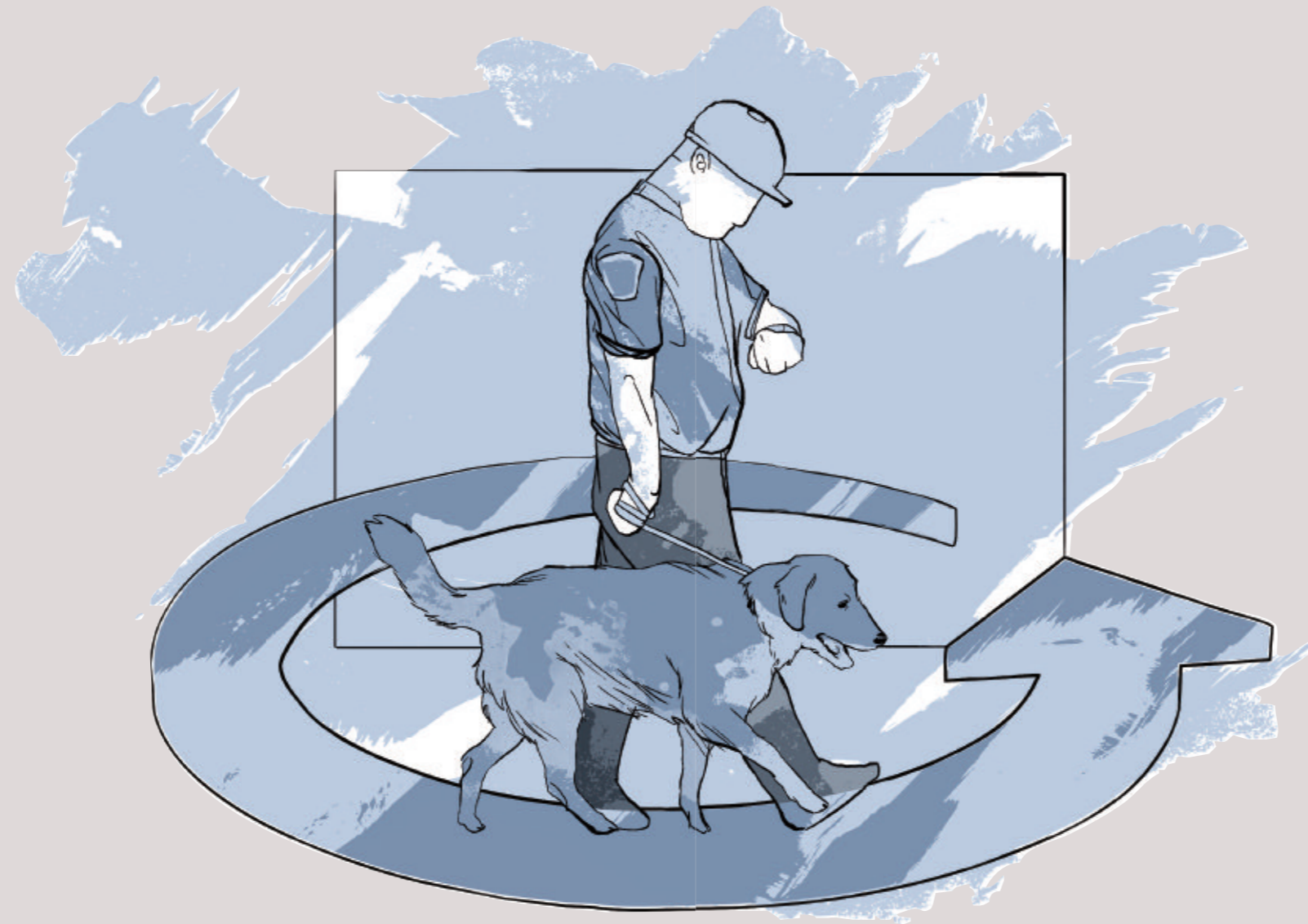
cia que está de plantón en una manifestación lo cambian cada hora, ¿quién le va a hacer el relevo al vigilante de seguridad si los precios del servicio no permiten tener personal de relevo?”, nos cuenta un vigilante en servicios metropolitanos.

