



- A. PRESENTACIÓN
- B. FUNDAMENTO LEGAL
- C. HIGIENE INDUSTRIAL
  - 1. Riesgos físico
- D. ERGONOMÍA
  - 1. Carga física de trabajo
  - 2. Posturas forzadas
  - 3. Manipulación manual de cargas
  - 4. Pantallas de visualización de datos
- E. CONDICIONES AMBIENTALES DE LAS DEPENDENCIAS POLICIALES
- F. PSICOSOCIOLOGÍA
  - 1. Trabajo por turnos y nocturno
  - 2. Carga mental
  - 3. Estrés

## A. PRESENTACIÓN

Los procesos congresuales de la [Federación de Servicios Públicos de UGT](#) han fijado históricamente la posición de la organización respecto a una cuestión capital para las POLICÍAS LOCALES como es la aplicación de la LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (LPRL) a las mismas, eso sí, teniendo en cuenta las particularidades específicas de actividad policial.

Para conseguir ese marco [FSP UGT](#) ha elaborado estos CUADERNOS DEL POLICÍA LOCAL, os adjunto el cuaderno número tres.



**JOANA MOR BIOSCA**  
**SECRETARÍA SECTORES LOCAL, AUTONÓMICO**  
**Y SERVICIOS A LA COMUNIDAD**  
**FSP UGT**

**SECRETARÍA DE LOS SECTORES LOCAL, AUTONÓMICO Y**  
**SERVICIOS A LA COMUNIDAD**

## B. FUNDAMENTO LEGAL

Una interpretación demasiado restrictiva del artículo 3, de la [LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES \(LPRL\)](#) que establece el ámbito de aplicación de la misma ha dejado durante años sin prevención a muchos integrantes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, entre otras, a las **POLICÍAS LOCALES**.

Textualmente dicho artículo establece: “Artículo 3. *Ámbito de aplicación.*”

*1. Esta Ley y sus normas de desarrollo serán de aplicación tanto en el ámbito de las relaciones laborales reguladas en el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, como en el de las relaciones de carácter administrativo o estatutario del personal al servicio de las Administraciones Públicas, con las peculiaridades que, en este caso, se contemplan en la presente Ley o en sus normas de desarrollo. Ello sin perjuicio del cumplimiento de las obligaciones específicas que se establecen para fabricantes, importadores y suministradores, y de los derechos y obligaciones que puedan derivarse para los trabajadores autónomos. Igualmente serán aplicables a las sociedades cooperativas, constituidas de acuerdo con la legislación que les sea de aplicación, en las que existan socios cuya actividad consista en la prestación de un trabajo personal, con las peculiaridades derivadas de su normativa específica.*



*Cuando en la presente Ley se haga referencia a trabajadores y empresarios, se entenderán también comprendidos en estos términos, respectivamente, de una parte, el personal con relación de carácter administrativo o estatutario y la Administración pública para la que presta servicios, en los términos expresados en la disposición adicional tercera de esta Ley, y, de otra, los socios de las cooperativas a que se refiere el párrafo anterior y las sociedades cooperativas para las que prestan sus servicios.*

*2. La presente Ley no será de aplicación en aquellas actividades cuyas particularidades lo impidan en el ámbito de las funciones públicas de:*

- *Policía, seguridad y resguardo aduanero.*
- *Servicios operativos de protección civil y peritaje forense en los casos de grave riesgo, catástrofe y calamidad pública.*
- *Fuerzas Armadas y actividades militares de la Guardia Civil.*

*No obstante, esta Ley inspirará la normativa específica que se dicte para regular la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores que prestan sus servicios en las indicadas actividades.*

*3. En los centros y establecimientos militares será de aplicación lo dispuesto en la presente Ley, con las particularidades previstas en su normativa específica.*

*En los establecimientos penitenciarios, se adaptarán a la presente Ley aquellas actividades cuyas características justifiquen una regulación especial, lo que se llevará a efecto en los términos señalados en la Ley 7/1990, de 19 de julio, sobre negociación colectiva y participación en la determinación de las condiciones de trabajo de los empleados públicos.*

*4. La presente Ley tampoco será de aplicación a la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar. No obstante lo anterior, el titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo de sus empleados se realice en las debidas condiciones de seguridad e higiene”.*

Para los trabajadores y trabajadoras de estos colectivos específicos, la LPRL rebajó los contenidos obligatorios de la misma. Esta interpretación se basa en el artículo 2.2 de la [Directiva europea 89/391/CEE](#), laborales que establece:

*“2. La presente Directiva no será de aplicación cuando se opongan a ello de manera concluyente las particularidades inherentes a determinadas actividades específicas de la función pública, por ejemplo, en las fuerzas armadas o la policía, o a determinadas actividades específicas en los servicios de protección civil. En este caso, será preciso velar para que la seguridad y la salud de los trabajadores queden aseguradas en la medida de lo posible, habida cuenta los objetivos de la presente Directiva”*

Basándose en estas dos referencias, las administraciones locales y los servicios de prevención, hacen una clara dejación de funciones y no aplican la LPRL sector de la policía local, como mucho hacían evaluación de riesgos laborales de las dependencias policiales, como lugar de trabajo, pero no hacían una evaluación de riesgos de todas las actividades llevadas a cabo por su policía local.

Después de años de reivindicaciones sindicales, fue una sentencia del Tribunal de Justicia de las Comunidades Europeas (Sección 2ª) de 12 de enero de 2006 que condena al reino de España por incumplir las obligaciones que derivan de la [Directiva europea 89/391/CEE](#), por no haber adaptado su ordenamiento



jurídico interno a la excepción mencionada antes, en el sentido de que únicamente puede aplicarse en el supuesto de acontecimientos excepcionales, con el sentido de garantizar la protección de la población en situaciones de grave riesgo colectivo, por encima de los riesgos que afecten a los policías o similares que tengan que hacer frente a un suceso de esta naturaleza. El trabajador debe dar en estos casos prioridad al bien de la población sobre el suyo personal.

Con esta interpretación, no se puede determinar la no aplicación de la Directiva a un determinado sector, sino exclusivamente a ciertas situaciones y cometidos especiales desarrollados por las personas que trabajan en ello. De forma que, mientras no se vea comprometido el cumplimiento de medidas indispensables para la protección de la vida, de la salud y de la seguridad colectiva, tiene que prevalecer la observancia de la Directiva para garantizar la seguridad y la salud de las personas integrantes de los cuerpos de policía.

Como consecuencia de la sentencia antes mencionada, se publicó el [Real decreto 2/2006](#), que establece las normas sobre prevención de riesgos laborales para los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía y el [Real decreto 179/2005](#), sobre prevención de riesgos laborales para los integrantes de la Guardia Civil, y el [Real Decreto 1755/2007](#) de PRL en las Fuerzas Armadas.

Por todo lo expuesto, queda claro que los policías y las policías locales tienen que ser protegidos por la LPRL en su totalidad y la normativa que la desarrolla. Se tiene que proteger su actividad laboral tanto en aquellas actividades que se desarrollen en las dependencias policiales como fuera de ellas.

Esta visión preventiva ha sido defendida desde siempre por FSP UGT. Nuestra organización siempre ha exigido una protección adecuada en materia de seguridad y salud laboral para las policías locales en todas sus actuaciones.

Como consecuencia de este profundo convencimiento nace esta GUÍA. Queremos destacar que partimos para su elaboración en la obligatoriedad de aplicación de la LPRL en todas aquellas actividades de la policía local en las cuales no esté comprometida la seguridad de la población. En este grupo encontramos tareas no operativas (plenamente asimilables en otro trabajo) y actividades operativas (de carácter exclusivamente policial) en las cuales no se ve comprometida la seguridad de la comunidad.

Por otro lado aquellas actividades policiales de carácter operativo que no puedan estar sujetos a la aplicación de la LPRL, porque se tenga que garantizar la seguridad de la

población, habrán de establecerse las medidas preventivas que sean necesarias para garantizar, de la mejor forma, la seguridad y salud de los y las agentes de policía. En estos casos, hay que identificar los riesgos de estas actividades operativas y aplicar las medidas de prevención adecuadas.



Para FSP UGT es necesario dotar a los cuerpos de POLICÍA LOCAL de procedimientos operativos que integren las medidas preventivas que haga falta adoptar en cada tarea: información, formación, procesos, equipos de protección personal, protocolos de coordinación con otros cuerpos policiales. Por todo alentamos a las administraciones competentes a realizar esta labor para la cual tendrán el pleno apoyo de nuestra organización.

## C. HIGIENE INDUSTRIAL

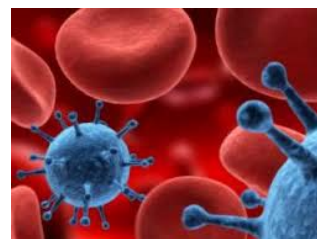
### RIESGO BIOLÓGICO

La posible exposición de los y las policías locales a riesgo biológico en su actividad laboral, será siempre debido a situaciones accidentales, puesto que no entra dentro de sus funciones la manipulación de agentes biológicos (virus, bacterias, etc.). Sin embargo si tiene riesgos biológicos por estar en contacto con personas contaminadas en la vía pública (delincuentes, detenidos, vagabundos, etc.) o con animales como perros, gatos, etc.

