

daMiTo S.L.



**MANUAL  
BÁSICO DE  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES  
ADMINISTRACIÓN  
60 HORAS**

## **CONTENIDOS:**

### **1.- CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (10 horas)**

- 1.1.-El trabajo y la salud: los riesgos profesionales.
- 1.2.-Daños derivados del trabajo.
- 1.3.-Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
  - Ley de Prevención de Riesgos laborales. **(Ley 31/1995 de 8 de Noviembre)**
  - Real Decreto 39/1997, que aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

### **2. RIESGOS GENERALES Y ESPECÍFICOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN (30 horas)**

- 2.1.-Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.
- 2.2.-Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.
- 2.3.-La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.
- 2.4.-Sistemas elementales de control y evaluación de riesgos. Protección colectiva e individual.
- 2.5.-Planes de emergencia y evacuación.
- 2.6.-El control de la salud de los trabajadores.

### **3.- RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR DE ADMINISTRATIVO. (5 horas)**

- 3.1 – Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente.

### **4.- ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS. (5 horas)**

- 4.1.-Organismos públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- 4.2.-Organización del trabajo preventivo: “rutinas” básicas.
- 4.3.-Documentación: recogida, elaboración y archivo.

### **5.- PRIMEROS AUXILIOS (10 horas)**

- 5.1.- Primeros auxilios.

## UNIDAD 1: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

### 1.1 EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES

#### CONCEPTOS BÁSICOS: TRABAJO Y SALUD

El **trabajo**, es un factor de producción remunerado por el salario. Es la actividad por la que una persona desarrolla sus capacidades físicas e intelectuales, para, a cambio de un sueldo, poder satisfacer sus necesidades y llevar una vida digna.



La **salud**, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), es el estado de bienestar físico, mental y social. No significa ausencia de enfermedad.

La persona, al efectuar el trabajo, produce variaciones en el medio que le rodea. Estas variaciones, que pueden ser de naturaleza física, mental y social, pueden resultar agresivas para la persona, al posibilitar la existencia de riesgos.

#### CONDICIONES DE TRABAJO

Las modificaciones en el medio son producidas por las **condiciones de trabajo**, o sea, cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador.

#### FACTORES DE RIESGO

El **riesgo laboral**, es la posibilidad que tiene un trabajador de sufrir un daño derivado del trabajo, para ello, se valora lo siguiente:

-La probabilidad de que se produzca el daño.



-La severidad o magnitud del mismo.

En la medida en que las condiciones de trabajo puedan provocar daños a la salud, se les denomina **factores de riesgo** y se clasifican en grupos:

### **A. Condiciones de seguridad**

- Características de los locales de trabajo.
- Los equipos de trabajo.
- Instalaciones.
- Almacenamiento y manipulación de cargas.



### **B. Condiciones ambientales físicas**

- Exposición a agentes físicos, como ruido, vibraciones, radiaciones, etc.
- Iluminación.
- Condiciones de temperatura y humedad.

### **C. Contaminantes químicos y biológicos**

### **D. Carga de trabajo**

- Física.
- Mental.

### **E. Organización del trabajo**

- Forma de definir las tareas a efectuar.
- Distribución de tareas entre los distintos trabajadores.
- Horarios.
- Ritmo de ejecución de los trabajos.

## **TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN**

Las **técnicas de prevención y protección** tratan de combatir los riesgos y sus consecuencias. Se dividen en dos grupos, medidas de prevención y medidas de protección:

**GRUPO 1 → Medidas de prevención**

**A) Medidas de prevención técnicas:**

- *Seguridad en el trabajo*: Conjunto de técnicas y conocimientos cuyo objetivo es evitar o reducir los Accidentes de Trabajo.
- *Higiene en el trabajo*: conjunto de técnicas que estudian los contaminantes físicos, químicos y biológicos presentes en el trabajo que producen Enfermedad Profesional, con el fin de disminuirlos.
- *Ergonomía*: Planifica y diseña los puestos de trabajo con el fin de prevenir la fatiga física y mental provocadas por la carga de trabajo. Adapta a las personas y las máquinas con el máximo confort y bienestar posibles.
- *Psicosociología*: Trata de prevenir y corregir la insatisfacción laboral y el estrés.

**B) Medidas de prevención médicas:**

- *Medicina en el trabajo*: medidas de prevención médicas que actúan sobre la salud del trabajador, independientemente de los riesgos.
- *Medicina Preventiva*: intenta evitar la aparición de enfermedades.
- *Medicina Curativa*: intenta curar al trabajador de las lesiones o enfermedades.
- *Medicina Rehabilitadora*: trata de rehabilitar al trabajador de las lesiones o enfermedades.



**GRUPO 2 → Medidas de protección**

Se adoptan medidas de protección cuando no sean evitables los riesgos.

Son de dos tipos:

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**A) Medidas de protección colectivas:** Son las que protegen simultáneamente a todas las personas expuestas a un determinado riesgo.

**B) Medidas de protección individuales:** Son las que se encargan de proteger al trabajador de un riesgo específico de su medio laboral. Sólo se utilizarán cuando se hayan agotado las demás vías de prevención y protección o como complemento de las mismas.

- *Equipos de protección individual (EPI's):* Es cualquier equipo que el trabajador lleva puesto o sujeto a él mismo, para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar a su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.



## 1.2 DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJOS

### DAÑOS PARA LA SALUD, ACCIDENTE DE TRABAJO Y ENFERMEDAD PROFESIONAL

El **accidente de trabajo** es toda lesión que una persona sufra a causa o con ocasión del trabajo y que le produzca incapacidad o muerte.

#### CASOS NO CONSIDERADOS COMO ACCIDENTE DE TRABAJO

- El que sea provocado deliberadamente por el trabajador.
- El que sea consecuencia de un acto delictuoso del cual el lesionado sea responsable, directa o indirectamente.
- El que resulte por desobedecer deliberadamente órdenes expresas de un superior.
- El que sucede por incumplir normas de seguridad que han sido impartidas por la empresa en forma previa y con suficiente claridad.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- El que ocurre cuando se trabaja en estado de embriaguez o cualquier otra forma de toxicomanía o narcosis.



### TIPOS DE ACCIDENTES

El tipo de accidente se puede definir diciendo "que es la forma en que se produce el contacto entre el accidentado y el agente".

#### **1.** Accidentes en los que el material va hacia el hombre:

- a. Por golpe.
- b. Por atrapamiento.
- c. Por contacto.



#### **2.** Accidentes en los que el hombre va hacia el material:

- a. Por pegar contra.
- b. Por contacto con.
- c. Por prendimiento.
- d. Por caída a nivel.
- e. Por caída a distinto nivel.
- f. Por aprisionamiento.



#### **3.** Accidentes en los que el movimiento relativo es indeterminado:

- a. Por sobreesfuerzo.
- b. Por exposición.



## REGLA DE LA PROPORCIÓN ACCIDENTES/INCIDENTES

Existen multitud de estudios sobre la distribución estadística de los distintos tipos de accidentes laborales. Quizá el más conocido y el que más repercusiones ha tenido en el mundo empresarial sea el que realizó Frank E. Bird en 1969 y que dio lugar a la famosa **Regla de Bird y al Control Total de Pérdidas**.

Bird y su equipo analizaron más de millón y medio de accidentes e incidentes de trabajo ocurridos en casi trescientas empresas de los E.E.U.U., de sectores industriales productivos diferentes. De dicho análisis se extrapolaron una serie de datos, entre ellos los relacionados con **la proporción que se daba entre los diferentes tipos de accidentes e incidentes**, que de forma resumida podemos expresar de la siguiente forma:



Esto quiere decir, que de cada accidente grave o mortal, se producen 10 accidentes con baja, 30 que no producen daños personales pero sí materiales y 600 incidentes, es decir, que **existe una relación estadística proporcional entre los incidentes y los accidentes sin lesiones y los accidentes con lesiones (leves y en última instancia graves o mortales)**, constituyéndose los primeros en unos indicativos numéricos precoces de los segundos.

Fue tal la importancia del estudio de Frank E. Bird y las conclusiones de sus análisis, que no sólo se circunscribieron al ámbito de los accidentes laborales, sino que dieron lugar a un **nuevo modelo de gestión del riesgo, denominado Control Total de Pérdidas (CTP) o Loss Control Management.**

### REPERCUSIONES DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO:

La lesión a los trabajadores es sólo una de las consecuencias posibles de los accidentes. Resulta que el accidente es un hecho inesperado que produce pérdidas, y como tal tiene otras consecuencias algunas previstas y otras no.

#### **A. Consecuencias para los trabajadores**

- Dolor físico inmediato y sus secuelas.
- Dolor moral por la posible pérdida de miembros o disminución de su capacidad.
- Posible pérdida de la vida.
- Daños morales originados por la dificultad de su promoción profesional al tener incapacidades.
- Posible marginación económica.



#### **B. Consecuencias para la familia de la víctima**

- Solidaridad en el dolor y sufrimientos por la víctima.
- En caso de fallecimiento, vacío en la integridad familiar.
- Posible disminución de su situación económica.

### **C. Consecuencias para la sociedad en general**

- Pérdidas en el capital humano, componente fundamental del capital de utilidad pública.
- Disminución de la capacidad laboral.
- Nacimiento de núcleos marginados de individuos y familias disminuidas.
- Pérdidas económicas por transferencias de ayudas a las víctimas y familiares.

### **D. Consecuencias para la empresa**

- Directas:
  - Salarios.
    - Gastos médicos y operaciones.
  - Pago de seguros.
    - Pérdidas en su productividad.
    - Enseñanza y adaptación del sustituto.
  - Indemnizaciones.
- Indirectas:
  - Tiempo perdido por el lesionado.
  - Tiempo perdido por otros operarios o personal superior.
    - Tiempo empleado en la investigación.
    - Pérdida al parar la máquina o el proceso.
    - Pérdidas en la eficacia y rendimiento del lesionado al reincorporarse al trabajo.
    - Por abono a la asistencia jurídica.

## **ENFERMEDAD PROFESIONAL**

Se denomina **enfermedad profesional** a aquella enfermedad adquirida en el puesto de trabajo de un trabajador por cuenta ajena.

La Enfermedad Profesional se caracteriza porque tiene un inicio lento y oculto o retardado, además es progresiva, por lo que cuando se manifieste, probablemente cada año seguirá en aumento y es previsible.

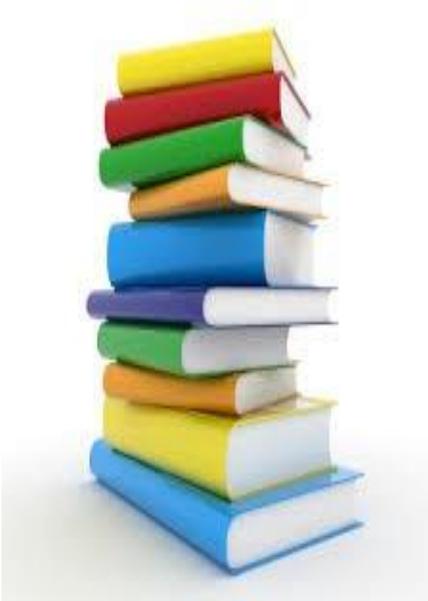
En países como España y a efectos legales, se conoce como enfermedad profesional aquella que, además de tener su origen laboral, está incluida en una lista oficial publicada por el Ministerio de Trabajo y da, por tanto, derecho al cobro de las indemnizaciones oportunas.