Sentado casi toda la jornada

Son varias las tareas que pueden realizar en posición sentada. Sin embargo, no siempre es un alivio musculoesquelético, “hasta el que está sentado está mal”. Destaca como la peor postura, aunque no con tanta frecuencia como la de estar de pie. Como ya comentamos, es necesario alternar la postura sentada con

caminar, introduciendo en el día a día tareas que permitan moverse. Sirve de poco pasar casi toda la jornada en una silla y a última hora, o a primera, hacer una ronda o “plantarte en una puerta”.

En ocasiones dispondrán de todos los medios, pero aún así pueden no ser los adecuados y agravar considerablemente los daños musculoesqueléticos, sobre todo en espalda, cuello y hombros. Muchos espacios de trabajo “están hechos de desechos, total..., como es para el vigilante de seguridad pues no pasa nada”. El monitor o las pantallas no son las adecuadas o están a demasiada distancia o muy altas, el mobiliario no tiene un diseño ergonómico y la silla no es regulable, la iluminación es escasa o produce deslumbramientos que obligan a adoptar posturas forzadas de cuello..., y



como estos factores, muchos más. Así es como describen su espacio de trabajo.

¿Y la silla?, unas veces mal y otras regular. Aunque a veces es buena..., por lo que con un fondo irónico diremos que sí es posible y se puede mejorar el espacio de trabajo adquiriendo una silla con respaldo y altura regulable, con cinco ruedas que faciliten el movimiento y con asiento firme pero flexible y cómodo, tal y como regula el Real Decreto 488/1997, sobre condiciones mínimas en el uso de pantallas de visualización de datos. Para las personas que pasan mucho tiempo sentadas, en ocasiones los reposabrazos en la silla no son útiles porque impiden aproximarte a la mesa y se convierten en un obstáculo más que en una mejora, por lo que se precisa de un análisis en cada caso particular, al igual que la necesidad o no de disponer de reposapiés para elevar la posición de las piernas y facilitar la circulación sanguínea.

Vigilante en juzgados: *“La silla es fija, no se puede regular nada”.*

Vigilante en control de acceso en servicios ferroviarios: *“Las sillas del escáner están reventadas. El cliente pasa de nosotros, le pedimos y ellos hacen lo que les da la gana”.*

Vigilante de museo: *“Mi silla se regula el respaldo y la altura del asiento, tiene reposabrazos. No está mal”.*

Vigilante en industria química: *“Tengo una silla cómoda que se puede regular y el respaldo es reclinable y transpirable, está muy bien”.*

Vigilante en hospitales: *“La silla..., pues una silla fija normal y corriente, de las que tenían por allí que iban a tirar”.*

Vigilante de control de accesos en industria: *“No es una silla para estar sentado tantas horas. No se puede regular”.*

El análisis de la posición sentada en distintas tareas nos muestra situaciones específicas que precisan de regulación normativa. Destacamos la tarea en la que el vigilante en transporte de fondos permanece sentado dentro del compartimento del furgón blindado. Las características de los asientos no se especifican en la norma (artículo 10 de la Orden INT/314/2011), así describe la situación un vigilante de transporte de fondos: *“Yo, que voy sentado en el compartimento del furgón, cuando me siento en cabina, ya puede estar reventado con la espuma fuera y sucio que me sabe a gloria...”*. Esta situación precisa de regulación legal que incorpore el punto de vista ergonómico y las con-

diciones mínimas a cumplir para garantizar la seguridad y salud de las personas que lo usan.