Las enfermedades infecciosas más importantes a las que estamos expuestos son de etiología vírica, y destacan las que originan los virus de la hepatitis B, la hepatitis C y el VIH (SIDA y el bacilo de la tuberculosis)

#### Hepatitis B y hepatitis C

Son enfermedades contagiosas del hígado causado por el virus de la hepatitis B o C que hacen que el hígado se inflame y deje de funcionar correctamente.



#### VIH

Enfermedad causada por el virus VIH o inmunodeficiencia humana. El virus neutraliza las defensas del cuerpo hasta dejarlo sin capacidad de protegerse ante otras infecciones

Tanto VIH como la Hepatitis se transmiten normalmente por vía parenteral, por la piel y las mucosas por una exposición accidental.

### **Tuberculosis.**

Es una enfermedad producida por el bacilo de Koch y provoca infección de los pulmones e insuficiencia respiratoria. El contagio se produce mediante las partículas de saliva emitidas a través de la boca o la nariz, su tamaño puede ser de 0,5 a 10 microgramos de diámetro capaces de permanecer hasta 30 minutos en suspensión propagándose al ser inhaladas por otros individuos. El primer contacto con los bacilos no es suficiente para causar la enfermedad, ya que las defensas del cuerpo casi siempre son capaces de controlar el primer ataque, suele contagiarse por contactos más reiterados.

### **Medidas preventivas**

Las enfermedades profesionales derivadas de riesgos biológicos tienen dos fases bien diferenciadas en la prevención, una primera llamada Prevención primaria (antes de que tenga lugar un accidente biológico) y una segunda llamada Prevención secundaria (se lleva a cabo una vez ya ha tenido lugar el accidente).

**Prevención primaria:** son precauciones de carácter universal, tales como tener como norma prioritaria que cualquier fluido corporal (sangre, saliva, orina, etc.) debe ser considerado potencialmente peligroso.

### **Vacunaciones**



- Hay que seguir el calendario de vacunación para personas expuestas a posibles contagios, Vacunación (se explica en esta GUÍA con más detenimiento en el apartado de vigilancia de la salud)

### **Normas de higiene personal**

- Debemos cubrir muy bien las heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables, antes de iniciar la actividad laboral
- Cuando existan lesiones que no se pueden tapar, se evitará el contacto directo con sangre y fluidos de terceras personas. Incluso es motivo para no realizar determinados servicios.
- Lavarse las manos al empezar y acabar el trabajo con agua y jabón y también siempre después del contacto con terceras personas. En el supuesto de que

no se disponga de agua corriente se pueden utilizar toallitas impregnadas con una solución esterilizadora.

### **Elementos de protección a modo de barrera**

- Debemos tener y utilizar equipos de protección individual adecuado
- Guantes de látex o polivinilo. Los guantes para hacer intervenciones y cacheos han de ser anticorte e impermeables. Está demostrado que un pinchazo a través de unos guantes de látex reduce el volumen de sangre transferida en un 50%

**Mascarillas:** pueden ser de protección respiratoria o para protegerse de salpicaduras de fluidos.

- Las mascarillas de protección respiratoria nos protegen de la inhalación de microorganismos que pueden ser generados por personas infectadas por enfermedades que se pueden transmitir por vía aérea como por ejemplo la tuberculosis. Para estos casos se recomiendan filtros tipo P3 de alta protección ante partículas sólidas. Durante los traslados de personas detenidas infectadas en fase activa, tendrán que portar una máscara rígida adaptable para evitar la dispersión de los bacilos.



### **Condiciones ambientales**

Las salas donde se encuentren las personas detenidas y/o usuarias con una enfermedad infecciosa que se transmita a través del aire, tienen que tener unos requisitos determinados, como:

- Tener un sistema de ventilación potente con una amplia renovación del aire, no se debe utilizar aire acondicionado.
- La puerta de entrada tendrá que estar siempre cerrada, las ventanas abiertas tanto tiempo como sea posible, dispondrá de lavabo individual.
- Procurar un uso individual de la sala o las celdas, que se deberán limpiar diariamente
- La limpieza será con un trapo húmedo o fregona, nunca en seco.
- Se utilizará lejía desinfectar las superficies



- Los vehículos policiales o patrullas se deberán limpiar minuciosamente y desinfectarlos en caso de traslados de personas susceptibles de estar infectadas, o cuando haya residuos biológicos o fluidos.

### **Precauciones con objetos cortante**

Debemos adoptar todas las precauciones necesarias para minimizar o reducir tanto como sea posible las heridas por pinchazos o cortes. Eso incluye un cuidado especial si se tienen que manipular, custodiar etc. Debemos eliminar las agujas y los objetos cortantes en contenedores de seguridad para evitar que se pierdan durante el transporte.

**Prevención secundaria:** para después del accidente o suceso.

El personal médico del servicio de prevención es el que debe determinar los protocolos que se deben seguir en caso de que los o las policías sufran un accidente biológico con sangre, fluidos, etc. Cada Ayuntamiento debería tener su propio protocolo, que se aplicará bien por los Servicios de Salud de cada Comunidad Autónoma o bien por la Mutua de Accidentes de Trabajo (si está contratada por el Ayuntamiento). En cualquier caso todos los integrantes de la plantilla tienen que saber el procedimiento, para iniciar el protocolo lo más rápido que sea posible.

### **Otros riesgos**

Cuando se trabaja en la calle, los y las policías también pueden estar en contacto con agentes infecciosos, parásitos, contagio de hongos, picaduras de insectos u otros microorganismos. Hay que tener en cuenta que el riesgo de contagio a través de la piel es mínimo. El contacto puede ser directo como la tiña y la sarna o a través de picaduras de pulgas, garrapatas, piojos

### **Medidas preventivas**

- No compartir enseres ni ropa de vestir
- Evitar ir descalzo en las duchas de los vestuarios
- No tocar animales de la calle y en caso de tener que hacerlo, no acercarlos al cuerpo
- Las unidades caninas y montada (caballos) deben tener un riguroso control veterinario.



## **REGISTROS**

Es muy importante para tener un registro de todas las exposiciones accidentales a material biológico, para poder tener referencias en el futuro. Por lo tanto, es necesario que el policía o la policía afectada, informe y aplique el protocolo disponible y que el servicio de prevención tenga un sistema de registro correcto. Lógicamente cualquier personal afectado será inscrito. El servicio de prevención establecerá un sistema de notificación y registro de los accidentes sufridos. El Registro incluirá:

- Descripción de las características del accidente de trabajo.
- Profilaxis o tratamiento emprendido.
- Vacunas administradas
- Resultados de las analíticas practicadas (basales, seguimientos serológicos, sanguíneas, etc.)
- Registro de comunicaciones del Ayuntamiento
- Notificación del accidente de trabajo a la autoridad laboral por parte del Ayuntamiento

#### **LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo](#)

#### **PUBLICACIONES RELACIONADAS DE UGT**

- [Fichas informativas](#) UGT

#### **RIESGOS FÍSICOS**

Son el conjunto de riesgos que proceden del medio ambiente, del medio que nos rodea y que pueden repercutir negativamente en la salud.

#### **Ruido**

El ruido se puede definir como un sonido no deseado que resulta molesto

- El ruido puede ser perjudicar la capacidad de trabajar, ocasiona tensión y perturba la concentración

- El ruido puede ocasionar accidentes, porque dificulta las comunicaciones y señales de alarma
- El ruido puede provocar problemas de salud crónicos y, además, hacer que se pierda el sentido del oído.

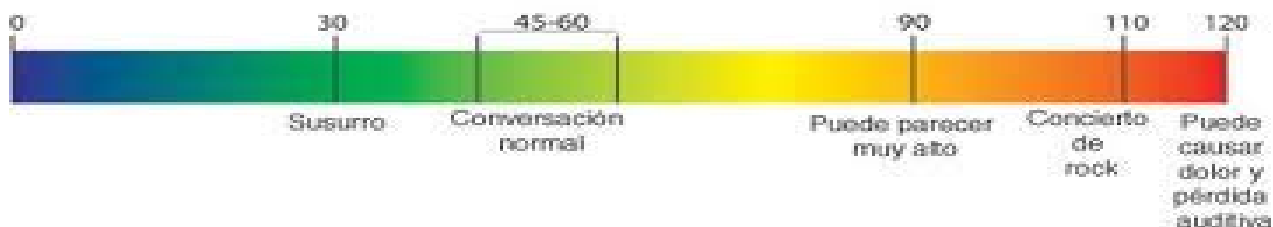
Tenemos enfermedades profesionales relacionadas con el sonido como:

**Hipoacusia:** Es una de las enfermedades profesionales más frecuentes. Consiste en la disminución de la sensibilidad auditiva. Se produce por una pérdida de función del oído interno

**Trauma sonoro agudo:** Se produce instantáneamente ante ruidos muy intensos que por su alta presión hacen daño al tímpano o bien provocan fracturas o luxaciones en los tres huesos del oído interno: yunque, martillo y estribo, o en sus articulaciones. Aparece una sordera instantánea de carácter temporal, normalmente se recupera la función auditiva totalmente.