### **FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ENFERMEDAD PROFESIONAL**

- Tiempo de exposición del trabajador al agente físico, químico o biológico.
- Concentración del agente contaminante en el ambiente de trabajo.
- Características personales del trabajador.
- Presencia de varios contaminantes al mismo tiempo.
- Condiciones de seguridad (protección colectiva o individual).
- Relatividad de la salud (vulnerabilidad de un trabajador débil).
- Factores de riesgo en el uso de máquinas y herramientas.
- Diseño del área de trabajo.
- Almacenamiento, manipulación y transporte.
- Sistemas de protección.

**CLASIFICACIÓN (SEGÚN EL REAL DECRETO 1299/2006, DE 10 DE NOVIEMBRE)**



**Grupo 1:** Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.

**Grupo 2:** Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos.

**Grupo 3:** Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos.

**Grupo 4:** Enfermedades profesionales causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidas en otros apartados.

**Grupo 5:** Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados.

**Grupo 6:** Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos.

## 1.3 MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### Normativa

El **marco normativo** en materia de prevención de riesgos laborales: abarcará toda la legislación general, internacional, comunitaria y española, así como la normativa derivada específica para la aplicación de las técnicas preventivas y su concreción y desarrollo en los convenios colectivos.

Esta determinación reglamentaria se concreta en que el marco normativo básico en materia de Prevención de Riesgos Laborales se puede dividir en:

- **Normativa de carácter internacional.** Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)
- **Normativa de la Unión Europea** sobre Prevención de Riesgos Laborales.
- **Normativa Nacional** sobre Prevención de Riesgos Laborales.

### **Normativa de carácter internacional. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.)**

## **Convenio nº155 Organización Internacional del Trabajo, ratificado por España el 22 de junio de 1981:**

Sobre seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo. Es una norma general aplicable en todos los países que hayan ratificado el convenio. Buena parte de su contenido coincide con el Directiva Marco, salvo algún aspecto que también queda recogido en la LPRL.

### **Convenios específicos**

De la misma manera que existen Directivas Específicas, hay Convenios de la OIT específicos. Relacionamos algunos:

- **Convenio nº 120**, relativo a la higiene en el comercio y las oficinas.
- **Convenio nº 127**, relativo al peso máximo de carga que puede transportar un trabajador manualmente.
- **Convenio nº 148**, sobre protección contra riesgos profesionales debidos a la contaminación del aire, el ruido y las vibraciones en el lugar de trabajo.
- **Convenio nº 134**, sobre trabajo nocturno,...

## **Normativa de la Unión Europea sobre Prevención de Riesgos Laborales**

### **Directiva Marco:**

En materia de Prevención de Riesgos Laborales la Directiva Marco 89/391/CEE, de 12 de junio de 1989, es la norma principal de referencia para todos los países pertenecientes a la Unión Europea.

### **Esta Directiva tiene dos finalidades:**

- 1.** Mejorar las condiciones de vida y de trabajo de los trabajadores de la Unión Europea. Y en este sentido, pretende mejorar la seguridad y salud de los trabajadores y el medio ambiente de trabajo.
- 2.** Armonizar las legislaciones de los países miembros en lo que respecta a la seguridad y salud en el trabajo.

La **Directiva Marco** tiene un contenido, precedido de las consideraciones que la fundamentan, que en la práctica es coincidente con la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL). Por ello, no entramos en su estudio y remitimos a los aspectos de la LPRL que aparecen más adelante.

La **Directiva Marco** prevé la aprobación de diversas Directivas específicas para regular la actividad preventiva en distintos sectores de actividad o para ocuparse de la prevención de lugares de trabajo o de distintos colectivos de trabajadores.

### **Directivas específicas:**

Se relacionan aquellas que son de mayor interés (no todas). El contenido de Directivas debe ser traspuesto (trasladado) a nuestra normativa interna. El contenido de las Directivas puede estar recogido en nuestra normativa interna en una Ley o en un Reglamento. Lo más frecuentes es que sean los Reglamentos los que recojan el contenido de las Directivas.



**Directiva 89/654/CEE** de 30 de noviembre de 1989, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los *lugares de trabajo*.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**Directiva 89/655/CEE** de 30 de noviembre de 1989, relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los *equipos de trabajo*.

**Directiva 89/656/CEE** de 30 de noviembre de 1989, sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los *equipos de protección individual*.

**Directiva 90/269/CEE** de 29 de mayo de 1990 relativa a las disposiciones mínimas sobre *manipulación manual de cargas* que puedan entrañar algún riesgo para los trabajadores.

**Directiva 90/270/CEE** de 29 de mayo de 1990 sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a las *pantallas de visualización*.

**Directiva 90/394/CEE** de 28 de junio de 1990 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos por *exposición a agentes cancerígenos* durante el trabajo.

**Directiva 90/679/CEE** de 26 de noviembre de 1990 sobre la protección de los trabajadores frente a la *exposición a agentes biológicos*. Y su modificación en la Directiva 93/88/CEE de 12 de octubre de 1993.

**Directiva 92/57/CEE** de 24 de junio de 1992 relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y salud en *obras de construcción* temporales o móviles.

**Directiva 92/58/CEE** de 24 de junio de 1992 relativa a las disposiciones mínimas sobre *señalización* de seguridad y salud en el trabajo.

**Directiva 92/85/CEE** de 19 de octubre de 1992 sobre la mejora de la seguridad y salud de la *mujer embarazada*, en período de lactancia o después del parto, en el trabajo.

**Directiva 92/91/CEE** de 3 de noviembre de 1992 relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y salud de los trabajadores de *industrias extractivas por sondeos*.

**Directiva 92/104/CEE** de 3 de diciembre de 1992 sobre la protección de trabajadores de *industrias extractivas a cielo abierto o subterráneas*.

**Directiva 93/103/CE** de 23 de noviembre de 1993 relativa a la seguridad en *buques de pesca*.

**Directiva 95/30/CE** de 30 de junio de 1995 por la que se adapta la Directiva 90/679/CEE sobre la exposición de los trabajadores a *agentes biológicos*.

**Directiva 92/85/CEE** relativa a la *protección de la maternidad*.

**Directiva 94/33/CEE** relativa a la *protección de los jóvenes*.

**Directiva 91/383/CEE** relativa al tratamiento de las *relaciones laborales temporales*.

### **Normativa Nacional sobre Prevención de Riesgos Laborales**

Concepto de normativa sobre prevención de riesgos (art. 1 LPRL):

Está constituida por la presente Ley, sus disposiciones de desarrollo o complementarias y cuantas otras normas, legales o convencionales, contengan prescripciones relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral o susceptibles de producirlas en dicho ámbito.

### **Normas legales**

La Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, modificada por la Ley 54/2003, de 12 de diciembre, se justifica por:

- La adaptación de normas internacionales.
- Tener una visión unitaria en política de prevención.
- Actualizar las regulaciones desfasadas y regular nuevas situaciones.
- Establecer un cuerpo básico de garantías y responsabilidades.



- Universalización de normas de prevención.
- Crear una cultura preventiva.

La LPRL traspone la Directiva Marco y otras Directivas como la Directiva 92/85/CEE relativa a la protección de la maternidad, la Directiva 94/33/CEE relativa a la protección de los jóvenes y la Directiva 91/383/CEE relativa al tratamiento de las relaciones laborales temporales.

Hay que tener en cuenta también algunos preceptos del RD-Legislativo 1/95, de 24 de Marzo, Texto Refundido del ***Estatuto de los Trabajadores***.

### **Normas reglamentarias:**

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales se complementa con los ***reglamentos***. Los Reglamentos sirven para desarrollar la política preventiva y también para transponer las Directivas de la Unión Europea. Su contenido tipo es el siguiente:

#### **A.** Preámbulo

#### **B.** Estructura:

- Objeto
- Ámbito de aplicación
- Definiciones
- Contenido de la obligación empresarial:
- Evaluación
- Información y formación trabajadores y representantes
- Vigilancia de la salud
- Otras obligaciones

#### **C.** Anexos

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Se relacionan a continuación los Reglamentos más importantes:

**Real Decreto 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

**Real Decreto 604/2006**, de 19 de mayo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.

**Real Decreto 1435/1992**, de 27 de noviembre, por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo 89/392/CEE, relativa a la aproximación de las legislaciones de los estados miembros sobre máquinas. Y su modificación en el Real Decreto 56/1995, de 20 de enero.

**Real Decreto 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

**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.

**Real Decreto 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.

**Real Decreto 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

**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. Y Orden de 25 de marzo de 1998 por la que se adapta el R.D. en función del progreso técnico.

**Real Decreto 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

**Real Decreto 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

**Real Decreto 1942/1993**, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.

**Real Decreto 255/2003**, de 28 de Febrero de 2003, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos.

**Real Decreto 1299/2006**, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la seguridad social.

**Real Decreto 769/1999**, de 7 de Mayo de 1999, dicta las disposiciones de aplicación de la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo, 97/23/CE, relativa a los equipos de presión y modifica el Real Decreto 1244/1979, de 4 de abril de 1979, que aprobó el Reglamento de aparatos a presión.

**Real Decreto 286/2006**, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra riesgos relacionados con la exposición al ruido.

**Real Decreto 1389/1997**, de 5 de septiembre, por el que se aprueban las disposiciones mínimas destinadas a proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en las actividades mineras.

**Real Decreto 1627/1997**, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.

**Real Decreto 216/1999**, de 5 de febrero, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en el ámbito de las Empresas de Trabajo Temporal.

**Real Decreto 374/2001**, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

**Real Decreto 614/2001**, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

**Real Decreto 2267/2004**, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.

**Real Decreto 2177/2004**, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.

### **CONVENIOS COLECTIVOS**

En la normativa interna de prevención de riesgos laborales hay que tener en cuenta los convenios colectivos, que pueden incluir cláusulas vinculantes para los empresarios y trabajadores en materia de prevención que deben ser cumplidas.

## **Derechos, obligaciones y sanciones en prevención de riesgos laborales**

La **ley de prevención de riesgos laborales** establece un conjunto de derechos, deberes y obligaciones tanto para el empresario como para el trabajador, que deben ser entendidos como de carácter básico



El contenido básico de las obligaciones del empresario, se traduce en el derecho de los trabajadores a una protección eficaz frente a los riesgos derivados del trabajo, entre los que se incluyen los derechos de información, consulta, participación y formación, con la posibilidad de llegar a la paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y a la vigilancia de su salud. En contrapartida, las obligaciones de los trabajadores en esta materia, se constituyen en un derecho exigible por el empresario.

No obstante, los sujetos responsables y la responsabilidad por incumplimientos, tienen una naturaleza y una exigibilidad diferente, dependiendo de quién sea el infractor.