Caminando casi todo el día

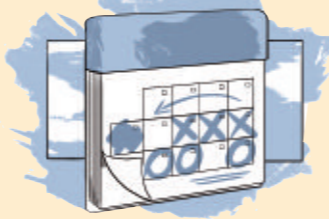
La acción de caminar en sí no es mala, pero todo tiene un límite y más si estamos hablando de un contexto laboral. Si esta postura la intercalamos con sentarse, combinamos la acción dinámica con la estática, por lo que conseguimos un cierto alivio. Sin embargo, el caminar en exceso produce molestias en las rodillas y los pies principalmente, pero también en la espalda. El personal de seguridad privada debe tener la posibilidad de sentarse, al menos, entre 10-15 minutos tras ciclos de dos horas en posición de pie. Realizar alguna tarea sentado en una silla con reposabrazos relajará las piernas y la espalda. El caminar además suele asociarse en esta actividad a subir y bajar escaleras, desniveles, rampas..., lo que agrava todavía más las molestias musculoesqueléticas en miembros inferiores (piernas, rodillas y pies).

“Andar mucho en el metro, subiendo y bajando escaleras. Sin poder sentarte un momento, siempre de pie o andando..., acabas destrozado”, vigilante de servicios metropolitanos.

En el caso particular del vigilante en el transporte de fondos, el riesgo asociado a caminar gran parte de la jornada se agrava con las condiciones en las que se manipula la carga y también con el hecho de pasar de manera brusca de una postura estática, que supone el estar sentado en el compartimento del vehículo, a una dinámica al levantar y transportar manualmente la carga. El vigilante nos describe las condiciones en las que se manipula la carga: *“Según la norma, de las cuatro manos que bajan y suben del furgón, solo una mano cargará. Uno es el conductor, que este no cuenta y no baja del vehículo en cabina, el otro es el porteador de la carga y el que queda es el escolta o protector. Sin embargo, la realidad es otra. Es excesivo el número de clientes a los que repartir y el ritmo para llegar es imposible. Por lo que el porteador carga con las dos manos y el escolta con una, ganando en productividad pero aumentando el peso manipulado e incumpliendo la norma de seguridad. ¡¡¡Esto no puede ni debe hacerse!!!”* Aunque el peso se limita a 15 kg, este peso debe reducirse conforme las condiciones desfavorables aumentan, como es el caso descrito.

En definitiva, caminar sí pero limitando el tiempo y alternando con otras tareas en posición sentada que permitan relajar los músculos y las articulaciones en las piernas.

Otros factores que agravan el dolor y la molestia musculoesquelética



Condiciones de trabajo inadecuadas como el frío, el calor, las corrientes de aire, la escasa o excesiva iluminación y la indumentaria de trabajo incómoda producen tensión y fatiga muscular, además de la adopción de posturas forzadas que aumentan la probabilidad de sufrir una lesión musculoesquelética. Estos factores de riesgo se suman a la falta de diseño ergonómico del espacio de trabajo y a las posturas del cuerpo predominantes. Es evidente que *“cuanto más se preocupe el cliente por el servicio de seguridad mejor serán tus cosas, tu garita, tu mobiliario, tus cámaras, pantallas, sillas, temperatura, iluminación, etc. Si no se preocupa, tendrás lo mínimo”*, nos explica una delegada de la sección sindical en relación a muchos de estos factores desfavorables.

Temperatura y corrientes de aire

“Muchas veces, el control de accesos está junto a la entrada al edificio, con corrientes de aire y mal acondicionados”, miembro de la sección sindical de empresa de seguridad.

“Si pasas de la oficina que está aclimatada al exterior para hacer rondas, hay un cambio muy brusco de temperatura y estos cambios de frío y calor en invierno y en verano..., te dejan pajarito, esto castiga mucho”, vigilante en centro de ocio.

“El frío en invierno estando en las puertas en los turnos de noche es horrible. Pillas un resfriado que no te lo quitas en meses. Tienes que buscar un sitio donde no te den las bocanadas de aire frío”, vigilante en hospitales.