El volumen del ruido se mide en decibelios ponderados. La legislación actual que viene recogida en el Real Decreto 286/2006, distingue entre valores límite de exposición y los valores que motivan una acción

### Intensidad de los sonidos (medida en decibeles o dB)



**Valores límite de exposición:** 87 dBA (nivel diario equivalente para una jornada de 8 horas/día) por encima del cual no puede estar expuesto nadie, y 140 dBC como pico máximo de presión. En la estimación del valor límite, el RD tiene en cuenta la atenuación que proporciona el protector auditivo en el supuesto de que se utilicen tapones o cascos protectores.

**Valores superiores e inferiores que dan lugar a una acción:** (superior nivel equivalente a 85 dBA y nivel de pico 137 dBC. El nivel inferior diario equivalente a 80 dBA y pico de 135 dBC. En este caso no se tiene en cuenta la atenuación del protector auditivo. Estos valores determinarán, según se superen o no, a emprender unas acciones para reducir el riesgo de exposición al ruido.

Debemos distinguir entre un cierto nivel de ruido, que puede ser molesto, y un nivel de ruido que puede perjudicar la salud de las personas que desarrollan su trabajo, es decir, los que superan los niveles legales establecidos.

En el trabajo de la policía local normalmente no hay ruidos que puedan afectar la salud de los policías o las policías, excepto en servicios muy específicos como: galerías de tiro, silbato de control del tránsito, control de ruido de tubo de escape, medición con el sonómetro en locales de ocio nocturno, etc.

## Medidas preventivas

Las medidas principales para eliminar o reducir el ruido son: aislar o eliminar el ruido, alejar a la persona de la fuente de ruido, adoptar medidas de protección, colectivas o individuales, intentando reducir el ruido al nivel más bajo posible. Si esto no se puede hacer han de hacer evaluaciones del nivel de ruido y aplicar las medidas según los resultados. Como medidas tenemos:

- Aislamiento acústico galerías de tiro para no exponer al mismo a los y las policías que trabajen alrededor, limitando el acceso a estas dependencias. El Real decreto 137/1993, de 29 de enero, por el cual se aprueba el Reglamento de Armas establece la insonorización de las galerías de tiro completamente cerradas, puesto que la reverberación que producen los disparos, a pesar de hacer las prácticas con cascos es muy fuerte y pueden producirse disparos fortuitos. Una buena insonorización puede conseguirse con 100 milímetros de planchas de fibra de vidrio recubiertas con plafón perforado
- Utilización del silbato. En espacios abiertos el silbato puede llegar a los 124 dB que son valores por encima de los niveles máximos permitidos por la normativa, aunque no se considera como perjudicial porque el tiempo de exposición nos es significativo. Se recomienda utilizar únicamente el silbato cuando sea necesario.
- Utilización de equipos de protección individual
- Si se supera los valores que dan lugar a una acción (80 dBA y/o 135 dBC), se tienen que poner a disposición de los policías protectores auditivos.
- Exposición igual o superior a los valores superiores que dan lugar a una respuesta (obligación de utilizar protectores auditivos 85 dBA y/o Ppic 137 dBC). También se debe señalar la zona donde se produzca ese ruido.



## LEGISLACIÓN DE REFERENCIA

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido](#)

## Radiaciones

En el trabajo policial se usa tecnología que puede emitir radiaciones tanto ionizantes como no ionizantes, como por ejemplo: radares, escáneres de control de accesos, etc. En principio, estos aparatos producen unos niveles de radiación muy pequeños. Por ejemplo:

**Escáner de radiación de ondas milimétricas.** Utiliza ondas electromagnéticas, su capacidad de penetración es escasa y por lo tanto, permite que pase a través de la ropa, pero no atraviesa la piel humana. Su emisión de energía es 10.000 veces inferior a la de un teléfono móvil

**Escáner de rayos X.** Utiliza radiaciones ionizantes llamados rayos X. Como el escáner de radiación de ondas milimétricas el escáner de rayos X emite radiaciones de baja intensidad que permiten la visión a través de la ropa humana pero no atraviesan la piel.



## Medidas preventivas

- Hay que pedir el manual de instrucciones para ver como ejecutar de forma segura las operaciones con la máquina: preparación, funcionamiento, limpieza y mantenimiento. No hacer ninguna modificación a las máquinas ni ninguna tarea de mantenimiento sin las formación necesaria
- Comprobar que existe un programa de mantenimiento con revisiones periódicas.
- La utilización de equipos o realización de operaciones que supongan riesgos específicos se encargará a personal especialmente formado.

### LEGISLACIÓN DE REFERENCIA Y PUBLICACIONES DE UGT

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 413/1997, de 21 de marzo, sobre protección operacional de los trabajadores externos con riesgo de exposición a radiaciones ionizantes por intervención en zona controlada](#)
- [Real Decreto 782/2001, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre](#)

## **Vibraciones**

Una vibración se define como una oscilación de partículas en un medio físico cualquier (aire, agua, etc.) Los efectos de las vibraciones son consecuencia de la transferencia de energía al cuerpo humano que actúa como receptor de la energía mecánica.

Clasificación de las vibraciones

**Vibraciones de muy baja frecuencia.** Actúan principalmente sobre el oído, pueden producir mareos, náuseas, vómitos y angustia. Este tipo de vibraciones son típicas de los medios de transporte (avión, barco, tren)

**Vibraciones de baja frecuencia.** Están producidas por un tipo de máquinas o herramientas que requieren un amplio contacto con el cuerpo, como por ejemplo los automóviles

**Vibraciones de alta frecuencia.** En este grupo hay la mayor parte de las herramientas vibrantes: martillos neumáticos, pulidoras, etc. Sus efectos van desde alteraciones óseas o articulares hasta problemas vasomotores. En este grupo podemos incluir aquellas vibraciones que se transmiten a todo el cuerpo cuando estamos apoyados a la fuente de emisión de la vibración, como ascensores, asiento de vehículo, etc.

## **Medidas preventivas**

- Seleccionar los vehículos patrulla con niveles bajos de vibraciones y con sistemas de asientos con amortiguación adecuada. El taller mecánico tiene que hacer el mantenimiento adecuado de las motos y los vehículos y verificar el estado de las partes móviles, ejemplo: amortiguadores.
- Se recomienda que los ocupantes del patrulla roten a la hora de conducir o no conducir puesto que el asiento de quien conduce tiene menos vibraciones

- Hacer pausas y descansos
- Informar y formar a los policías y a las policías en los riesgos de las vibraciones y de las medidas preventivas que se deben aplicar.
- Usar equipos de protección individual anti vibraciones

#### LEGISLACIÓN DE REFERENCIA Y PUBLICACIONES RELACIONADAS DE UGT

- [Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.](#)
- [Fichas informativas UGT](#)
- [Guía técnica medidas preventivas exposición vibraciones temperatura](#)
- [RUIDO Y VIBRACIONES - Secretaría de Salud Laboral](#)

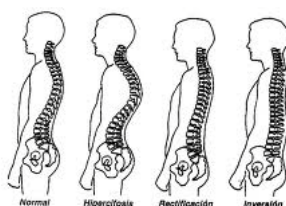
## D. ERGONOMÍA

La ergonomía es el estudio del trabajo en relación con el entorno en que se lleva a término (el puesto de trabajo) y con las personas que lo ejecutan, en nuestro caso los y las policías locales. Se usa para determinar cómo diseñar o adaptar el puesto de trabajo al que lo ejecuta a fin de evitar problemas de salud y aumentar la eficiencia y eficacia.

Los factores de riesgo por carencia de ergonomía se tienen que prevenir implantando medidas preventivas. Por eso, es esencial hacer una evaluación de riesgos y aplicar las medidas de prevención necesarias. Los riesgos ergonómicos se han de evaluar específicamente para cada persona que trabaja, puesto que hay que tener muy en cuenta las condiciones antropométricas de las personas que realizan el trabajo, también se debe tener en cuenta la organización del trabajo, el tiempo de cada tarea, las dimensiones físicas del puesto de trabajo, etc.



La policía local, entre las numerosas y variadas funciones que tiene encomendadas, también padece situaciones de riesgo ergonómico que pueden dar lugar a enfermedades musculo esqueléticas.



A continuación, se presentan factores de riesgo generales más comunes del trabajo policial:

### Carga física de trabajo

La carga física de trabajo se define como el conjunto de





## Posturas forzadas

El trabajo policial puede implicar la adopción de posturas forzadas durante el servicio. Estas se producen por el trabajo a pie y por trabajar sentado.

**Trabajo de pie:** el policía local o la policía local permanece en posición de bipedestación (en pie) durante la mayoría de la jornada laboral. Estos servicios necesitan de un gran esfuerzo muscular, ya que tienen que realizar desplazamientos, o no, también se requiere esfuerzo en tareas de control de las dependencias del Ayuntamiento, control de accesos, control y dirección del tráfico rodado, vigilancias de la vía pública, etc.