### **A. Obligaciones del empresario**

Tendrá que realizar todas las actuaciones que estén en su mano para proteger la seguridad y salud del trabajador frente a las condiciones de trabajo, aunque no se especifique en una norma o artículo concreto (art.14.2 LPRL); y de forma "específica", en cuanto que existen unas obligaciones expresamente recogidas en la normativa (art. 14.3 LPRL). Para cumplir con el deber genérico de protección, el empresario debe basarse en unos principios básicos, que son:

- 1. Evitar el riesgo**
- 2. Evaluar los no evitables**
- 3. Combatir los riesgos en su origen:**
  - Adaptando el trabajo a la persona.
  - Teniendo en cuenta la evolución técnica.
  - Sustituyendo lo peligroso.



Y todo ello, de acuerdo con unos principios metodológicos.

#### ➤ **Planificando la acción preventiva.**

- **Primando la protección colectiva.**
- **Instruyendo a los trabajadores.**

## **B. Obligaciones de los trabajadores**

Sus obligaciones generales podemos resumirlas en:

- 1. "Deber de autoprotección"**, para no dejar sin efecto el esfuerzo realizado por el empresario en la materia.
- 2. "Deber de obediencia"**, cuyo incumplimiento tendrá la misma naturaleza que el de las instrucciones dadas por el empresario en otras materias.
- 3. "Deber de colaboración"**
- 4.** Uso adecuado de las máquinas, herramientas, productos o procesos.
- 5.** Utilizar adecuadamente los medios y equipos de protección facilitados.
- 6.** No poner fuera de funcionamiento o utilizar adecuadamente los mecanismos de seguridad existentes.
- 7.** Informar a su superior sobre cualquier situación de riesgo que le conste.
- 8.** Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad para proteger la salud de los trabajadores.

## **C. Derechos de los trabajadores**

- 1.** El empresario deberá garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.
- 2.** El coste de las medidas relativas a la seguridad y la salud en el trabajo no deberá recaer en modo alguno sobre los trabajadores.
- 3.** Disponer de los equipos de trabajo y medios de protección individual adecuados al desempeño de sus funciones.
- 4.** Ser informados sobre los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo, las medidas de protección y prevención aplicables a dichos

riesgos, así como sobre las medidas adoptadas ante posibles situaciones de emergencia.

5. Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.
6. Disponer de la formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva, centrada en el puesto de trabajo.
7. Disponer de las medidas de emergencia acordes con el tamaño y la actividad de la empresa.
8. En caso de riesgo grave e inminente se paralizará la actividad y, en su caso, se abandonará de inmediato el lugar de trabajo.
9. Disponer de las medidas de vigilancia y control de la salud en función de los riesgos. Estas medidas respetarán siempre el derecho a la intimidad y se mantendrá la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.
10. Garantizar la protección a los trabajadores que por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.
11. Protección a la maternidad.
12. Asegurar el mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud para los trabajadores de empresas de trabajo temporal.

### **D. Sanciones**

El incumplimiento en materia de Prevención de Riesgos Laborales puede acarrear sanciones e incluso responsabilidades de índole penal. El texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones de Orden Social (LISOS), tipifica las infracciones administrativas específicas en materia de prevención de riesgos laborales y establece sanciones que oscilan entre los 30,05 € y los 601.012,10 €



Las sanciones podrán interponerse en los grados de **mínimo, medio y máximo**, en función de diferentes factores a valorar: negligencia e intencionalidad del sujeto infractor, fraude o connivencia, incumplimiento de las advertencias previas y requerimientos de la Inspección, cifra de negocio de la empresa, número de trabajadores o de beneficiarios afectados, perjuicio causado, etc.

### ○ **Infracciones leves:**

- *Falta de limpieza* del centro de trabajo de la cual no se derive riesgo para la integridad física o la salud de los trabajadores.
- *No rendir cuentas*, en tiempo y forma, a la autoridad laboral competente, conforme con las disposiciones vigentes, de los accidentes de trabajo acaecidos y de las enfermedades profesionales declaradas cuando tengan la calificación de leves.
- *No comunicar a la autoridad laboral competente* la apertura del centro de trabajo o la continuación de los trabajos después de efectuar alteraciones o ampliaciones de importancia.
- Las que supongan *incumplimientos de la normativa* de prevención de riesgos laborales, siempre que no tengan trascendencia grave para la integridad física o la salud de los trabajadores.
- Cualquier *otro tipo de infracciones* que afecten a obligaciones de carácter formal o documental exigidas por la normativa de prevención de riesgos laborales y que no estén tipificadas como graves o muy graves.

### ○ **Infracciones graves:**

- No llevar a cabo las evaluaciones de riesgos, así como los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores.
- No realizar los reconocimientos médicos y pruebas de vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- No rendir cuentas, en tiempo y forma, a la autoridad laboral, de los accidentes de trabajo acaecidos y de las enfermedades profesionales declaradas cuando tengan la calificación de graves, muy graves o mortales, o no llevar a cabo una investigación en caso de que se produzcan daños a la salud de los trabajadores o de tener indicios de que las medidas preventivas son insuficientes.
- No registrar ni archivar los datos obtenidos en las evaluaciones, controles, reconocimientos, investigaciones o informes.
- El incumplimiento de la obligación de efectuar la planificación de la actividad preventiva que se derive de la evaluación de los riesgos como necesaria. El incumplimiento de la obligación de elaborar el plan de seguridad y de salud en el trabajo en cada proyecto de edificación y obra pública.
- La adscripción del trabajador a puestos de trabajo en condiciones que sean incompatibles con sus características personales.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de formación e información suficiente y adecuada a los trabajadores referente a los riesgos del puesto de trabajo susceptibles de provocar daños para la seguridad.
- La superación de los límites de exposición a los agentes nocivos que.
- No adoptar las medidas previstas en el artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.
- El incumplimiento de los derechos de información, consulta y participación de los trabajadores reconocidos en la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- No proporcionar la formación o los medios adecuados para el desarrollo de sus funciones a los trabajadores designados para las actividades de prevención de y a los delegados de prevención.
- No adoptar los empresarios y los trabajadores por cuenta propia que desarrollen actividades en un mismo centro de trabajo, o los empresarios a los cuales hace referencia el artículo 24.4 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, las medidas de cooperación y

coordinación necesarias para la protección y prevención de riesgos laborales.

- No informar al promotor o al empresario titular del centro de trabajo, y todos aquellos que desarrollen actividades, sobre los riesgos y las medidas de protección, prevención y emergencia.
- No designar a diversos trabajadores para ocuparse de las actividades de protección y prevención en la empresa o no organizar o concertar un servicio de prevención cuando sea preceptivo.
- Las que supongan el incumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales, siempre que tal incumplimiento cree un riesgo grave para la integridad física o la salud de los trabajadores afectados.

○ **Infracciones muy graves:**

- No observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores durante los períodos de embarazo y de lactancia.
  - No observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de los menores.
  - No paralizar ni suspender de manera inmediata, a requerimiento de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, los trabajos que se realicen sin observar la normativa sobre prevención de riesgos laborales y que, a criterio de la Inspección, impliquen la existencia de un riesgo grave e inminente para la seguridad y la salud de los trabajadores, o reemprender los trabajos sin haber subsanado previamente las causas que motivaron la paralización.
  - La adscripción de los trabajadores a puestos de trabajo en condiciones que sean incompatibles con sus características personales, siempre se derive un riesgo grave e inminente para su seguridad y su salud.
- Incumplir el deber de confidencialidad en el uso de datos relativos a la vigilancia de la salud de los trabajadores.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Superar los límites de exposición a los agentes nocivos, cuando se trate de riesgos graves e inminentes.
- No adoptar, por parte de los empresarios y de los trabajadores por cuenta propia que desarrollen actividades en un mismo centro de trabajo, las medidas de cooperación y coordinación necesarias para la protección y prevención de riesgos laborales, cuando se trate de actividades reglamentariamente consideradas como peligrosas o con riesgos especiales.
- Las acciones u omisiones que impidan el ejercicio del derecho de los trabajadores a paralizar su actividad o en los casos de riesgo grave e inminente, en los términos previstos en el artículo 21 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- No adoptar cualquier tipo de medidas preventivas aplicables a las condiciones de trabajo en ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales de las cuales se derive un riesgo grave e inminente para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Ejercer el servicio de prevención sin contar con la preceptiva acreditación o autorización, hacerlo cuando esta haya sido suspendida o se haya extinguido, cuando haya caducado la autorización provisional, o cuando la actuación exceda de las capacitaciones de la acreditación.
- Mantener vínculos comerciales, financieros o de cualquier otro tipo, diferentes a las propias actividades de prevención de riesgos, entre las entidades especializadas que actúen como servicios de prevención ajenos, o las personas o entidades auditoras y las empresas auditadas o concertadas. También será considerado infracción grave el certificar actividades no desarrolladas en su totalidad.

## **DELEGADOS DE PREVENCIÓN**

**Los Delegados de Prevención** son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Los Delegados de Prevención serán designados por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación previstos en las normas a que se refiere el artículo anterior, con arreglo a la siguiente escala:

De 6 a 49 trabajadores	1 Delegado de Prevención
De 50 a 100 trabajadores	2 Delegados de Prevención
De 101 a 500 trabajadores	3 Delegados de Prevención
De 501 a 1000 trabajadores	4 Delegados de Prevención
De 1001 a 2000 trabajadores	5 Delegados de Prevención
De 2001 a 3000 trabajadores	6 Delegados de Prevención
De 3001 a 4000 trabajadores	7 Delegados de Prevención
De 4001 en adelante	8 Delegados de Prevención

### **Las competencias del delegado de prevención son:**

- Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de carácter preventivo del medio ambiente de trabajo, así como, a los Inspectores de Trabajo

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

y Seguridad Social en las visitas y verificaciones que realicen en los centros de trabajo para comprobar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, pudiendo formular ante ellos las observaciones que estime oportunas.

- Tener acceso, a la información y documentación relativa a las condiciones de trabajo que sean necesarias para el ejercicio de sus funciones. Dicha información sólo podrá ser suministrada de manera que se garantice el respeto de la confidencialidad.
- Ser informado por el empresario sobre los daños producidos en la salud de los trabajadores una vez que aquél hubiese tenido conocimiento de ellos, pudiendo presentarse, aún fuera de su jornada laboral, en el lugar de los hechos para conocer las circunstancias de los mismos.
- Recibir del empresario las informaciones obtenidas procedentes de las personas u órganos encargados de las actividades de protección y prevención en la empresa, así como de los organismos competentes para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo, pudiendo, a tal fin, acceder a cualquier zona de los mismos y comunicarse durante la jornada con los trabajadores, de manera que no se altere el normal desarrollo del proceso productivo.
- Recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, así como al Comité de Seguridad y Salud para su discusión en el mismo.



### COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

El **Comité de Seguridad y Salud** es el órgano de participación interno de la empresa para una consulta regular y periódica de las

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. Su función es facilitar el intercambio de puntos de vista entre las partes, creando un foro estable de diálogo ordenado.

Está compuesto por los Delegados/as de Prevención y un número igual de representantes designados por el empresario. Es, por tanto, un órgano de participación colegiado, paritario y consultivo (LPRL art. 38).