Iluminación

“La iluminación dentro del furgón en el turno de la noche es casi nula, encima que te tienes que agachar, ni ves”, vigilante de transporte de fondos.

“La iluminación en el escáner es regular o más bien mala, ya no sabes ni cómo ponerte para ver”, vigilante en servicios ferroviarios.

Equipos de protección individual y uniformidad

“Como no quieres el calzado que te da la empresa, te lo compras tú, por lo menos para intentar estar más cómodo”, miembro de la sección sindical de una empresa de seguridad privada.

“Todos llevan chubasquero menos yo. Llevan diciéndome en la empresa que va de camino..., desde hace dos años. Me han dado una especie de parca que solo me tapa hasta la cintura, por lo que me moja las piernas”, vigilante de centro de ocio.

Pero no acabamos aquí: ¿tiene la **organización del trabajo** algo que ver con la fatiga física y el esfuerzo postural que padece el personal de seguridad privada? Evidentemente, la respuesta es sí. Los riesgos psicosociales derivados de la inadecuada organización del trabajo están provocando graves consecuencias en la salud del colectivo. Realmente esta temática daría contenido a una nueva revista, pero en esta solo podemos centrarnos en aquellas condiciones de la organización del trabajo que con más frecuencia el personal de seguridad privada ha relacionado directamente con su salud musculoesquelética:

- ▶ Largas jornadas de 10 y 12 horas en posturas estáticas que aumentan el tiempo de exposición diario.
- ▶ El escaso tiempo de descanso entre una jornada y la siguiente que dificulta la recuperación física.
- ▶ El trabajo nocturno que no permite descansar ni de día ni de noche.
- ▶ Los continuos cambios de cuadrante sin suficiente antelación sobre todo entre el personal temporal, “el pico”, que impide descansar a nivel físico.
- ▶ La rotación de turnos de mañana, tarde y noche en una misma semana sin posibilidad de descansar ni estabilizar los ciclos alimentarios y de sueño.
- ▶ Las agresiones y conflictos, las malas relaciones con clientes y/o mandos intermedios, que provocan tensión muscular.

En general, un aspecto a destacar y mejorar tras el análisis de la información recabada ha sido los cuadrantes. Las empresas de seguridad privada delegan en el jefe de equipo la responsabilidad de realizar los cuadrantes del servicio, sin preocuparse de formarle para ello, y mucho menos explicarle los criterios que a nivel organizativo (psicosocial) y ergonómicos debe considerar para garantizar la salud y seguridad de sus compañeros y compañeras. Así, la empresa se olvida de esta responsabilidad que identifica como una tarea más, muy mal pagada por su parte. *“A veces se crean verdaderos cortijos en los equipos de vigilantes en el servicio. Un buen líder puede hacer que un servicio que va mal, funcione bien, y un jefe puede conseguir justo lo contrario. Ser jefe de equipo no es fácil y la responsabilidad que delega la empresa en esta figura, se excede”,* explica la delegada en sección sindical en empresa de seguridad privada.

Y la empresa, ¿qué hace para mejorar tus condiciones de trabajo?

La revisión de evaluaciones de riesgo del puesto de trabajo de vigilante de seguridad privada, la bibliografía consultada y los propios testimonios de sus protagonistas, nos ofrecen una visión más o menos clara de la idoneidad de la gestión preventiva que aplican las empresas del sector. En este caso se evidencia una diferencia importante entre el trabajo preventivo que realizan las empresas que se rigen y aplican la normativa y las empresas que actúan por debajo de estas normas legales –a las que llaman “low cost”–, las cuales ofrecen peores condiciones a su plantilla, también en el ámbito de la salud laboral.

Difícilmente un representante legal en una empresa “low cost” tiene acceso a la evaluación de riesgos de su puesto. En las más “cumplidoras” sí se dispone de ella, al menos los miembros del comité de seguridad y salud. Si hablamos de la participación en las actuaciones preventivas, la cosa se iguala, ya que en general la participación es muy deficiente o nula. *“Hay miedo, mucho miedo a perder el empleo, y se sigue aguantando aún sabiendo que se incumplen tus derechos”,* así nos cuenta un responsable provincial del sector de seguridad privada de CCOO.