Esta postura puede producir una sobrecarga muscular de las extremidad inferiores, sobre todo en los músculos o zona dorso lumbar, debido al peso del cuerpo y de a los apoyos realizados con los pies. Pueden producir lesiones osteomusculares y también en la circulación de la sangre como las varices

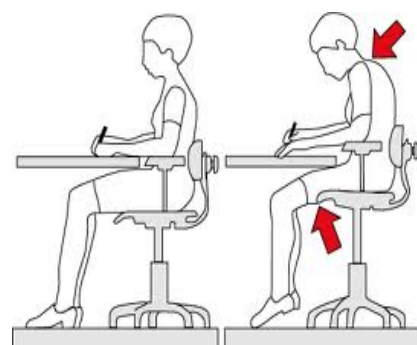
## Medidas preventivas

- Reducir el tiempo de permanencia de pie en posición estática mediante la posibilidad de andar o sentarse a menudo
- Prever relevos de personal cuando el servicio sea prolongado en el tiempo
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas
- Utilizar botas o calzado de seguridad que no pesen mucho

**Trabajo sedentario o sentado:** Este tipo de trabajo es más cómodo, no implica tanto desgaste corporal, con lo que disminuye el gasto de energía e incrementa la estabilidad y la precisión en el trabajo. Pero también puede producir molestias cervicales, abdominales, trastornos de la zona lumbar, problemas circulatorios de las piernas, etc. La policía local mantiene esta postura en los trabajos policiales de tipo administrativos, también en el patrullaje en vehículos, etc.

## Medidas preventivas

- Adaptar la silla o butaca de trabajo a cada policía, teniendo en cuenta la tarea a realizar y el plan de trabajo.
- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla
- Nivelar la mesa.



- Los codos tienen que mantener un ángulo de  $90^{\circ}$
- Cambiar de posición cada cierto tiempo, combinándola con otras posturas
- La silla de trabajo se debe poder regular con facilidad, y debe estar tapizada por un tejido transpirable y flexible, con los bordes redondeados y su diseño tiene que facilitar la correcta posición de trabajo
- Usar reposapiés en el supuesto de que el ajuste de la silla no sea el correcto.
- Equipar los coches patrulla con asientos ergonómicos regulables en altura y con regulación lumbar
- Hacer pausas y descansos.
- Hacer pequeños paseos y ejercicios de estiramiento de la musculatura

**Trabajo en parte a pie en parte sentado:** A veces, el servicio policial permite la posibilidad de cambiar de postura a voluntad. Este tipo de servicios son los mejores desde el punto de vista ergonómico, ya que la sobrecarga de los músculos se reduce, puesto que disminuye el tiempo de exposición forzosa.

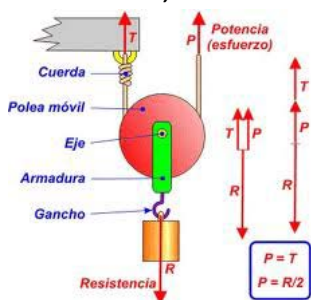
### Medidas preventivas

- Usar una silla ergonómica regulable, con las características anteriormente mencionadas
- Ajustar el asiento unos 25 a 35 cm por debajo de la superficie de trabajo

### Manipulación manual de cargas

Se considera una manipulación manual de una carga a cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno/ a o más policías, carga que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas comporta riesgos para la salud de los agentes, en particular en la zona dorso lumbar.

Entre las tareas de la policía local, a veces se tienen que manipular cargas, por ejemplo en las tareas de colocación de vallas (en aquellos cuerpos que no tienen auxiliares de policía), conos de balizamiento, señales de tráfico, retirada de objetos de la vía pública, en el auxilio de personas que puede incluir el levantamiento, en la detención de ciudadanos, etc.



Los levantamientos de cargas son operaciones pesadas y el riesgo de accidente es permanente, particularmente la lesión de espalda y de brazos. Para evitarlo, es muy importante que el agente pueda hacer una estimación del peso de dicha carga, el nivel de manipulación que realizará y el entorno de dicha

**SECRETARÍA DE LOS SECTORES LOCAL, AUTONÓMICO Y  
SERVICIOS A LA COMUNIDAD**

manipulación.

Los factores de riesgo a la hora de manipular las cargas manualmente son:

- Manipulación de cargas demasiado pesadas
- Posicionamiento de la carga lejos del cuerpo
- Hacer desplazamientos verticales excesivos
- Sujeción de la carga de forma inadecuada
- Ejecutar durante demasiado tiempo la misma tarea, repetitivamente, sin cambiar el tipo de servicio con otros donde no exista tal manipulación de cargas
- Por reducción de la visibilidad de la persona que transporta la carga a causa de la medida de la carga
- Manipulación de superficie rugosas y con riesgo de corte
- Cargas con el centro de gravedad no situado en el centro o cargas con riesgo de desplazamiento
- Movimientos bruscos e inesperados en la manipulación de cargas
- Falta o ausencia de métodos y protocolos de trabajo, para que sea más seguro
- No utilizar equipo y dispositivos mecánicos de ayuda para que la carga sea más ligera.

### Medidas preventivas

- El peso máximo recomendado para una carga (para hombres jóvenes en buen estado físico) en condiciones ideales de traslado son en general de 25 kilogramos
- Para mujeres, jóvenes (menores de edad) y gente mayor, 15 kilogramos
- Trabajadores entrenados y en situaciones aisladas, 40 kilogramos
- Personas mayores o sedentarias 5 kilogramos

**Posición de la espalda y del cuerpo:** El objeto ha de levantarse cerca del cuerpo ya que la fuerza a realizar será siempre menor, si se hace de otra manera los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a una mayor tensión, así como se aumenta la presión en los discos intervertebrales. No se tiene que flexionar nunca la espalda al coger el objeto, siempre estará recta. Se tienen que tensar los músculos del estómago y de la espalda, para que esta permanezca en la misma posición durante toda la operación de alzamiento

SECRETARÍA DE LOS SECTORES LC  
SERVICIOS A LA COM



**Posición de las piernas:** Los pies deberán estar separados, en línea con los hombros, para mantener un buen equilibrio.

**Posición de los brazos y sujeción:** Hay que sujetar con firmeza con las dos mano en ángulo recto con los hombros. Si hacemos fuerza sólo con los dedos, no podremos coger el objeto con firmeza.

**Levantamiento entre dos:** Si levantan cargas entre dos personas, el esfuerzo disminuye. Las personas que a menudo levantan objetos conjuntamente tienen que tener una fuerza equiparable y compensada. Los movimientos se tienen que hacer a la vez y a la misma velocidad.

**El cinturón policial:** Los y las policías que realizan su trabajo en la calle tienen que utilizar obligatoriamente un cinturón donde irán colgados o colocados, el arma reglamentaria, grilletes, defensa, transmisor emisora, guantes, chaleco antibalas, etc. con sus respectivas fundas. Sólo la suma de estos equipos pesa 4,5 a 5,5 kilogramos, sin contar con que en las dependencias policiales tienen una dotación más amplia, como cascos antidisturbios, escudos, linternas potentes, herramientas multiusos, etc., que puede incrementa el peso notablemente.

Hay que decir que la dotación varía de unos cuerpos de policía a otros, pero casi todos tienen en común una serie de dotación mínima de trabajo.

### **Medidas preventivas**

- No añadir elementos innecesarios y tener en cuenta su peso
- Procurar que los elementos sean tan ligeros como se pueda
- Traer el cinturón ajustado sin que corte la circulación sanguínea, pero no debe menearse.
- Distribuir los elementos por el cinturón equilibrando el peso

### **LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#)

### **PUBLICACIONES RELACIONADAS DE UGT EN DIFERENTES FEDERACIONES**

- [Fichas informativas UGT](#)
- [Manipulación de cargas - UGT](#)
- [Lesiones músculo esqueléticas - UGT](#)
- [Manipulación manual de cargas - Portal de los Riesgos Laborales ...](#)

### **Pantallas de visualización de datos**

En la actualidad los equipos informáticos y más concretamente los ordenadores son una herramienta fundamental para las tareas policiales administrativas, como escritos de remisión a juzgados, registro de entrada y salida de documentos, atestados, testificales, informes, denuncias, diligencias, etc.

Un ordenador se considera una pantalla de visualización de datos, los monitores de video vigilancia también se consideran pantallas según la Guía técnica de pantallas de visualización de datos del INSHT. Son consideradas personas trabajadoras o usuarias de pantallas de visualización de datos (PVD) a todas las que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con estos equipos. También, podrían ser considerados aquellos y aquellas policías que hacen entre dos y cuatro horas diarias (o diez a veinte horas semanales) de trabajo efectivo con estos equipos, con ciertas condiciones.

### **Medidas preventivas**

#### **Materiales**

- Uso de pantallas orientables apropiadas al tipo de trabajo
- Colocación y orientación de la pantalla a una distancia de los ojos entre 40-90 centímetros.
- Elección de mobiliario mate y tono neutro (gris, beige).
- Utilización de atril para visualizar documentos, en caso de copiar de ellos, para evitar movimientos de cabeza y cansancio de ojos.
- Mesa. Las dimensiones recomendables son: tablero de 180 x 80 cm con un grosor de 3 cm, estatura de 70 cm, espacio bajo el tablero de 80 cm de anchura y 70 de altura.