Debe constituirse en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 50 o más trabajadores/as.

Debe reunirse trimestralmente como mínimo, o cuando lo solicite alguna de las dos partes que lo componen. El Comité se dotará a sí mismo de sus propias normas de funcionamiento (LPRL art. 38.3.).

Al Comité de Seguridad y Salud se le atribuyen las siguientes funciones y facultades (LPRL art. 39):

- Participar en la elaboración, desarrollo y evaluación del Plan de Prevención.
- Discutir, antes de su puesta en práctica, los proyectos en materia de organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías, en lo referente a su incidencia en la prevención de riesgos.
- Promover iniciativas de prevención y mejora de las condiciones de trabajo.
- Informar la memoria y programación anual de los Servicios de Prevención.
- Visitar el centro de trabajo para conocer directamente la situación relativa a la prevención de riesgos.
- Acceder a toda la información y documentación necesaria para el desarrollo de sus funciones.
- Analizar los daños a la salud con el fin de valorar sus causas y proponer medidas preventivas.



## UNIDAD 2: RIESGOS GELERALES Y ESPECÍFICOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

### 2.1 RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

#### INTRODUCCIÓN A LOS RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

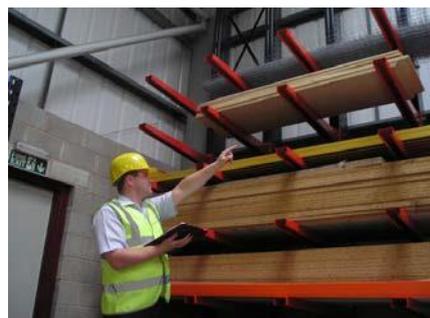
La **seguridad** en el trabajo es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o reducir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.

Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad pueden clasificarse, dependiendo del tipo de riesgo, en los siguientes grupos:

- A.** Lugares de trabajo.
- B.** Riesgo eléctrico.
- C.** Equipos de trabajo y máquinas.
- D.** Las herramientas.
- E.** Incendios.
- F.** Seguridad en el manejo de Productos Químicos.
- G.** Aparatos a presión.
- H.** Almacenaje, manipulación y mantenimiento.

#### **A. Riesgos ligados al lugar de trabajo**

Se entienden por *lugares de trabajo*, las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder por razones de trabajo.



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Estas deberán cumplir unas condiciones mínimas:

- ✓ Orden, limpieza y mantenimiento.
- ✓ Señalización e iluminación.
- ✓ Instalaciones de servicio y Servicios higiénicos.
- ✓ Área de descanso y material de primeros auxilios.

### RIESGOS

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Pisadas sobre objetos.
- Choques contra objetos inmóviles.
- Choques contra objetos móviles.
- Atropellos con vehículos.
- Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los trabajos realizados al aire libre se efectúan sobre un medio muy variado y heterogéneo por lo cual NUNCA HAY QUE SUPONER QUE SEA SEGURO.
- Hay que extremar la prudencia al atravesar *zanjas, acequias o zonas de desnivel*.
- Es conveniente que se comunique a alguien donde se halla trabajando como medida de precaución o disponer de un teléfono móvil en caso de emergencia.
- Mantener los lugares de trabajo (tanto el propio como el de paso) **Limpio y despejado**, eliminando todo aquel elemento que pueda provocar choques o caídas tales como herramientas, maquinaria, productos acabados, etc.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- No apilar materiales ni elementos de trabajo en las zonas de paso.

- Eliminar diariamente los desechos producidos, depositándolos en recipientes adecuados para ello.



- Iluminar correctamente los lugares de trabajo.
- Señalizar los obstáculos, rampas, desniveles... todo aquello susceptible de provocar caídas.
- Conservar el suelo de trabajo en adecuado estado, evitar que sean resbaladizos y usar calzado cómodo, confortable y de suela apropiada al lugar de trabajo.
- Cuando se realicen tareas de reparación o mantenimiento hay que extremar las precauciones. Al realizar trabajos en altura, hay que emplear las herramientas adecuadas, andamios y escaleras seguras y bien fijadas al suelo y emplear equipos de seguridad convenientes tales como arneses o cinturones de seguridad.

### NORMATIVA

- **Real Decreto 486/1997**, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- **Orden de 9 de marzo de 1971** que aprueba la Ordenanza general de Seguridad e Higiene en el trabajo.

### **B. Riesgos eléctricos**



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El paso de la corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir quemaduras graves y muerte por asfixia o paro cardíaco.



**PARA DISMINUIR LOS CONTACTOS DIRECTOS** tenemos que:

- ✓ Alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo y paso.
- ✓ Interponer obstáculos.
- ✓ Recubrir las partes en tensión con material aislante.
- ✓ Utilizar tensiones inferiores a 25 voltios.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

**PARA DISMINUIR LOS CONTACTOS INDIRECTOS** existen dos medios de defensa:

1. *La puesta a tierra:* cuando se produce un contacto eléctrico indirecto, la puesta a tierra desvía una gran parte de la corriente eléctrica que, de otro modo, pasaría a través del cuerpo del trabajador.
2. *El interruptor diferencial:* es un aparato de gran precisión que corta la corriente casi en el mismo momento de producirse una corriente de desviación.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Toda instalación, conductor o cable eléctrico debe considerarse conectado y bajo tensión. Antes de trabajar en ellos se comprobará la ausencia de voltaje con aparato adecuado.
- No realizar trabajos eléctricos sin estar capacitado y autorizado para ello. En estos casos, la reparación y modificación de instalaciones y equipos eléctricos es única y exclusivamente competencia del personal de mantenimiento, al cual se deberá acudir en caso de averías o nuevas instalaciones.
- Es importante prestar atención a los calentamientos anormales en motores, cables, armarios y equipos, notificándolo para su inmediata revisión.



- Al notar cosquilleos o el menor chispazo utilizando un aparato se debe proceder a su inmediata desconexión y posterior notificación.
- Al trabajar con máquinas o herramientas alimentadas por tensión eléctrica conviene aislarse utilizando equipos y medios de protección individual certificados.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Todo equipo eléctrico, herramienta, transformador u otro con tensión superior a la de seguridad (24 voltios) o que carezca de características dieléctricas de doble aislamiento estará unido o conectado a tierra y en todo caso tendrá protección con interruptor diferencial. Debe comprobarse periódicamente el correcto funcionamiento de las protecciones.
- No utilizar cables-alargadera que no dispongan de conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra.
- Todo cable de alimentación eléctrica conectado a una toma de corriente estará dotado de clavija normalizada.
- Antes de desconectar o desenchufar de la alimentación un equipo o máquina, apagarlo con su interruptor. Las herramientas eléctricas se desconectarán al término de su utilización o pausa en el trabajo.
- Queda terminantemente prohibido desconectar máquinas, herramientas, o cualquier equipo eléctrico, tirando del cable. Siempre se debe desconectar cogiendo la clavija-conector y tirando de ella.
- Conviene prestar una especial atención a la electricidad si se trabaja en zonas mojadas y con humedad. En los lugares mojados o metálicos se deben utilizar sólo aparatos eléctricos portátiles a pequeñas tensiones de seguridad.
- Ante una persona electrizada no la toque directamente.



## NORMATIVA

- **Real Decreto 614/2001**, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- **Decreto 2413/1973** por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.

### **C. Equipos de trabajo y máquinas**

Una máquina puede generar diversos peligros, por tanto debe tener unas exigencias básicas de seguridad atendiendo a los materiales utilizados y productos fabricados.



## RIESGOS

- ✓ **Peligro mecánico**: son los causados por los elementos físicos de la máquina.
  - Elementos móviles (cuchillas, carros, etc.)
  - Elementos de transmisión (ejes, poleas, etc.)
  - Proyección de elementos de la máquina por rotura.
  - Proyección del material trabajado.

- ✓ **Peligro eléctrico**: choque eléctrico o quemadura por: contacto con partes en tensión (contactos directos) o accidentalmente en tensión (contacto indirecto) o aislamiento no adecuado.



- ✓ **Peligro térmico**: Quemaduras por contacto con objetos o materiales calientes.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Peligros producidos por la exposición al ruido:** Las máquinas son ruidos y pueden causar pérdida de la agudeza auditiva, fatiga, interferencia con la comunicación oral y con señales acústicas.
- **Peligros producidos por la exposición a vibraciones:** Las vibraciones muy intensas pueden dar lugar a trastorno musculares.
- **Peligro por mal diseño de las máquinas:** La inadecuación de la máquina a las características y aptitudes humanas, puede ser origen de efectos fisiológicos derivados de posturas incómodas, esfuerzos excesivos o repetitivos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para realizar trabajos de reparación, mantenimiento o limpieza de una máquina, debe consultarse antes el libro de instrucciones, que acompaña a la máquina, y luego reponer **SIEMPRE** los resguardos y dispositivos.
- Se deben adquirir máquinas seguras e instalar, utilizar y mantener adecuadamente la máquina, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- La certificación de una máquina (marcado CE) indica que cumple con las condiciones generales de seguridad.

### NORMATIVA

- **Directiva 89/392/CEE** de Seguridad en Máquinas.

- **Real Decreto 1495/1986**, reglamento de seguridad en Máquinas.

#### **D. Las herramientas**

Las herramientas manuales son todos aquellos útiles simples para cuyo funcionamiento actúa única y exclusivamente el esfuerzo físico del hombre, exceptuando las accionadas por energía eléctrica o por medios neumáticos.



#### **RIESGOS**

- Proyecciones de partículas a los ojos.
- ☐ Cortes y pinchazos.
- Golpes y caídas de las herramientas.
- Explosión o incendio (chispas en ambientes explosivos o inflamables).

#### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- En cada trabajo se utilizará la herramienta adecuada, empleándola para la función que fueron diseñadas. No se emplearán, por ejemplo, llaves por martillos, destornilladores por cortafríos, etc.



- Cada usuario comprobará el buen estado de las herramientas antes de su uso, inspeccionando cuidadosamente mangos, filos, zonas de ajuste, partes móviles, cortantes y susceptibles de proyección, y será responsable de la conservación tanto de las herramientas que él tenga encomendadas como de las que utilice ocasionalmente. Deberá dar cuenta de los defectos que se observe a su superior inmediato, quien las sustituirá si aprecia cualquier anomalía.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Las herramientas se mantendrán limpias y en buenas condiciones.
- No se utilizarán herramientas con mangos flojos, mal ajustados y astillados. Se tendrá especial atención en los martillos y mazas.

- SE PROHIBE lanzar herramientas; deben entregarse en mano.
- Nunca se deben de llevar en los bolsillos. Transportarlas en cajas portátiles.



- En trabajos en altura se llevarán las herramientas en bolsa o mochila existentes a tal fin o en el cinto portaherramientas, con el fin de tener las manos libres. Cuando se trabaje en alturas se tendrá especial atención en disponer las herramientas en lugares desde los que no puedan caerse y originar daños a terceros.
- Las herramientas de corte se mantendrán afiladas y con el corte protegido o tapado mediante tapabocas de caucho, plástico, cuero, etc.
- Las herramientas deberán estar ordenadas adecuadamente, tanto durante su uso como en su almacenamiento, procurando no mezclar las que sean de diferentes características.
- En caso de duda sobre la utilización correcta de una determinada herramienta, se pedirán aclaraciones al jefe inmediato antes de ponerse a su uso.