“Yo no tengo que recordarle a la empresa cuáles son sus obligaciones y lo que tiene que hacer. Es la empresa la que me tiene que mostrar la evaluación de riesgos y darme la información sin que se la tenga que pedir”, delegado de prevención en una empresa de seguridad privada.

“A la empresa, de normal, si no le exiges, no te informa de nada. Luego si no puedes el día de la reunión, pues les da igual ni la cambian de fecha. Además, nos falta unión entre los distintos sindicatos que hay en la empresa”, vigilante en industria química.

Muchos testimonios definen al propio vigilante como un número para la empresa: *“No se prima a la persona, mientras sirves y produces y los números salen, vales..., si algo falla, pues fuera”,* comenta una vigilante en control de accesos en industria; *“si tienen los papeles de la evaluación es porque los tenían que tener”,* pero no parece existir una intención real en mejorar las condiciones de trabajo, ni reducir el tiempo de exposición ni la intensidad del esfuerzo físico y postural que supone estar de pie continuamente, o caminando sin parar, ni mucho menos evitar la postura

sentada hora tras hora. En el mejor de los casos, en el que se identifica en la evaluación el riesgo postural por estar de plantón, se califica como tolerable y no lleva asociada ninguna medida preventiva. ¿Cómo es posible, si pasa 6 horas de pie frente a una puerta?

“Que yo sepa, la empresa no hace nada. En hospitales, al menos, no he visto a ningún técnico en prevención que venga a preguntarnos nada sobre nuestros riesgos laborales”, vigilante en hospital.

Los riesgos ergonómicos específicos del puesto de vigilante de seguridad no se reflejan en la evaluación... *“Se pone algo fijo para todos, un corta y pega, y eso no se puede hacer. Si tienes un servicio nuevo, el puesto de vigilante de seguridad se debe analizar de manera específica y esto, a día de hoy, no se hace ni en las empresas grandes”,* expone un miembro de la sección sindical de una empresa de seguridad privada.

Se confunde la responsabilidad de la empresa de seguridad con la del propio cliente en el que se presta el servicio. Y con ello juegan también entre ellos, pasando la responsabilidad y obligación preventiva de la empresa al cliente y, mientras tanto, el problema sin solucionar. *“Firman el contrato con el cliente y nada más se centran en el número de vigilantes que tienen que enviar. Las condiciones mínimas del lugar de trabajo para el vigilante nacen de la queja”,* informa un vigilante de transporte de fondos.

Respecto a la formación específica sobre los riesgos del puesto de trabajo y la vigilancia de la salud son similares a las que se ofrecen en cualquier otro sector, se hacen en muchos casos pero eso no quiere decir que sean útiles, de calidad y que tengan fines preventivos.

“Yo no conozco a nadie de prevención en la empresa. Un día me dieron unos papeles, me dijeron firma el curso de formación..., y ese es el curso sobre mis riesgos que yo he hecho. Sobre el reconocimiento médico, empecé a trabajar con esta empresa hace casi un año y, a día de hoy, todavía no me han ofrecido el reconocimiento médico”, vigilante en hospital.

En definitiva, tras introducirnos en la gestión preventiva en las empresas concluimos en que pocos puntos positivos encontramos.