- Reposamuñecas del teclado. Placa de textura blanda aneja al teclado con la que se consigue favorecer la correcta alineación de la muñeca mientras se escribe. No es aconsejable el reposamuñecas del ratón.
- Silla. El asiento tiene que ser de altura regulable, con bordes redondeados; el respaldo tiene que disponer de apoyo para la zona lumbar; el tejido utilizado tiene que ser transpirable; tiene que disponer de brazos; la base de sustentará en 5 apoyos provistos de ruedas
- Hay que utilizar el reposapiés en caso de no poder apoyar bien los pies al suelo, debemos sentir presión en los muslos. Tiene que ser ajustable en altura, con unas dimensiones 40 x 40 cm, inclinación regulable y superficie y apoyos antideslizantes
- Los ordenadores portátiles no cumplen los aspectos ergonómicos necesarios, por tanto, se limitará el uso a menos de 4 horas diarias

### **Distribución lugar de trabajo**

- Evitar reflejos y deslumbramientos solares, cambiar la orientación del puesto de trabajo no de la pantalla del ordenador.
- Distribución del espacio para movilidad adecuada.

### **Organización del trabajo**

- Adoptar posturas correctas durante el trabajo
- Alternar diferentes tipos de tareas
- Hacer pausas periódicas: es más eficaz hacer pausas cortas y menudas que hacer pocas y largas. Se recomiendan pausas de 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo delante de la pantalla
- Organización de las tareas que se tienen que desarrollar y mantener el orden y la limpieza del puesto de trabajo.
- Formación e información, incluyendo ejercicios de estiramiento muscular y de relajación.

#### **LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización](#)
- [Guía Técnica realizada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos que incluyen pantallas de visualización](#)

#### **PUBLICACIONES RELACIONADAS DE UGT EN DIFERENTES FEDERACIONES**

- [Fichas informativas UGT](#)

## E. CONDICIONES AMBIENTALES DE LAS DEPENDENCIAS POLICIALES

Los aspectos ambientales también tienen una gran importancia en las unidades de policía. De hecho, las principales quejas de los y las policías que desarrollan su trabajo en las citadas dependencias se refieren a temas como la temperatura, el mobiliario, los ordenadores, los reflejos de luz, etc.

Es importante que se tengan en cuenta estos aspectos en el diseño y construcción de los nuevos edificios para la Policía Local, que también se haga un correcto mantenimiento de las instalaciones con las condiciones ergonómicas adecuadas.



**Iluminación.** Los puestos de trabajo, siempre que sea posible, estarán iluminados con luz natural, completándose con luz artificial en zonas concretas donde se requieran niveles altos de iluminación, pero nunca cerca de la pantalla del ordenador para evitar deslumbramientos y reflejos. Para el trabajo desarrollado en las oficinas, se recomienda un mínimo de iluminación de 500 lux. Esta debe ser uniforme, sin contrastes, reflejos, ni deslumbramientos.

- **Contraste:** Se produce cuando hay mucha diferencia entre la luz emitida entre dos superficies de trabajo diferentes (papeles, pantalla, mesa de trabajo). El principal problema de contraste lo tenemos por la elección de mobiliario de color oscuro. Los colores recomendables son el gris, beige, madera natural, etc., colores claros.
- **Reflejos:** Los reflejos se producen debido a focos de luz directa, tanto natural (ventanas) cómo artificial. Para prevenir los reflejos, en primero lugar tiene que hacer un diseño adecuado del puesto de trabajo en relación a la luz. También se pueden usar elementos de difusión de la luz que entra por las ventanas, como persianas y cortinas. Para la luz artificial, difusores colocados en el foco de iluminación. El tratamiento antirreflejos y los filtros instalados

en las pantallas de los ordenadores sirven para aquellos reflejos que no sean de luz intensa. Las pantallas de cristal líquido tienen menos reflejos. En caso de tener reflejos no debemos cambiar de posición la pantalla de visualización de datos en la misma mesa de trabajo, puesto que puede obligarnos a cambiar la posición correcta y adoptar posturas forzadas.

- **Deslumbramientos:** Se producen debido a la existencia de fuentes de iluminación directa muy intensa reflejadas sobre superficies muy claras. Las medidas de prevención son las mismas que para los reflejos. Se tienen que utilizar muebles con acabado mate, sin brillo.

**Temperatura:** Es posible que la temperatura sea una de las mayores causas de quejas entre los compañeros y compañeras de las dependencias policiales. Como ya hemos visto, el Real decreto 486/1997, de disposiciones mínimas de Seguridad y Salud de los puestos de trabajo, establece que los niveles de temperatura han de estar entre los intervalos de 17 a 27º C para trabajos sedentarios y de 14 a 25º C para trabajos ligeros. Existen varios estudios han demostrado que estos niveles están por debajo de las recomendaciones y no diferencian entre invierno y verano Como referencia, para Etienne Grandjean (Tratado de Ergonomía) el intervalo óptimo de temperaturas para actividades sedentarias sería el siguiente:

ESTACIÓN DEL AÑO	TEMPERATURA MÍNIMA	TEMPERATURA MÁXIMA	HUMEDAD RELATIVA	VELOCIDAD DEL AIRE
Invierno	20º C	21º C	>30 %	< 0,2 m/s
Verano	20º C	24º C	40 – 60 %	0,2 m/s

Hay que tener en cuenta que la diferencia de temperatura entre los pies y la cabeza sin provocar malestar es de unos 3 ºC como máximo. En caso de conflictos por temperatura entre compañeros, el delegado o delegada de prevención o el comité de Seguridad y Salud pueden recurrir a tablas de temperatura de reconocido prestigio como la que hemos presentado.

### Medidas preventivas

- Reducir la transmisión del calor a través de paredes y ventanas, instalando persianas, vidrios tintados o una instalación de aire acondicionado perimetral, es decir, alrededor de la sala
- Comprobar que el sistema de distribución del aire está equilibrado, de manera que los caudales del aire y su velocidad sean los adecuados para evitar posibles molestias debidas a los corrientes del aire. Hay que recordar que los aparatos de aire acondicionado se tienen que limpiar y revisar

**SECRETARÍA DE LOS SECTORES LOCAL, AUTONÓMICO Y  
SERVICIOS A LA COMUNIDAD**



periódicamente (filtros, torre de refrigeración, ventiladores, etc.) con objeto de prevenir los riesgos para la salud que pueden ocasionar las bacterias, virus, hongos o ácaros del polvo que se forman a su interior.

**Ventilación:** El objeto de la renovación del aire es reponer el oxígeno y evacuar los subproductos de la actividad humana, como por ejemplo olores desagradables, exceso de vapor de agua, CO<sub>2</sub>, etc. La ventilación de un local puede ser natural o forzada. La natural se consigue dejando abiertas las puertas y ventanas, para comunicar con el ambiente exterior. La ventilación forzada utiliza ventiladores para conseguir la renovación. El RD 486/1997, de puestos de trabajo, establece para trabajos sedentarios en ambientes calurosos no contaminados por humo de tabaco, una tasa de ventilación mínima de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador y de 50 m<sup>3</sup> para el resto de casos. En general, hay bastante con una ventilación natural cuando el local no tiene más foco de contaminación que los materiales de los policías y las policías, pero este es un parámetro difícil de regular puesto que la tasa de renovación depende de las condiciones climatológicas y de la superficie de las aperturas de comunicación con el exterior. La ventilación forzada es perfectamente ajustable y controlable y se puede aplicar en oficinas o locales que no tienen salida al exterior. Si se cambia posteriormente la distribución de los despachos, si son modulares y pueden cambiarse, se tiene que tener en cuenta la distribución del aire en la nueva distribución, si no se tiene en cuenta se pueden producir efectos de corrientes excesivas de entrada de aire pero no de salida, provocando problemas de salud y molestias a los y las policías.



**Confort acústico:** El nivel de ruido de las oficinas, a pesar de que no presentar peligro de provocar pérdida de audición, puede dar lugar a alteraciones fisiológicas, distracciones, interferencias en la comunicación, alteraciones psicológicas, etc. La [NTP 503 \(confort acústico: el ruido a las oficinas\)](#) apunta que existe un incremento notable de las quejas de los policías y las policías que desarrollan trabajo administrativo cuando el nivel sonoro excede de 50 dBA. El ruido puede provenir del tráfico de fuera del edificio, de las instalaciones del edificio, de los equipos de trabajo y de las personas, tanto trabajadoras como usuarias.

### Medidas preventivas

- Insonorización de los despachos, salas de briefing, salas de formación, etc.
- Mantener las puertas cerradas

- Aislar los equipos de trabajos ruidosos, como por ejemplo, grupo electrógeno, emisora, almacén de los equipos transmisión y elementos de radiofrecuencia, en un local o en una zona de trabajo donde no trabajen personas de forma habitual
- En oficinas abiertas, el techo, paredes, el suelo han de estar diseñados para absorber el ruido. También se pueden usar biombos para apantallar la transmisión del ruido
- Sustituir elementos de trabajo como por ejemplo impresoras, fotocopiadoras, etc. por otras que emitan menos ruido
- Hacer un diseño correcto de los sistemas de ventilación y climatización con conexiones aislantes de los conductos, instalación de silenciadores, uso de elementos anti vibración, etc.
- Seleccionar el tipo de ventanas, que absorban el ruido.