### **E. Riesgos ligados a los incendios**



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La seguridad contra incendios contempla todo un conjunto de medidas destinadas no sólo a evitar el inicio del mismo, sino a controlar y eliminar su propagación.

### FACTORES DEL FUEGO



- **COMBUSTIBLE:** Sustancia capaz de arder. Puede ser sólida, líquida o gaseosa.
- **COMBURENTE:** Aquello que provoca o favorece la combustión.
- **CALOR:** Los focos más comunes pueden ser: cigarrillos, chispas, fallos eléctricos, etc.

### TIPOS DE INCENDIO

Según el origen, el fuego se divide en cuatro clases:

**Clase A → Fuego Seco:** lo producen los materiales combustibles como, telas, papeles, tejidos, desperdicios, etc. es muy importante el empleo de cantidades de agua o de soluciones que contengan gran porción de agua, por sus facultades sofocadoras y refrescantes.

**Clase B → Fuego Graso:** son los fuegos debidos a líquidos inflamables, como gasolina, gasoil, grasas, pinturas, aceites. Para su extinción no se puede emplear agua por no ser miscible. El sofocamiento puede realizarse con polvo seco, anhídrido carbónico o espuma física o química.

**Clase C → Fuego de Origen Eléctrico:** son los debidos a los equipos eléctricos, motores, transformadores, alternadores, etc. Son muy peligrosos, y para su extinción, se precisa un agente extintor no conductor de la corriente. No se puede emplear el agua por el peligro de

electrocución. Es conveniente el empleo del anhídrido carbónico o el polvo seco.

**Clase D → Fuegos Especiales:** tales como los que se producen por algunos productos químicos, por ciertos tipos de pinturas, de gases combustibles como acetileno y metales combustibles como magnesio, sodio, etc. en cada caso especial se requiere un agente extintor adecuado.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Utilizar recipientes herméticamente cerrados, tanto para almacenamiento, transporte o depósito de residuos.
- Limpiar, drenar o lavar, antes de mantener o reparar instalaciones que han contenido, o por las que han circulado, productos inflamables.
- Prohibición de fumar y de introducir útiles que puedan generar llamas o chispas.
- Alejar de las zonas de incendio fuentes de calor (calderas, estufas, tractores, etc.).
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor. Cuando se termine la jornada todos los aparatos eléctricos se desconectarán de la red.
- No mezclar sustancias químicas cuya reacción desconozca, pues puede desprenderse calor suficiente para generar el incendio.
- Poner en conocimiento a quien corresponda los riesgos de incendio.



## **F. Seguridad en el manejo de productos químicos**

Producto químico peligroso es aquel que puede representar un riesgo para la seguridad y salud de debido a sus propiedades fisicoquímicas, químicas o toxicológicas.



### **RIESGOS**

- Los productos químicos pueden contaminar el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Pueden alcanzar bosques y lagos, destruir la vida silvestre y alterar los ecosistemas.
- La exposición, contacto y penetración de un compuesto químico con el organismo puede resultar en un efecto adverso.

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

- **Etiquetado de envases.** Deben indicar claramente el grado de toxicidad del compuesto, así como antídotos y procedimientos en caso de ingestión.
- **El almacenamiento.** Depende del tipo de compuesto pero en general deben almacenarse en espacios con temperaturas moderadas y lejos del alcance de niños o personas no capacitadas para su manejo.
- **Aplicación.** Leer y proceder estrictamente como lo recomiendan las instrucciones de aplicación del producto. Las fuentes de agua deben ser protegidas al igual que los alimentos.



## **G. Aparatos a presión**

Se entiende por aparatos a presión aquellos equipos destinados a la producción, almacenamiento, transporte y utilización de fluidos a presión.

### **RIESGOS**

- Riesgo de explosión debido a las elevadas presiones y también a las temperaturas con que suelen trabajar los mismos.
- ☐ Riesgo de incendio, si se trata de gases inflamables,
- Riesgo de intoxicación para los gases tóxicos.
- ☐ Riesgo de asfixia en gases inertes.
- ☐ Quemaduras, si se trata de sustancias corrosivas.



### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Los aparatos a presión, deben poseer, para poder ser utilizados, una serie de características técnicas y de seguridad. Deben estar homologados, con la acreditación y sellado pertinente.
- Los usuarios de los aparatos a presión, para los que es de aplicación el reglamento de aparatos a presión, deberán llevar un libro registro, visado y sellado por la correspondiente autoridad competente, en el que deben figurar todos los aparatos instalados, indicándose en el mismo: características, procedencia, suministrador, instalador, fecha en la que se autorizó la instalación y fecha de la primera prueba y de las pruebas periódicas, así como las inspecciones no oficiales y reparaciones efectuadas con detalle de las mismas.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Los operadores encargados de vigilar, supervisar, conducir y mantener los aparatos a presión deben estar adecuadamente instruidos en el manejo de los equipos y ser conscientes de los riesgos que puede ocasionar una falsa maniobra o un mal mantenimiento.
- Las condiciones de utilización de estos gases deben ser adecuadas a la naturaleza de los riesgos que pueden derivarse (inflamables, tóxicos, corrosivos, etc.).



- Cada almacén debe cumplir con unos requisitos de seguridad generales y con otros específicos para cada una de las categorías, indicadas en la correspondiente Instrucción Técnica Complementaria.

### NORMATIVA

- **Real Decreto 1244/1979 de 4 de abril**, modificado por el Real Decreto 507/1982 de 15 de enero, por el Real Decreto 473/1988 de 30 de marzo y por el Real Decreto 1504/1990 de 23 de noviembre.
- **Real Decreto 1618/1980 de 4 de julio**, completado por el Real Decreto 2946/1982 de 1 de octubre y por la Orden de 16-7-1981, Instrucciones Técnicas Complementarias, modificada por Orden de 28-6-1984, y por el Real Decreto 275/1995 de 24 de febrero.
- **Real Decreto 473/1988 de 30 de marzo**

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Real Decreto 1495/1991 de 11 de octubre**, modificado por el Real Decreto 2486/1994 de 23 de diciembre.
- **Real Decreto 668/1980 de 8 de febrero**, modificado por el Real Decreto 3485/1983 de 14 de diciembre. Completado por seis Instrucciones Técnicas Complementarias.
- **Orden de 19-1-1986**
- **Real Decreto 1853/1993 de 27 de noviembre**
- **Orden de 9-3-1971**

### **HR Riesgos ligados al almacenaje, manipulación y transporte.**

#### RIESGO EN ALMACENES

Una mala ordenación de los almacenes, además de producir pérdidas de tiempo, puede originar:



- Atropellos
- Desplomes.
- Golpes.
- Incendios, etc.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS EN ALMACENES

- Retirar de la zona de trabajo lo que no se utilice.
- Almacenar debidamente los objetos en sentido vertical sobre el nivel del suelo de manera que no se descompensen.
- No superar la carga de seguridad de bastidores, repisas o suelos.
- Proteger los objetos de la humedad y el calor.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Utilizar escaleras para llegar a las repisas superiores. No subir a los bastidores.
- No apoyar los montones pesados en paredes estructurales.
- No deshacer los montones arrojando cosas desde arriba o tirando desde abajo.
- Calzar los objetos que puedan rodar.



### RIESGOS EN LA MANIPULACIÓN Y MANTENIMIENTO

- Mal funcionamiento de algunos de los elementos de los equipos de levantamiento (carretillas elevadoras, etc.), lo cual puede originar roturas con posibilidad de consecuencias graves:
  - Caída de objetos.
  - Caídas de altura.
  - Golpes.
  - Aprisionamientos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar los equipos adecuados a la función que se va a realizar.
- Revisar los equipos periódicamente.
- Delimitar zonas de circulación de materiales y personas. Estas zonas deben estar libres de obstáculos y bien iluminadas.
- En la elevación y descenso de cargas: hacerlo lentamente, evitar arranques o paradas bruscas.



- Al manejar la máquina situarse en una posición desde la que se controle tanto la zona de carga como de descarga.
- No dejar cargas suspendidas.
- No trasladar cargas por encima de personas o puestos de trabajo.
- Prohibir que las personas permanezcan debajo de las cargas.

## **2.2 RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO**

### **EL MEDIO AMBIENTE FÍSICO EN EL TRABAJO**

Se conocen como contaminantes físicos a aquellas formas de energía que pueden estar presentes en el ambiente laboral y que pueden causar daños a la salud de los trabajadores.

Se dividen en tres categorías:

- Mecánicos: ruido y vibraciones.
- Radiaciones: ionizantes y no ionizantes.
- Térmicos: calor y frío.

#### ○ **MECÁNICOS**

##### RUIDO

El ruido es un sonido no deseado que puede producir daños fisiológicos y/o psicológicos o interferencias en la comunicación interpersonal.



### RIESGOS

Depende de la intensidad del sonido (explosión, ruido de maquinaria, altavoces, etc.) y del tiempo que se esté expuesto (continuamente, solo a veces,...). Puede provocar:

- Pérdida de audición progresiva
- ☐ Sordera temporal o definitiva
- ☐ Taquicardia.
- Trastornos del sueño.
- Estrés.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- El ruido se debe controlar ya desde el mismo proyecto de la instalación de un local, y en el mismo diseño de una máquina o equipo de trabajo, elementos que deben contener especificaciones sobre el ruido que producen.
- La adopción de medidas de control del ruido en el trabajo debe iniciarse con un estudio de campo de los ruidos que hay en el puesto, y acompañarse con análisis de focos sonoros, causas que los originan, niveles de exposición, tipos de ruidos, vías de transmisión, elementos de protección personal, etc. A partir de todos estos datos es posible reducir el ruido presente.

- **VIBRACIONES**

Cualquier máquina que en su movimiento genera vibraciones las puede transmitir al operario que se encuentre en sus proximidades, bien a través del contacto directo, o por medio del suelo, etc.



### RIESGOS

Las vibraciones afectan a zonas extensas del cuerpo y pueden producir:



- Mareos,
- Trastornos gástricos,
- Cefaleas,
- Daños a las articulaciones y al sistema nervioso.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realización de un mantenimiento preventivo periódico de la maquinaria (giros, engranajes...).
- Empleo de materiales aislantes o absorbentes entre el foco y el medio (soportes de caucho, corcho...).
- Actuar sobre la masa o la rigidez de los materiales, de forma que su frecuencia de resonancia no coincida con la de las vibraciones y así no se da el efecto amplificador.
- Evitar en lo posible las máquinas vibratorias.
- El uso de protectores personales, aunque deben considerarse como último recurso (botas, guantes).
- En caso de que los niveles de exposición sean elevados, es necesario llevar a cabo reconocimientos médicos periódicos.

#### ○ RADIACIONES

Las radiaciones son ondas electromagnéticas emitidas por determinadas materias.