El personal de seguridad privada propone medidas preventivas

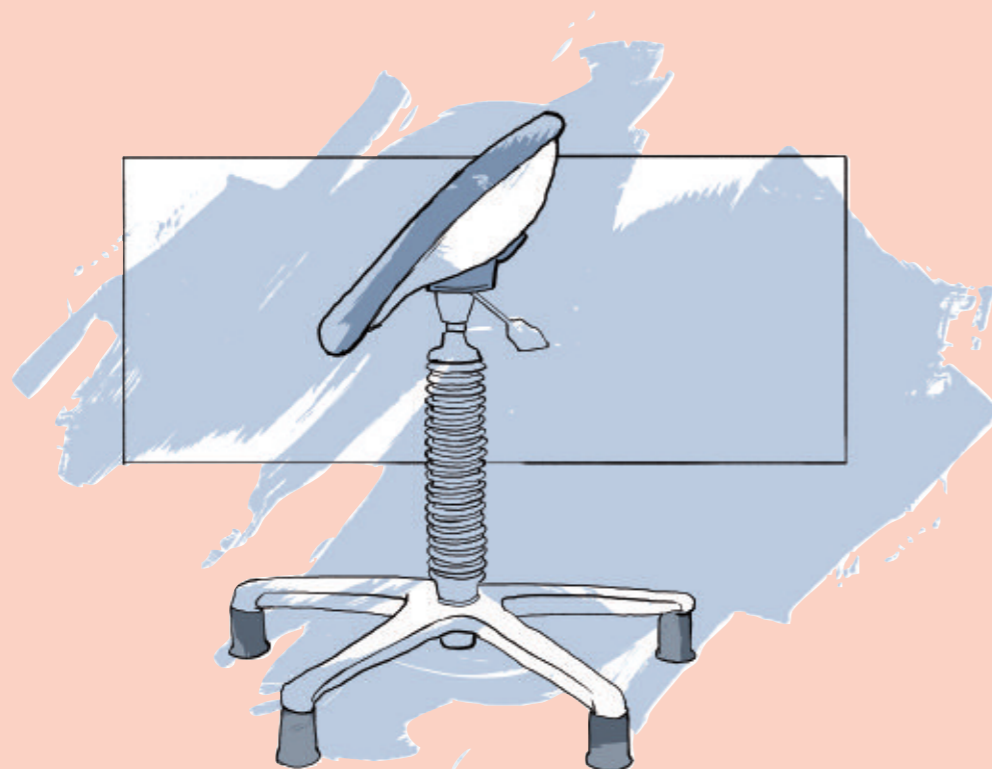
En relación al título de esta revista, la respuesta es sí, rotundamente sí existe punto intermedio para el personal de seguridad privada. La manera de conseguirlo no es otra que aplicando medidas preventivas en el puesto de trabajo. “Es un sector que hay que dignificar”, así lo expresa un responsable autonómico del sector de CCOO.

No hay que olvidar que la empresa de seguridad tiene una serie de obligaciones, y muchas veces el personal de seguridad privada exige mejoras al cliente que realmente corresponde asegurar a su propia empresa. Una solución global que podría facilitar la mejora de muchas condiciones de trabajo inadecuadas y la coordinación empresarial, pasa por redefinir los contratos con los clientes detallando un apartado específico sobre condiciones mínimas a garantizar en el lugar de trabajo y salud laboral. Para ello es necesario prestar especial atención a los criterios ergonómicos y facilitar dicha información pactada con el cliente a las personas que prestarán el servicio con el fin de que puedan comprobar su cumplimiento. Este razonamiento se ve plasmado en muchas de las soluciones que los y las entrevistadas han propuesto, fundamentalmente en las que afectan al diseño ergonómico del espacio de trabajo.

Aquí va, a modo de resumen, un listado de medidas preventivas clasificadas según a dónde van dirigidas y su finalidad preventiva. ¡Toma nota!

Diseño ergonómico del espacio de trabajo

- ▶ Características ergonómicas de la garita o espacio a ocupar, mobiliario y medios que incorpora (cámaras, pantallas, teléfono, dimensiones, mesa, iluminación natural y/o artificial, climatización, etc.).
- ▶ Silla ergonómica para el desarrollo de las tareas en posición sentada.
- ▶ Taburete semisentado para permitir el apoyo en posición de pie.
- ▶ Podio para permitir el apoyo de los brazos cuando se está de pie.
- ▶ Buena iluminación en el uso de pantallas, control de cámaras y escáner.