#### **LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo](#)

#### **PUBLICACIONES RELACIONADAS DE UGT EN DIFERENTES FEDERACIONES**

- [Fichas informativas](#) UGT

## **F. PSICOSOCIOLOGÍA**

La psicología del trabajo y de las organizaciones es una ciencia aplicada que se sitúa entre la psicología y la sociología, la cual se encarga de estudiar el comportamiento del ser humano en el mundo del trabajo y de las organizaciones, tanto a nivel individual como grupal y organizacional.

Tiene por objetivo describir, explicar y predecir estas conductas, pero también resolver problemas concretos que aparecen en estos contextos. Su finalidad principal se resume en dos: mejorar el rendimiento y la productividad así como potenciar el desarrollo personal y la calidad de vida laboral de los empleados en el trabajo. De este modo la psicología del trabajo y de las organizaciones intenta conocer, describir,

evaluar y diagnosticar diferentes aspectos de la organización, como su estructura, clima, cultura, sus sistemas sociales y sus procesos. En los procesos sociales cabe señalar el poder, influencia, cultura, dirección y negociación, que juntan lo social y lo organizacional dentro de la entidad organizacional, como aspectos en los cuales se interesa la psicología organizacional.

Hay varios factores que inciden en la ejecución del trabajo:

**Tarea:** la monotonía, la autonomía, el ritmo de trabajo, la responsabilidad. El cargo desempeñado en el puesto de trabajo



**Organización del tiempo de trabajo:** duración de la jornada, trabajo nocturno, trabajo por turnos, pausas y descansos.

**Estructura de la organización:** relaciones humanas, participación del trabajador, características de la dependencia policial (zona geográfica, características socioeconómicas de la población, etc.)

**La persona.** Capacidades, necesidades y expectativas, costumbres y cultura, condiciones extra laborales

Para determinar los factores de riesgo de cada puesto de trabajo, su gravedad y las medidas de prevención que debemos aplicar, es necesario elaborar, una evaluación de riesgos y la aplicación de las medidas de prevención dirigidas a tanto al trabajador como a la organización.

La policía es un sector laboral donde los daños a la salud derivados de la psicología son muy habituales. También es habitual que **no se reconozcan como accidentes de trabajo ni como enfermedades profesionales** (no forman parte de la lista del [Real Decreto 1299/2006 de enfermedades profesionales](#)).

En cualquier caso, los policías y las policías, que detecten posibles daños a la salud relacionados con factores de riesgo del trabajo o que padezcan un accidente de trabajo, una vez atendidos y canalizado como accidente de trabajo, (en el caso de afiliados a UGT) deben comunicarlo en la Sección Sindical, para que esta tenga constancia del mismo, y, en caso de discrepancia, nos facilite asesoramiento.

Los factores de riesgos estudiados por las psicologías más habituales del trabajo policial son:

## TRABAJO POR TURNOS Y NOCTURNO

La policía trabaja 24 horas, 365 días en el año para ofrecer un servicio permanente a los ciudadanos. Esta particularidad del trabajo policial es una de las condiciones laborales que más afecta a los policías tanto en su faceta laboral como en su vida privada.

La planificación del trabajo corresponde al principio de autoorganización que tiene las Administración en general y los Ayuntamientos en particular. La salvedad en este principio se produce en cuanto estas condiciones laborales, afectan y mucho, a los policías, por eso es objeto de negociación con la representación de los policías y las policías, el cómo se desempeña esa autoorganización.

La casuística de horarios es muy variada, hay que tener en cuenta de que en nuestro país existen más de 8.000 Ayuntamientos, de los cuales unos 1.700 disponen de Cuerpo de Policía Local, ofreciéndonos la paradoja de Municipios con 1 o 2 policías y otros con más de 7.000, de ahí la casuística. El horario habitual son los turnos de 8 horas en turnos de mañana, tarde y noche (turnos fijos y rotativos), también existen turnos de 12 horas por 12 horas, luego pueden cambiar ese horario durante los fines de semana, o en época de verano, etc. Lo establece la Ley 7/2007, de 12 de abril, del Estatuto Básico del Empleado Público, que legisla que se debe negociar con los representantes las materias que afecten a las condiciones de trabajo de los policías y las policías, como los cuadrantes de los horarios, festivos, descansos, posibles turnos especiales en verano, o en días festivos especiales, etc.

Se denomina ciclo de rotación laboral al número de días que separan el inicio de una secuencia de trabajo por turnos hasta el retorno a la misma secuencia. Pongamos un ejemplo, si tenemos un sistema regular de trabajo que consiste en trabajar sucesivamente dos tardes (2T), dos mañanas (2M) y dos noches (2N) y después 3 días de descanso (3D), la duración del ciclo es la suma hasta empezar de mañana otra vez, será una rotación de 9 días.

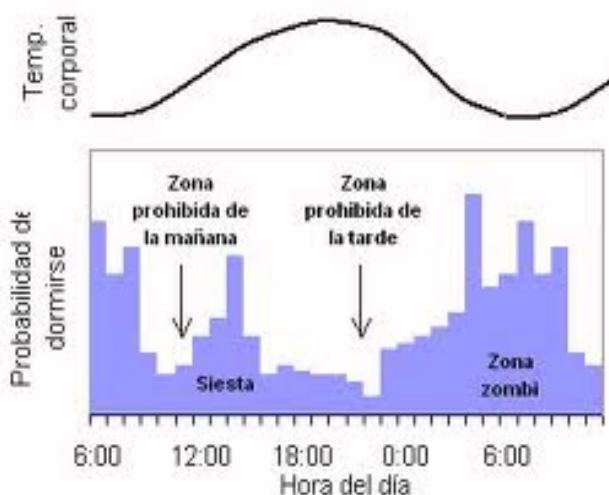
La rotación puede ser:

**Lenta**, los turnos cambian semanalmente.

**Rápida**, se rota por tres días consecutivos

**Irregular**, número variable de turnos sucesivo.

La dirección de la rotación puede afectar los ritmos circadianos **(los ritmos circadianos constituyen el reloj biológico)**



**ORES LOCAL, AUTONÓMICO Y LA COMUNIDAD**

***humano que regula las funciones fisiológicas del organismo para que sigan un ciclo regular que se repite cada 24 horas, y que coincide con los estados de sueño y vigilia. El sueño y la vigilia están asociados a los estímulos de luz, el cerebro asocia la luz con una mayor actividad fisiológica mientras que, en la oscuridad, con una menor actividad)*** por tanto influirá en la capacidad de los y las policías para adaptarse los cambios en las horas de trabajo.

La rotación en el sentido de las agujas del reloj ayuda a adaptarse mejor a los cambios de turnos puesto que resulta más fácil descansar más tarde que hacerlo al revés. Las rotaciones contrarias al sentido de las agujas del reloj van en contra del ritmo del cuerpo y cuesta más la adaptación. Hay estudios que demuestran que trabajar (de forma permanente, o rotatoria) en turno de noche tiene consecuencias adversas sobre la salud de las personas, especialmente si el trabajador tiene este turno durante mucho tiempo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que un trabajador envejecerá prematuramente cinco años por cada 15 años que permanezca en horario de trabajo nocturno. Aunque los problemas de salud no se empiecen a manifestar hasta después de cinco o 10 años de trabajo nocturno, la disminución del rendimiento del trabajador a consecuencia de la fatiga acumulada por la inadaptación al horario, es mucho más fácil de detectar.



**Organización  
Internacional  
del Trabajo**

El organismo de los seres humanos está preparado para trabajar de día y descansar de noche. Por este motivo, durante la noche disminuyen las aptitudes físicas y mentales de las personas, y mantenerse despiertos y realizando una actividad que requiera concentración supone un mayor esfuerzo del que necesitarían durante el día para hacer lo mismo. Este “desgaste extra” tiene un efecto acumulativo.

El organismo de los seres humanos está preparado para trabajar de día y descansar de noche. Por este motivo, durante la noche disminuyen las aptitudes físicas y mentales de las personas, y mantenerse despiertos y realizando una actividad que requiera concentración supone un mayor esfuerzo del que necesitarían durante el día para hacer lo mismo. Este “desgaste extra” tiene un efecto acumulativo.

### **Consecuencias del trabajo por turnos y nocturno.**

<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trabajo-y-tiempo-libre/trabajar-en-el-turno-de-noche-2362>

- Trastornos de los ritmos circadianos, influye en las curvas de temperatura, frecuencia cardíaca, excreción renal y secreción endocrina
- Unos hábitos alimentarios inadecuados y mantenidos en el tiempo ocasionan trastornos en el aparato digestivo como gastritis, ardor de estómago, gases, úlcera de estómago, digestiones pesadas. Todo se incrementa con el consumo frecuente de bocadillos de embutidos grasos y dulces, en

sustitución de una dieta equilibrada, más difícil de seguir con el horario de turno de noche, originando sobrepeso y obesidad.