IONIZANTES

Las radiaciones ionizantes son aquellas que al interactuar con la materia, tanto viva como inerte, poseen la energía suficiente como para descomponer los átomos y moléculas.

Las radiaciones ionizantes que suelen presentarse en los ámbitos de trabajo son los rayos X, rayos gamma, partículas alfa, partículas beta y los neutrones.



**RIESGOS**

- Lesiones genéticas inmediatas o a largo plazo (pueden transmitirse a las siguientes generaciones).

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Alejamiento del foco de radiación ionizante.
- Colocar pantallas de protección.
- Reducir el tiempo de exposición.
- Señalización de la zona de peligro por radiación.

NO IONIZANTES

Las radiaciones no ionizantes son aquellas que no tienen la suficiente energía para provocar mutaciones, y engloba a las radiaciones ultravioletas, visible, infrarrojo, microondas y radiofrecuencia.



## **RIESGOS**

- Lesiones de piel y ojos (incluso cáncer o ceguera).
- ☐ Náuseas y dolor de cabeza (microondas).

## **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Uso de equipos de protección de los ojos y la piel (prendas de vestir, gafas, cascos, pantallas, etc.).

### ○ **TÉRMICOS**

La exposición a temperaturas extremas puede producir daños graves e incluso irreparables.

## **RIESGOS DEL CALOR**



- Golpes de calor,
- Síncope término,
- Deshidratación,
- Calambres

## **RIESGOS DEL FRIO**



- Hipotermia
- Congelación

## **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Automatizar en la medida de lo posible el proceso productivo o parte de él.
- Reducción del ritmo de trabajo.
- Reducción de la emisión de vapor, siempre que sea posible.
- Reducción de la humedad mediante deshumidificadores o ventilación con aire exterior de menor humedad.
- Disminución de la temperatura del aire. Acondicionamiento del aire, toldos, tejadillos...
- Uso de equipos de protección individual, fundamentalmente en caso de exposiciones ocasionales y excepcionales.
- Consumo de bebidas apropiadas (agua sin gas, té frío con limón o limonada).
- Hábitos alimenticios adecuados con el aporte necesario en sal.

## **CONTAMINANTES QUÍMICOS**

Los **contaminantes químicos** pueden provocar un daño de forma inmediata o a corto plazo (intoxicación aguda), o generar una enfermedad profesional al cabo de los años (intoxicación crónica).



## **RIESGOS**

Por la forma de actuar sobre el cuerpo humano, estos contaminantes pueden clasificarse en:

- **CORROSIVOS:** Destrucción de los tejidos sobre los que actúa el tóxico.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **IRRITANTES:** Irritación de la piel o las mucosas en contacto con el tóxico.
- **NEUMOCONIÓTICOS:** Alteración pulmonar por partículas sólidas.
- **ASFIXIANTES:** Desplazamiento del oxígeno del aire o alteración de los mecanismos oxidativos biológicos.
- **ANÉSTESICOS Y NARCÓTICOS:** Depresión del sistema nervioso central. Generalmente el efecto desaparece cuando desaparece el contaminante.
- **SENSIBILIZANTES:** Efecto alérgico del contaminante ante la presencia del tóxico, aunque sea en pequeñísimas cantidades (Asma, Dermatitis).
- **CANCERÍGENOS MUTÁGENOS Y TERATÓGENOS:** Producción de cáncer, modificaciones hereditarias y malformaciones en la descendencia respectivamente.
- **SISTÉMICOS:** Alteraciones de órganos o sistemas específicos (hígado, riñón, etc.)

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Selección de equipos adecuados.
- Sustitución de productos, cuando las características toxicológicas del agente en cuestión (cancerígenos, sensibilizantes) justifiquen la búsqueda de alternativas a las sustancias químicas utilizadas.
- Modificación del proceso, cuando técnicamente sea posible, de forma que se eliminen operaciones especialmente contaminantes.
- Encerramiento de procesos, cuando son generadores de agentes químicos y puede prescindirse de la presencia continuada de personas en sus cercanías.

## CONTAMINANTES BIOLÓGICOS

Estos agentes son microorganismos de diversos tipos, entre ellos bacterias, protozoos, virus, hongos, animales (pelos, plumas...) y vegetales (madera, polen, micro-toxinas...), etc.

### RIESGOS

Dependiendo de las vías de penetración pueden ser:

- Por inhalación (boca, nariz, pulmones)
  - Alergias
  - Asma
- Por vía cutánea, a través de la piel
  - Eccemas
  - Infecciones de la piel
- Por vía digestiva, a través de la boca y tubo digestivo
  - Intoxicación.
  - Parásitos
  - Úlceras
- Por vía parenteral, a través de heridas, cortes o pinchazos.
  - Infecciones (tétanos, gangrena,...)



### MEDIDAS PREVENTIVAS

Para aplicar las diferentes medidas de prevención y protección, hay que tener que se puede actuar en tres aspectos:

- **Sobre el foco de emisión del contaminante**
  - Diseño y selección de procesos y equipos que aprovechen los últimos avances tecnológicos: sistemas de aspiración mecánica, recipientes rígidos e impermeables para el transporte de muestras, esterilización e incineración de los residuos, procesos de trabajo que requieran únicamente de cantidades muy pequeñas de agente patógeno, etc.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Sustitución del agente biológico por otro que no entrañe peligro o que sea menos peligroso.
  - Sustitución del proceso de trabajo por otro que suponga un riesgo de contacto con el agente biológico menor.
  - Aislamiento de las operaciones que entrañen un mayor peligro, mediante el empleo de cabinas de protección biológica completamente cerradas, quedando el foco aislado del trabajador.
- **Sobre el medio de propagación**
- Una limpieza adecuada de los locales y puestos de trabajo y eliminación de residuos.
  - Mediante una ventilación adecuada del recinto con aire limpio, y empleando filtros adaptados al tipo de agente biológico de que se trate en el proceso de extracción del aire contaminado.
  - Mediante el control de los insectos y roedores.
- **Sobre el receptor expuesto**
- Campañas de vacunación frente a agentes patógenos concretos.
  - Formación e información completa referida a los riesgos que supone la manipulación de agentes biológicos, la forma correcta de manipularlos, normas de actuación frente a accidentes, señalización, etc.
  - Empleo de equipos de protección individual.
  - Programas médicos: reconocimientos médicos preventivos, que incluyan pruebas de susceptibilidad a agentes específicos.
  - Limpieza personal, de la ropa de trabajo, prohibición de ingestión de alimentos y de fumar.

## 2.3 LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

La **carga de trabajo** es un factor de riesgo presente en TODAS LAS ACTIVIDADES LABORALES Y EN CUALQUIER EMPRESA.

Se define carga de trabajo como el conjunto de requerimientos físicos y psíquicos a los que se ve sometida la persona en su puesto de trabajo a lo largo de su jornada laboral.

Así pues, existen dos tipos de carga de trabajo que abordaremos:

- Carga física.
- Carga psíquica.

### CARGA FÍSICA

La **carga física** se refiere a las demandas de esfuerzos físicos, posturas... que ha de realizar la persona durante su jornada laboral.

Las cargas físicas dan lugar a lesiones y fatigas producidas por el tipo de trabajo que se realiza y por las condiciones ambientales presentes (calor, ruido...).

Para abordar la carga física hay que examinar los esfuerzos físicos.

Cuando se realiza un esfuerzo físico se desarrolla una actividad muscular que implica un consumo de energía. Así, a mayor consumo, mayor carga física y mayor penosidad de la tarea.

Para la determinación de la carga física de una tarea se pueden utilizar básicamente tres criterios de valoración:



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Consumo de energía** por medio de la *observación de la actividad* a desarrollar por el operario, descomponiendo todas las operaciones en movimientos elementales y calculando, con la ayuda de tablas, el consumo total.
- **Medida del consumo de oxígeno** del operario durante el trabajo, ya que existe una relación lineal entre el volumen de aire respirado y el consumo energético.
- El tercer criterio parte del **análisis de la frecuencia cardiaca** para calcular el consumo energético.

### MEDIDAS PARA PREVENIR LESIONES (CARGA FÍSICA)

Si dividen en dos factores:

1. La postura de trabajo
2. La manipulación de cargas

#### **1. La postura de trabajo**

Trabajar sentado o de pie, adoptar posturas forzadas... son hechos que pueden contribuir a que el trabajo sea más pesado y fatigoso y, a la larga, a la aparición de daños serios para la salud.

Para evitar la sobrecarga de los músculos de las piernas, la espalda y los hombros que produce el hecho de trabajar de pie o las posturas forzadas, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- El plano de trabajo, los elementos a manipular, las herramientas, etc. deben situarse dentro de la zona de trabajo. Se considera zona de trabajo la zona circular comprendida entre 0,5 metros y 2 metros alrededor del cuerpo.



- Es adecuado que pueda intercalarse la posición de pie y sentado para reducir la sobrecarga.
- El asiento estará íntimamente relacionado con la superficie o plano de trabajo a la que se adaptará, teniendo en cuenta las dimensiones físicas del trabajador y el espacio necesario para mover las piernas. Será regulable en altura y con el borde anterior inclinado, teniendo una perfecta estabilidad y con los apoyabrazos planos de rebordes redondeados.
- El plano de trabajo deberá tener una altura que permita mantener el antebrazo en posición horizontal o ligeramente inclinado hacia abajo.

## **2. La manipulación de cargas**

Para elevar cargas se recomienda lo siguiente:

- **Emplear medios mecánicos** auxiliares como palancas, gatos, carretillas, etc.
- Un operario **no debe levantar** nunca un peso que resulte excesivo para sus condiciones físicas. Si esto ocurre, deberá pedir ayuda.
- Es útil **planear el itinerario**, teniendo en consideración la iluminación, la visibilidad, los obstáculos, estado del suelo y espacio libre.



*La forma correcta de levantar un peso es la siguiente:*

- Apoyar los pies firmemente y separarlos a una distancia aproximada de 50 cm uno del otro.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Doblar la cadera y las rodillas. Estando en cuclillas, se hace presa firme con las dos manos en la carga, que se mantiene lo más cerca posible del cuerpo. Gradualmente, se levanta la carga, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta. El trabajo muscular para sostener el cuerpo cargado es menor cuanto más derecho esté el cuerpo.
- Una vez levantada, la carga debe mantenerse pegada al cuerpo con los brazos estirados. La espalda estará siempre recta.
- La cabeza debe permanecer levantada.
- La carga debe llevarse de forma que no impida ver lo que se tiene delante.
- Para depositar una carga sobre una superficie elevada, se colocará sobre el borde de la misma y, una vez conseguida base de apoyo suficiente, se empujará con los brazos extendidos.
- Para depositarla en el suelo, se descenderá doblando las rodillas, manteniendo la espalda derecha.



## **CARGA MENTAL**

La **carga mental** es el conjunto de esfuerzos mentales necesarios para desarrollar una actividad.

Los factores que inciden en la carga mental son:

- La cantidad de información que se recibe.
- La complejidad de la respuesta que se exige.
- El tiempo en que se ha de responder.
- Las capacidades individuales.

## **FATIGA MENTAL E INSATISFACCIÓN LABORAL**

Se produce **fatiga mental** cuando los descansos o las pausas no son adecuados frente al trabajo realizado.