- ▶ Pantallas protectoras en los accesos para evitar las corrientes de aire directas.

Ropa de trabajo

- ▶ Impermeable para la lluvia.
- ▶ Gorra protectora de la radiación solar.
- ▶ Calzado adecuado a la postura del cuerpo predominante, antideslizante, transpirable, ligero y adecuado a la temporada de invierno y verano.
- ▶ Equipos de protección individual específicos y cómodos para el tipo de servicio y riesgo a proteger.

Organización del trabajo

- ▶ Limitar la duración de las jornadas de trabajo asegurando que exista tiempo de recuperación físico y mental durante la jornada, como entre esta y la siguiente.
- ▶ Evitar el trabajo fijo nocturno, a no ser que sea voluntario, facilitando la rotación periódica.
- ▶ Disponer de los cuadrantes anuales. Que sean públicos entre todos los miembros del equipo y para todos los servicios, ya sean de larga o de corta duración.
- ▶ Formar a los jefes de equipo para la elaboración de cuadrantes, según criterios ergonómicos y organizativos previamente definidos en la empresa y consensuados con la representación legal de los trabajadores y las trabajadoras.
- ▶ Diseñar y establecer un sistema de rotación de tareas entre los equipos de vigilantes, de manera que se rote e intercalen tareas en postura sentada y caminando, y postura de pie, caminando y sentada. Reparto equilibrado.
- ▶ Organizar la rotación de turnos evitando cambios de un día para otro dentro de la misma semana. Es preferible cambiar de turno transcurrido al menos un día de descanso y priorizar la rotación por semanas o cada quince días.

En particular, en el transporte de fondos

- ▶ Distribuir y asignar el número de clientes y ruta diaria desde un criterio real y justo que permita disponer de tiempos de recuperación a nivel físico a lo

largo de la jornada diaria y previendo las posibles incidencias que se dan a diario. Tan simple como la imposibilidad de aparcar cerca del recinto del cliente.

- ▶ Es necesario diseñar un sistema de rotación de tareas específico y equilibrado que permita intercalar la labor del conductor con la del porteador y el protector a lo largo de la jornada diaria.
- ▶ Evaluar el riesgo específico y real asociado a la manipulación manual de la carga, dentro y fuera del furgón.
- ▶ Rediseño del furgón mejorando sus características a nivel ergonómico dirigidas a su ocupante. Por ejemplo: en relación a la accesibilidad al vehículo; al asiento del vigilante en el compartimento del furgón; en la carga, descarga y transporte manual mediante la incorporación de medios mecánicos...

Medidas complementarias

- ▶ La formación en salud laboral debe ser específica, teórica y práctica con la finalidad de ayudar a conocer y prevenir los riesgos laborales, mejorar la coordinación de las actividades empresariales entre el personal de seguridad privada y el cliente, y facilitar una organización del trabajo equilibrada y saludable.
- ▶ La vigilancia de la salud específica y de calidad en base a los riesgos del puesto de trabajo con la finalidad de obtener información de salud laboral del colectivo, analizar los daños a la salud que predominan y actuar en su prevención.
- ▶ También han destacado otras medidas que, aunque no actúan en el origen del riesgo laboral, podrían contribuir a disminuir los daños a la salud musculoesquelética. Por un lado, a la posibilidad de reducir los años de cotización a la Seguridad Social con el fin de adelantar la edad de jubilación del personal de seguridad privada. Y, por otro, definir en la empresa de seguridad una segunda actividad con menores exigencias físicas y posturales (entre otras) que los y las vigilantes pudieran desempeñar a partir de una edad determinada y poder seguir trabajando en esta actividad hasta la edad de jubilación.
- ▶ En definitiva, con la implantación y divulgación de estas y otras muchas medidas preventivas generamos conciencia y sensibilización frente al riesgo laboral –y, en particular, al ergonómico–, muy necesaria en este sector para la creación de una sólida y real cultura preventiva en las empresas, que integre a los y las trabajadoras como partícipes de ella. ¡Esto es solo el comienzo!