- Trastornos del sueño. Lo sufre el 37,2% de policías, insomnios y fatiga crónica.
- Trastornos nerviosos y psicológicos, incremento de la depresión, la ansiedad y el estrés. Pueden ocasionar cambios en el carácter, irritabilidad, nerviosismo y agresividad.
- Alteraciones de la actividad laboral, disminución en el rendimiento laboral.
- Otros trastornos metabólicos, cardiovasculares, disminución de las defensas, etc.
- Se crean problemas en el entorno familiar.

### **Medidas preventivas**

#### **Colectivas.**

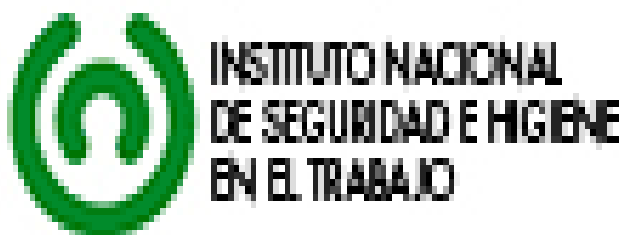
- Dar a conocer con suficiente antelación el calendario (si es posible anual mejor) con la organización de los turnos, estableciendo mecanismos de participación de los y las policías locales, a través de sus representantes sindicales, en dicha organización. Si los policías participan en la confección de los cuadrantes, tendrán una información completa y precisa que les permitirá adoptar decisiones de acuerdo con sus necesidades individuales, sociales y familiares.

<b>ADAPTACIÓN DEL TRABAJO A LA VIDA SOCIAL Y FAMILIAR</b>				
<b>DATOS EN %</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Bien</b>	<b>No muy bien</b>	<b>Nada bien</b>
JORNADA PARTIDA	18,7	53,5	18,6	7,7
FIJO MAÑANA	31,6	54,2	9,2	3,6
FIJO TARDE	25,4	49,2	18,5	5,4
FIJO NOCHE	18	39,2	22,5	18,9
TURNO M-T	18	39,2	22,5	18,9
TURNO M-T-N	12,4	44,9	26,7	15,2
OTRO TURNO	21,7	41,7	25	8,3

- Al confeccionar el calendario de turnos, hay que respetar al máximo el ciclo del sueño

- Hay que evitar que el turno de la mañana empiece muy pronto para no interrumpir la última fase del sueño. Los cambios de turno pueden situarse entre las 6 y las 7 horas de la mañana, al mediodía de 14 a las 15 horas de la tarde y entre las 22 y las 23 horas de la noche el turno de noche.
- La organización deberá ser muy flexible a la hora de los cambios de turno entre compañeros, debido a que les permite ajustarlos a sus necesidades.
- Acortar la duración de los turnos por la noche respecto a los por la mañana o tarde. Para evitar la fatiga, el turno de noche y el de tarde no tendrían que ser nunca más largos que el de mañana. A pesar de que las jornadas de trabajo largas (entre 9 y 12 horas) tienen una buena acogida en la plantilla ya que permiten acumular días de descanso.

Según la [VI Encuesta de Condiciones de Trabajo elaborada por el INSHT](#). Estudio que en su muestreo incluye a Policía Nacional, Autonómica y Local, se observa que los policías y las policías que en mayor medida manifiestan que sus horarios de trabajo no se adaptan a sus necesidades familiares y sociales son las personas que trabajan en **horario fijo de noche (18,9%) o a turnos (17%)**, presentando el mayor porcentaje en las dificultades de adaptación a las familias, 35%. Ver Cuadro:



Si se analizan los datos conjuntamente las opciones “muy bien” y “bien” como signo de adaptación y las opciones “no muy bien” y “nada bien” como signo de no adaptación, los porcentajes se sitúan en un 75,6% y un 23,1%, respectivamente.

- Hay que tener en cuenta a la hora de asignar tareas que durante el periodo comprendido entre las 3 y las 6 horas de la madrugada, el rendimiento disminuye, por lo que se intentará evitar tareas con un elevado grado de atención, por lo que es conveniente dejar los trabajos administrativos policiales para los turnos diurnos.
- Intentar reducir al máximo el trabajo nocturno, facilitando el descanso después del turno, acumular días de descanso y ciclos de rotación diferentes a lo largo del año.
- Prever también el máximo posible de fines de semana libres
- Disponer de descansos e instalaciones adecuadas que faciliten una alimentación más sana y equilibrada.

- Formar e informar los policías y las policías que trabajen en turno de noche sobre los riesgos y las medidas preventivas, así como la importancia de mantener una alimentación y unos hábitos de vida saludables

### **Individuales**

Vistos los efectos perjudiciales del trabajo nocturno y a turnos, a continuación exponemos algunos consejos sobre hábitos de alimentación, estilo de vida e higiene del sueño que pueden ser útiles a las policías locales

- Las comidas pesadas y el consumo excesivo de líquido antes de dormir dificultan el descanso. Hay que realizar comidas ligeras y de fácil digestión. Disminuir el consumo de grasas, sustituir el consumo de embutidos grasos por pavo y pollo frío, queso y fruta fresca.
- En caso de tomar bebidas estimulantes con cafeína o teína (café, té, bebidas a base de cola, energéticas azucaradas, etc.), hacerlo siempre al comienzo del turno, nunca después para no afectar el sueño. En cualquier caso no tomar más de tres tazas diarias, sumando todas las combinaciones.
- La práctica regular de un ejercicio moderado, además de ser necesario para estar en buena condición física, facilita el sueño y ayuda a resistir el estrés. Es aconsejable no hacer ejercicio al menos tres horas antes de dormir, ya que la práctica de ejercicio segrega adrenalina y endorfinas naturales que provocan desvelo.
- Es aconsejable establecer determinadas rutinas que puedan asociarse con el dormir.
- La melatonina es una hormona segregada por la glándula pineal que participa en la inducción del sueño. Esta hormona se ve afectada por la luz solar, que bloquea que llegue al cerebro. Por este motivo, es importante intentar evitar la luz del sol o artificial brillante de dos a tres horas antes de ir a dormir. También es recomendable el uso de gafas de sol por la mañana, al salir del turno de noche
- Tener cuidado con el ambiente de la habitación, debemos tener el dormitorio en el lugar más tranquilo de la casa. Tomar medidas para evitar ruidos (teléfono, timbres, aspirador, televisión, etc.). Aislar las ventanas del ruido. Poner cortinas que impidan el paso de luz de la calle o de otras habitaciones de la casa
- No auto medicarse y evitar los medicamentos para dormir. Los medicamentos sólo se pueden utilizar con prescripción facultativa y cuando

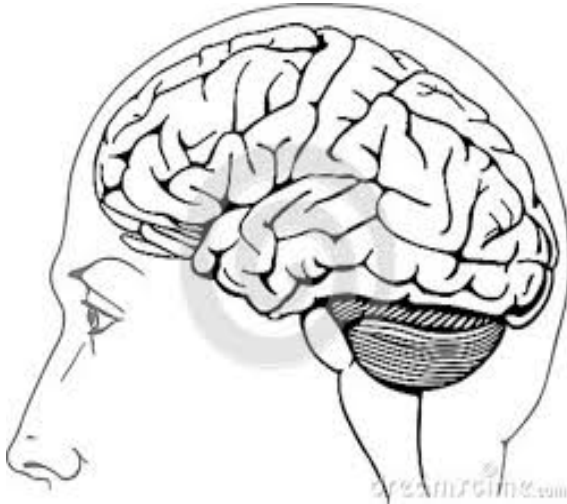


existan trastornos del sueño o de los ritmos circadianos. No es recomendable su consumo regular puesto que también pueden crear dependencia

- Cuando se trabaja en el turno por la noche, hacer una siesta por la tarde (de 20 a 30 minutos) puede ayudar a no sentirse tan cansado durante la noche. De todos modos hay que tener presente que la siesta no puede sustituir el sueño normal
- Cuando se cambie al turno de día, después del turno por la noche, se aconseja dormir sólo algunas horas al acabar el turno por la noche, mantener alguna actividad durante el día e ir a dormir a la hora habitual por la noche

## **CARGA MENTAL**

<http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Carga%20Mental/ficheros/DTECargaMental.pdf>



La carga mental se refiere al conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del trabajo que ejerce (procesamiento de la información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de memoria, de razonamiento, toma de decisiones y soluciones, etc.) Está determinada por las exigencias del trabajo, de la cantidad y el tipo de información que se tiene que tratar en un puesto de trabajo, de las circunstancias del trabajo (físicas, sociales, organizativas) y de las

circunstancias exteriores de la organización.

La policía local puede encontrarse diariamente ante situaciones que requieren tomar decisiones urgentes con poco tiempo de reacción y con muchas variables. Las tareas de la policía son multifuncionales, además, la ciudadanía ve en la Policía una fuente de información y espera respuesta a numerosos temas vinculados al lugar donde desarrolla su trabajo. Además, por el desarrollo de las funciones policiales, se tienen que tener conocimientos jurídicos, sociales y técnicos, con una actualización constante de los mismos; procedimientos y protocolos de actuación operativa, legislación, etc.