La **insatisfacción laboral** es el malestar y pérdida de interés que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo.

Cuando un trabajador experimenta altos niveles de fatiga no compensados puede sentirse insatisfecho lo que afecta a:



- *La salud del trabajador* asociada a importantes elementos emocionales (ansiedad, angustia,...).
- *La empresa*, ya que un trabajador insatisfecho puede dar lugar a absentismos, pérdidas de productividad, etc.

## MEDIDAS PARA PREVENIR FATIGA MENTAL (CARGA MENTAL)

- Adaptar la carga de trabajo (física y mental) a las capacidades del trabajador.
- Hacer las tareas interesantes para el trabajador.
- Controlar la cantidad y la calidad de la información tratada y recibida.
- Facilitar períodos de descanso.
- Mantener un ambiente de trabajo confortable (iluminación, ruido, temperatura...).
- Aconsejar una adecuada nutrición en relación con el consumo metabólico producido por el trabajo.
- Proporcionar una definición clara de los objetivos.



## 2.4 SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DE RIESGOS

### PROTECCIÓN COLECTIVA

Se puede definir la **protección colectiva** como un elemento de seguridad que protege a varios trabajadores.

La protección colectiva es la primera que se debe adoptar frente a un riesgo. La mayoría de las protecciones colectivas evitan el riesgo, otras solo lo controlan, evitando la lesión después de materializarse el riesgo.

Entre los métodos de protección colectiva, se incluyen:

- **Orden y limpieza:** El orden y limpieza en los locales y puestos de trabajo constituye uno de los pilares básicos en la prevención de riesgos profesionales.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Señalización:** La señalización tiene como misión fundamental llamar rápidamente la atención sobre una situación o peligro, haciendo que el individuo reaccione de un modo previamente establecido. Para que sea eficaz, debe:
  - Ser capaz de atraer la atención de los destinatarios y mostrar el riesgo con suficiente antelación.
  - Facilitar un mensaje claro y de interpretación fácil para los destinatarios.
  - Informar sobre la forma de actuar.
  - Ser adecuada al entorno del trabajador.
  - Ser de material resistente y tamaño adecuado para su visibilidad.

*Existen varios tipos de señales:*

- **PROHIBICIÓN:** prohíben un comportamiento susceptible de provocar un peligro.
- **ADVERTENCIA:** advierten de un riesgo o peligro.
- **OBLIGACIÓN:** obligan a un comportamiento determinado.

- **SALVAMENTO O SOCORRO:** proporcionan indicaciones relativas a las salidas de socorro, a los primeros auxilios, o a los dispositivos de salvamento.

- **INDICATIVA:** proporciona informaciones distintas de las de prohibición, advertencia, obligación y salvamento o socorro.



- **LUMINOSA:** dispositivo formado por materiales transparentes translúcidos, iluminados desde atrás o desde el interior, de tal manera que aparezca por sí misma como una superficie luminosa.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **ACÚSTICA:** señal sonora codificada, emitida y difundida por medio de un dispositivo apropiado, sin intervención de voz humana o sintética.
- **VERBAL:** mensaje verbal predeterminado en el que se utiliza voz humana o sintética.
- **GESTUAL:** movimiento o disposición de los brazos o de las manos en forma codificada para guiar a las personas que están realizando maniobras que constituyan un riesgo o peligro para los trabajadores.
- **Formación e información:** Es una medida complementaria a las demás que pretende que los operarios sepan identificar los riesgos derivados de su trabajo, la manera de evitarlos y las medidas a adoptar en caso de que suceda una emergencia.
- **Resguardos:** Los resguardos son una barrera material que se interpone entre el operario y la zona peligrosa. Pueden ser:
  - *Fijos:* resguardos que se mantienen en su posición, es decir, cerrados, ya sea de forma permanente (por soldadura, etc.) o bien por medio de elementos de fijación (tornillos, etc.) que impiden que puedan ser retirados/abiertos sin el empleo de una herramienta. Los resguardos fijos, a su vez, se pueden clasificar en:
    - Envolventes (encierran completamente la zona peligrosa)
    - Distanciadores (no encierran totalmente la zona peligrosa, pero, por sus dimensiones y distancia a la zona, la hace inaccesible).



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- *Móviles*: resguardos articulados o guiados, que es posible abrir sin herramientas. Para garantizar su eficacia protectora deben ir asociados a un dispositivo de enclavamiento, con o sin bloqueo.
- **Regulables**: son resguardos fijos o móviles que son regulables en su totalidad o que incorporan partes regulables. Cuando se ajustan a una cierta posición, sea manualmente (reglaje manual) o automáticamente (autorreglable), permanecen en ella durante una operación determinada.
- **Barandillas**: es un elemento que tiene por objeto proteger contra los riesgos de caída fortuita al vacío de personas trabajando o circulando junto al mismo. Las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caídas de personas se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrán tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura.



- **Redes de seguridad**: son una de las protecciones que se pueden utilizar para evitar o disminuir el efecto de la caída de las personas a distinto nivel. Las redes pueden tener por objeto impedir la caída de personas u objetos y, cuando esto no sea posible, limitar la caída de personas y objetos.



## **PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

Los **equipos de protección individual** también llamados **EPI**, están destinados a ser llevados o manejados por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad.



A la hora de elegir un equipo de protección personal se deben tener en cuenta los siguientes factores:

- Grado de protección que requiere la situación de riesgo.
- Definir las características que deberán reunir los equipos de protección para que efectivamente protejan ante un riesgo específico.
- Considerar los propios riesgos que la utilización de los equipos de protección individual pueden suponer.
- Utilizar equipos de protección individual cuyo uso no interfiera de alguna forma en el trabajo.
- El equipo debe estar especialmente diseñado para las partes del cuerpo que hay que proteger.
- Intentar que, ante la existencia de varios riesgos simultáneos, el equipo elegido sirva para proteger simultáneamente del mayor número de esos riesgos.
- Considerar los equipos que mejor se adapten a las características personales del usuario, por lo que es importante que el destinatario del equipo pueda participar en la selección final de los equipos.

Se pueden clasificar en dos grandes grupos en función de las partes del cuerpo que han de proteger:

○ **MEDIOS PARCIALES DE PROTECCIÓN**

- **Protección del cráneo:** Protegen el cráneo de golpes, cortes, calor, frío y riesgos eléctricos.

- **Protección de la cara y los ojos:** Tienen como misión proteger la cara y ojos de la proyección de partículas, de líquidos cáusticos y corrosivos, de radiaciones nocivas, de atmósferas contaminantes, etc. (gafas, pantallas, etc.)



- **Protección del aparato auditivo:** Protegen el oído contra exposiciones a niveles de ruido excesivos.

- **Protección de las extremidades superiores:** Protegen las extremidades superiores de riesgos mecánicos, eléctricos, químicos, térmicos (guantes, manoplas, mitones, dediles, manguitos,... de diferentes materiales)

- **Protección de las extremidades inferiores:** Al igual que las extremidades superiores protegen de riesgos mecánicos, eléctricos, químicos, térmicos y demás. La protección se basa en el empleo de un calzado de seguridad adecuado al riesgo del que protegen (botas con punteras metálicas, resistentes a la humedad, plantillas de seguridad, etc.).

- **Protección de las vías respiratorias:** Tienen como misión permitir que el usuario disponga de aire respirable cuando esté expuesto a una atmósfera contaminante y/o cuya concentración de oxígeno sea insuficiente. (mascarillas, respiradores, etc.).



○ **MEDIOS INTEGRALES DE PROTECCIÓN**

Son aquellos equipos de protección personal que protegen frente a riesgos que no actúan sobre partes concretas del cuerpo humano.

- **Ropa de trabajo y protección:** La que cubren total o parcialmente el cuerpo del trabajador para protegerlo frente a riesgos de origen químico, térmico, mecánico, radiactivo, biológico, etc. (mandiles, chaquetas, monos, etc., de material apropiado).



## 2.5 PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

Los **planes de emergencia y evacuación** (autoprotección) e pueden dividir en dos grandes grupos en función de la actividad que realice la empresa:

### ACTIVIDADES CON REGLAMENTACIÓN SECTORIAL ESPECÍFICA

○ **ACTIVIDADES INDUSTRIALES, DE ALMACENAMIENTO Y DE INVESTIGACIÓN**

□ *Establecimientos en los que intervienen sustancias peligrosas:*

Anexo 1 del RD 1254/1999, de 16/julio, y el RD 948/2005 de 29/julio

- *Las actividades de almacenamiento de productos químicos acogidas a las instrucciones técnicas complementarias y en las cantidades siguientes:*
  - ITC APQ-1, de capacidad mayor a 200 m3.
  - ITC APQ-2, de capacidad mayor a 1 t.
  - ITC APQ-3, de capacidad mayor a 4 t.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- ITC APQ-4, de capacidad mayor a 3 t.
- ITC APQ-5, de categoría 4 ó 5.
- ITC APQ-6, de capacidad mayor a 500 m3.
- ITC APQ-7, de capacidad mayor a 200 m3.
- ITC APQ-8, de capacidad mayor a 200 t.

*Establecimientos en los que intervienen explosivos:*

Orden PRE/252/2006 de 6 de febrero y Real Decreto 230/1998, de 16 de febrero.

• *Actividades de gestión de residuos peligrosos:*

Ley 10/1998, de 21 de abril.

• *Explotaciones e industrias relacionadas con la minería:*

Real Decreto 863/1985, de 2 de abril.

• *Instalaciones de utilización confinada de organismos modificados genéticamente:*

Real Decreto 178/2004, de 30 de enero y Ley 9/2003, de 25 de abril.

• *Instalaciones para la obtención, transformación, tratamiento, almacenamiento y distribución de sustancias o materias biológicas peligrosas:*

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo.

○ **ACTIVIDADES DE INFRAESTRUCTURAS DE TRANSPORTE**

• *Túneles:*

RD 635/2006, de 26 de mayo.

*Puertos comerciales:*

Ley 48/2003, de 26 de noviembre.

• *Aeropuertos, aeródromos y demás instalaciones aeroportuarias:*

Ley 21/2003, de 7 de julio.

○ **ACTIVIDADES E INFRAESTRUCTURAS ENERGÉTICAS**

*Instalaciones nucleares y radiactivas:*

Real Decreto 1836/1999, de 3 de diciembre.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- *Infraestructuras hidráulicas (presas y embalses):*

Orden, de 12 de marzo de 1996y Resolución, de 31 de enero de 1995.

### ○ **ACTIVIDADES DE ESPECTÁCULOS PÚBLICOS Y RECREATIVOS**

Lugares, recintos e instalaciones en las que se celebren los eventos regulados por la normativa vigente en materia de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas, siempre que cumplan con las siguientes características:

#### □ **En espacios cerrados:**

- Edificios cerrados: Con capacidad o aforo igual o superior a 2000 personas, o con una altura de evacuación igual o superior a 28 m.
- Instalaciones cerradas desmontables o de temporada: con capacidad o aforo igual o superior a 2.500 personas.