¿Qué nos dice el podómetro?

La mayoría de las veces conocemos la longitud del camino, pero no el número de pasos recorridos. La única forma real de contarlos es con un podómetro. El número de pasos, a su vez, podemos traducirlos en metros y en kilómetros (multiplicando el número de pasos por la longitud de la zancada obtendremos los metros), mostrándonos una unidad de medida que facilita su interpretación. Así lo explican profesionales del sector mostrando su actividad física diaria en kilómetros, durante una jornada laboral habitual. Veamos las diferencias respecto a la postura de cuerpo predominante.

Caminando y caminando

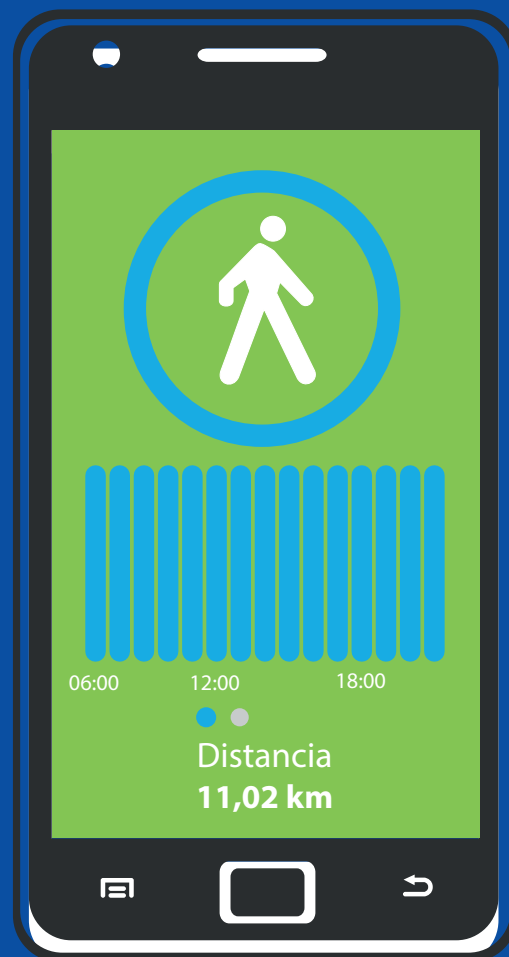
- ▶ “Yo he tenido días que he calculado los pasos y he llegado a caminar 16 y 17 km, y en turnos de 10 horas, hasta 20 km me he hecho. Que piensas que el aparato no va bien, pero sí..., va bien, esta es mi realidad”, vigilante en un recinto de ocio.
- ▶ De igual modo, el vigilante de fondeo de vagones en metro muestra los resultados del podómetro en una jornada de 12 horas: hasta 11 km recorridos.

Caminando transportando cargas

- ▶ En un estudio de una actividad media de 15 días de servicio, el vigilante de transporte de fondos obtuvo una media de 11.000 pasos diarios, equivalente a 8 kilómetros al día.

Sentada todo el día

- ▶ “Un día conté los pasos y en una jornada de 8 horas di 1.894 pasos en total, entre los cuales incluí mis 40 minutos de descanso, durante los que aprovecho para salir a la calle y caminar”, operadora en la central receptora de alarmas. Su equivalente en metros recorridos es de 1.136, poco más de 1 kilómetro y 47 calorías.



De plantón y alguna ronda

- ▶ “En un turno de 10 horas, que es lo habitual, he contado entre 6.000 y 6.500 pasos aproximadamente, que equivalen a unos 4,2 a 4,5 km en la jornada. Es como caminar en círculos, el caso es caminar”, vigilante en biblioteca municipal.