## **Medidas preventivas**

- Recibir una formación adecuada, continuada en el tiempo. Nos deben facilitar también la información necesaria para desarrollar el trabajo

- Actualizar los procedimientos y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, los registros, formularios, procedimientos de trabajo, software, etc., siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real
- Recibir formación de las nuevas tecnologías introducidas como el uso de PDA, ordenadores, GPS, bases de datos policiales, sistemas digitales de comunicación, etc.
- Hacer pausas durante la jornada laboral y rotación a las tareas

## ESTRÉS

El estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento bajo determinadas influencias del entorno de trabajo, de la organización o también sociales y familiares. Se caracteriza por unos altos niveles de excitación y de angustia, con la sensación frecuente de no poder hacer frente a la situación.

### Respuesta ante el estrés.

Estrés (del inglés stress, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en se reconoce como una patología, eso es debido a que este mecanismo de defensa puede acabar desencadenando problemas graves de salud, como ansiedad, cefaleas, insomnio, migrañas, problemas intestinales, respiratorios, obesidad y sobrepeso, pérdida del cabello, depresión, reducción del deseo sexual, menstruación irregular, acné, úlceras, insomnio, disminución de fertilidad, enfermedades cardíacas, etc.

### Síntomas frecuentes

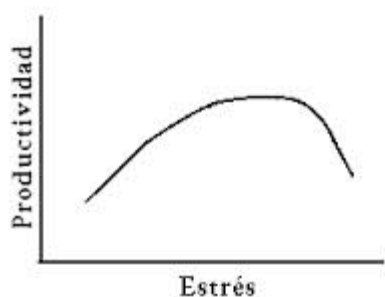


El mecanismo es el siguiente, ante un cambio de la situación externa que afecta al individuo (PRESIÓN) se desencadena una reacción orgánica (TENSIÓN). Ante una situación de este tipo (por los motivos que sean) el organismo entra en un estado de máxima alerta y reacciona de forma automática ante el estímulo estresante produciendo: dilatación de las pupilas, sudores, tensión muscular, aumento de la

frecuencia cardíaca y respiratoria, secreción de hormonas, etc. Una vez superada la situación las funciones vuelven a la normalidad.

Tanto en la vida cotidiana cómo en el trabajo es necesario un cierto nivel de tensión o de estrés para funcionar, también denominado estrés positivo (Estrés, respuesta de un sujeto al estrés que favorece la adaptación al factor estresante de forma positiva). Por otro lado tenemos el estrés negativo o distrés que surge ante la necesidad de hacer frente a una situación de posible peligro, no hace falta que sea peligro físico, detrás el cual el trabajador se siente intimidado e incapaz de encontrar una solución por carencia de recursos, en estos caso la situación de TENSIÓN puede superar al agente de policía. La componente psicológica del estrés hace que no siempre se manifieste ante problemas reales, a veces surge ante expectativas de situaciones actuando de manera anticipada.

La Policía Local puede enfrentarse a los peores ejemplos del comportamiento humano; a todo tipo de delincuentes, personas violentas y problemáticas, peligrosas o



o claramente adversas hacia ellos, ciudadanos también con sus cargas de estrés, todo ello en medio de reiteradas provocaciones. Por otro lado la lógica sujeción del comportamiento y conducta del policía hacia los ciudadanos, se les exige un gran respeto y atención con todo el mundo, implica una situación (aunque no lo parezca) contradictoria. Esa permanente exposición a riesgos y peligros del

trabajo policial y la gran contención de la respuesta puede dar lugar a niveles de ansiedad elevados que pueden derivar en estrés

## Factores de riesgo

**Excesivas demandas de trabajo:** Por ejemplo, lista de servicios ordinarios demasiado amplia, bien sean planificados por la Jefatura o a requerimiento de la Emisora o de los ciudadanos. Esto da lugar a un...

**Ritmo de trabajo elevado,** que impide la gestión del tanto del tiempo de trabajo, como del tiempo de descanso. La escasez de efectivos incrementa notablemente el ritmo de trabajo, ya que las situaciones se tienen que repartir entre menos policías. Los cambios drásticos de ritmo de trabajo, cuando se pasa en unos segundos, de situaciones de rutina o vigilancia a situaciones de gran tensión e incertidumbre

**Estilos de dirección y supervisión inadecuadas,** una dirección poco profesional aumenta notablemente el estrés.

**Carencia de calificación o de formación** necesaria para hacer frente a los requerimientos, produce sensación de vulnerabilidad y aumenta la inseguridad en sí mismo y el estrés.

**Grandes responsabilidades** laborales. A veces se tienen que tomar decisiones críticas, en las que puede estar en juego la integridad física tanto de los policías como de terceras personas, detenciones violentas, atracos a establecimientos comerciales, persecuciones, robos, accidentes de circulación con personas gravemente heridas o atrapadas, etc.

**Incertidumbre**, por carece de información previa de los servicios de requerimiento que se han de atender.

**Carencia de recompensa** por el trabajo bien hecho, salvo la satisfacción personal

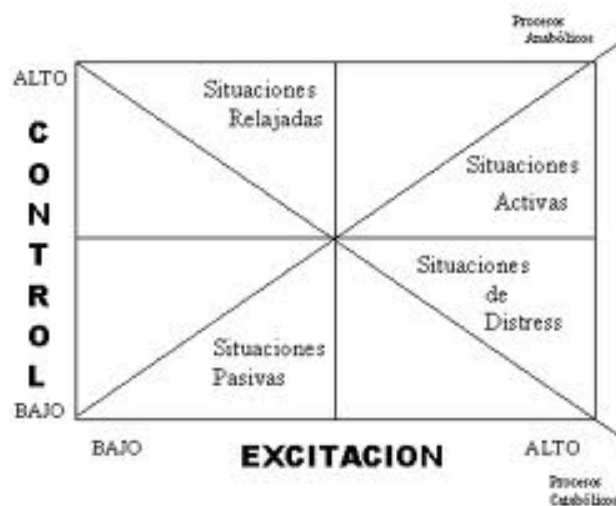
### Medidas preventivas

Cuando en la Evaluación de Riesgos se prevean niveles altos de estrés, que es muy probable en el trabajo policial se han de aplicar medidas preventivas con la participación de los delegados y delegadas de prevención.

Estas medidas pueden dirigirse a mejorar la organización o a mejorar la adaptación del policía.

### Organizativas

- Órdenes de servicios precisas y claras
- Establecer protocolos de actuación consensuados ante situaciones estresantes con los representantes de los policías y las policías
- Potenciar las iniciativas de los y las agentes de policía
- Hacer pausas para poder desconectar del trabajo policial
- Asignar tareas de forma apropiada a la experiencia y conocimientos de los y las policías.
- Evitar el servicio monótono y rutinario
- No hacer turnos largos ni exceso de horas
- Mejorar la comunicación entre mandos y agentes
- Se recomienda implantar programas de ayuda cuando se detecte una situación estrés de forma colectiva además de individual si hace falta



- Es necesaria la Formación e información para saber auto identificar los riesgos vinculados al estrés y cómo afrontarlos, por ejemplo con formación psicológica.

## Individuales

- Aprender a detectar los síntomas del estrés en nuestro cuerpo. A pesar de que nos pueda parecer normal, tenemos que saber detectar si vamos demasiado acelerados y tenemos que reducir el ritmo de trabajo
- Pensar en positivo y afrontar las presiones como un reto. Incluso de un fracaso, podemos sacar una experiencia positiva que nos permita actuar mejor la próxima vez
- Evitar ser demasiado perfeccionista y establecer objetivos reales. Tratar de lograr objetivos todo lo bien que podamos, en función de nuestras capacidades y limitaciones



- Aprender a relajarse ante situaciones o síntomas del estrés, saber ejercicios de relajación, de respiración, evitar pensamientos estresantes.

- Cuidar las relaciones y la comunicación con los compañeros y compañeras de trabajo. Ante situaciones de estrés, los compañeros y compañeras nos pueden proporcionar mucha ayuda, ya sea con

un golpe de mano, con consejos, o simplemente escuchando y apoyando emocionalmente.

- Mantener el orden en el puesto de trabajo cuando se hagan tareas administrativas policiales. Deshacerse de todas las informaciones, anotaciones, papeleo y correos electrónicos inútiles. Conservar sobre la mesa sólo los documentos necesarios para el trabajo que se desarrolle
- Dedicar tiempo libre para las aficiones, la familia, los amigos, etc.
- No llevar el estrés del trabajo a casa ya que deteriora la vida privada y también a la inversa.





**SECRETARÍA DE LOS SECTORES AUTONÓMICO, LOCAL  
Y SERVICIOS A LA COMUNIDAD**

**[www.fspugt.es](http://www.fspugt.es)**

**Avda. de América, 25, 3ª pta.- 28002 Madrid-  
Tfno.: 9158972339/ 49**

**SECRETARÍA DE LOS SECTORES LOCAL, AUTONÓMICO Y  
SERVICIOS A LA COMUNIDAD**