- **Al aire libre**: En general, aquellas con una capacidad o aforo igual o superior a 20.000 personas.

### ○ **OTRAS ACTIVIDADES REGULADAS POR LA NORMATIVA SECTORIAL DE AUTOPROTECCIÓN.**

## **ACTIVIDADES SIN REGLAMENTACIÓN SECTORIAL ESPECÍFICA**

### ○ **ACTIVIDADES INDUSTRIALES Y DE ALMACENAMIENTO**

- *Instalaciones frigoríficas* con líquidos refrigerantes del segundo y tercer grupo cuando superan las cantidades totales empleadas en 3t.
- *Establecimientos con instalaciones* acogidas a las ITC IP 02, IP03 e IP04 con más de 500 m<sup>3</sup>.

○ **ACTIVIDADES DE INFRAESTRUCTURA DE TRANSPORTE**

- *Estaciones e intercambiadores de Transporte Terrestre:*  
Ocupación > 1500 personas.
- *Líneas Ferroviarias metropolitanas.*
- *Túneles Ferroviario:*  
Longitud > 1000m.
- Autopistas de peaje.*
- *Áreas de Estacionamiento para el Transporte de Mercancías Peligrosas por Carretera y Ferrocarril.*
- Puertos comerciales.*

○ **ACTIVIDADES E INFRAESTRUCTURAS ENERGÉTICAS**

- *Centros o instalaciones destinados a la producción de Energía eléctrica:*  
Potencia nominal >300 MW.
- *Instalaciones de generación y transformación de energía eléctrica en alta tensión.*

○ **ACTIVIDADES SANITARIAS**

- *Establecimientos de usos sanitarios* en los que se prestan cuidados médicos en régimen de hospitalización y/o tratamiento intensivo o quirúrgico con una disponibilidad > 200 camas.
- *Cualquier otro establecimiento* de uso sanitario que disponga de una altura de evacuación > 28 m o de una ocupación > 2000 personas.

○ **ACTIVIDADES DOCENTES**

- *Establecimientos de uso docente*, especialmente destinados a personas discapacitadas físicas o psíquicas o a otras personas que no puedan realizar la evacuación por sus propios medios.

- *Cualquier otro establecimiento de uso docente siempre que disponga de una altura de evacuación:*  
> 28 m o de una ocupación > 2000 personas.

○ **ACTIVIDADES RESIDENCIALES PÚBLICAS**

- Aquellos que se desarrollan actividades de residencia o centros de día destinados a ancianos, discapacitados físicos o psíquicos, o aquellos en los que habitualmente existan ocupantes que no puedan realizar una evacuación por sus propios medios y que afecte a 100 o más personas.
- *Cualquier otro establecimiento de uso residencial siempre que disponga de una altura de evacuación:*  
> 28 m o de una ocupación > 2000 personas.

○ **OTRAS ACTIVIDADES**

Aquellas otras actividades desarrolladas en centros, establecimientos, espacios, instalaciones o dependencias o medios análogos que reúnan algunas de las siguientes características:

- *Edificios que alberguen actividades comerciales, administrativas, de prestación de servicios o cualquier otro tipo, siempre que disponga:*  
Altura de evacuación > 28 m o de una ocupación > 2000 personas.
- Instalaciones cerradas desmontables o de temporada con:*  
Capacidad > 2500 personas.
- Instalaciones de camping con:*  
Capacidad > 2000 personas
- Actividades desarrolladas al aire libre con:*  
Un número de asistentes previsto igual o superior a 20.000 personas.

## PLAN DE AUTOPROTECCIÓN

Un **Plan de Autoprotección** se define como:

*“Un sistema de acciones y medidas, adoptadas por los titulares de las actividades, públicas o privadas, con sus propios medios y recursos, dentro de su ámbito de competencias, encaminadas a prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes, a dar respuesta adecuada a las posibles situaciones de emergencia y a garantizar la integración de estas actuaciones en el sistema público de protección civil”.*



Un Plan de Autoprotección tiene como **objetivos**:

- 1. La organización de los medios humanos y materiales** disponibles para:
  - **Prevenir el riesgo** de incendio o de cualquier otro equivalente.
  - **Garantizar la evacuación** y la intervención inmediata.
- 2. Hacer cumplir la normativa** vigente sobre seguridad.
- 3. Facilitar las inspecciones** de los Servicios de Administración.
- 4. Preparar la posible intervención de ayudas exteriores** en caso de emergencia (bomberos, ambulancias, policía, etc.)
- 5. Conoce la** peligrosidad de los distintos sectores de un edificio, los medios de protección disponibles, las carencias existentes según la normativa vigente y las necesidades que deben ser atendidas prioritariamente.
- 6. Garantizar la fiabilidad de todos los medios** de protección e instalaciones generales.

- 7. Evitar las causas** origen de las emergencias.
- 8. Disponer de personas organizadas, formadas y adiestradas** que garanticen rapidez y eficacia en las acciones a emprender para el control de las emergencias.
- 9. Tener informados a todos** los ocupantes del edificio de cómo deben actuar ante una emergencia y, en circunstancias normales, cómo prevenirla.
- 10. Minimizar los perjuicios** materiales y personales de los accidentes.

Todo lo anterior, se desarrolla mediante el **RD 393/2007, de 23 de marzo**, por el que se aprueba la **Norma Básica de Autoprotección** de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

### **CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE AUTOPROTECCIÓN:**

- 1.** *Debe ser redactado y firmado* por un técnico titulado competente capacitado y ratificado por el titular de la actividad.
- 2.** *Debe designarse a una persona responsable* única para la gestión de las actuaciones para la prevención y el control del riesgo.
- 3.** *Debe establecerse una estructura organizativa y jerarquizada*, con indicación de las funciones y responsabilidades de sus miembros en caso de emergencia.
- 4.** *Debe designarse a una persona responsable* única con autoridad y capacidad de gestión como director del Plan de Actuación de Emergencias cuya función será establecer los procedimientos de actuación de manera que se garantice:

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- La detección y alerta.
- La alarma.
- La intervención coordinada
- El refugio, evacuación y socorro.
- La información en emergencias a todas aquellas personas que pudieran estar expuestas al riesgo.
- La solicitud y recepción de ayuda externa de los servicios de emergencia.

### ESTRUCTURA DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN

El documento del **Plan de Autoprotección**, se estructurará, con el contenido que figura a continuación, tanto si se refiere a edificios, como a instalaciones o actividades a las que sean aplicables los diferentes capítulos.

**Capítulo 1**→ Identificación de los titulares y del emplazamiento de la actividad.

**Capítulo 2**→ Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla.

**Capítulo 3**→ Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

**Capítulo 4**→ Inventario y descripción de las medidas y medios de Autoprotección.

**Capítulo 5**→ Programa de mantenimiento de instalaciones.

**Capítulo 6**→ Plan de actuación ante emergencias.

**Capítulo 7**→ Integración de plan de autoprotección de instalaciones.

**Capítulo 8**→ Implantación del Plan de Autoprotección.

**Capítulo 9**→ Mantenimiento de la eficacia y actualización del Plan de Autoprotección

## MEDIDAS DE EMERGENCIA

El **objetivo** de las medidas de emergencia, es la organización de los medios humanos y materiales disponibles para actuar ante una situación de emergencia.

Las emergencias se **clasifican** en función de las dificultades existentes para su control y sus posibles consecuencias:

### **Nivel 0 → Conato de emergencia**

Se incluyen los accidentes que pueden ser controlados y dominados fácil y rápidamente por los recursos técnicos existentes en el centro de trabajo.

### **Nivel 1 → Emergencia Parcial**

En este nivel se incluyen aquellos accidentes que para ser dominados necesitan de la actuación de los equipos de emergencia exteriores.

Los efectos de la emergencia parcial quedan limitados al centro de trabajo y no afectan a dependencias externas.

### **Nivel 2 → Emergencia General**

Se incluyen aquellos accidentes donde es necesaria la actuación de todos los equipos y dispositivos del centro de trabajo y además se necesitaría la ayuda exterior.

### **Nivel 3 → Evacuación**

Es el accidente que obliga a desalojar total o parcialmente el centro de trabajo de forma ordenada y controlada.

**PERSONAL DE EMERGENCIAS**  
**(ORGANIZACIÓN DE EMERGENCIA)**



El personal encargado de las emergencias deberá:

- Conocer las medidas de emergencia propuestas por la empresa y las consignas de actuación.
- Estar informado del riesgo general y particular que presentan los diferentes procesos dentro de la actividad.
- Conocer los distintos edificios de la empresa y el empleo de los medios de protección contra incendios disponibles.
- Comprobar que las vías de evacuación están libres de obstáculos, en especial las puertas de salida.
- Estar capacitado para minimizar sin demora las causas que puedan provocar cualquier anomalía.
- Prestar los primeros auxilios a las personas accidentadas.
- Coordinarse con los miembros de otros equipos para anular los efectos de los accidentes o reducirlos al mínimo.
- Avisar de la existencia de defectos en los equipos, sistemas de protección y señalización.

En función del estudio realizado sobre las características del Centro de trabajo y de la disponibilidad humana de las personas integrantes en la empresa, se ha determinado la estructura de la Organización de emergencia siguiente:



- Jefe de Emergencia.
- Jefe de Intervención.
- Equipo de primera Intervención.
- Equipo de Alarma e Intervención.
- Equipo de Primeros Auxilios.

## **PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN**

### **11. Detección de alarma:**

Será comunicada por el que detecte la emergencia desde el lugar del siniestro al Centro de Control, utilizando para ello, el sistema telefónico interno o bien de viva voz si la urgencia así lo requiere.

Se localizará al Jefe de Emergencia por dos sistemas: telefonía interna o megafonía del Centro.

### **12. Confirmación:**

En caso de accidente laboral o enfermedad súbita grave no necesita confirmación. Si la alarma es automática requerirá la confirmación del Jefe de Emergencia.

### **13. Declaración tipo de emergencia:**

El Jefe de Emergencia declara el tipo según la gravedad:

- *Conato:*

El accidente puede ser dominado de forma rápida y sencilla por los medios propios.

- *Emergencia parcial / general:*

Se alerta para que el personal se prepare para una evacuación parcial o total de la zona afectada, mientras actúan los equipos de intervención y se da orden para llamar a los Servicios de Ayuda Exterior.

**14. Intervención:**

En caso de incendio, si se considera posible la extinción mediante extintores, sólo el personal que se crea capacitado y conozca el funcionamiento de estos puede intentarlo pero sin correr riesgos inútiles.

**15. Transmisión de emergencia:**

*-Alarma interior:*

Si la emergencia, a juicio del Jefe de Emergencia no puede ser solventada por los medios internos de que disponemos, se dará la alarma desde el Centro de Control a todos los ocupantes. Para ello se utilizarán los siguientes medios y por este orden en caso de que alguno de ellos falle:

- Sistema de megafonía general, con palabras claras y entendibles por todos.
- Timbre con intervalos cortos y continuados.
- Silbato, si los sistemas eléctricos no.

*-Alarma exterior:*

Será transmitida vía telefónica utilizando:

- Protocolo de comunicación.
- SOS DEIAK.



*-Comunicación interna:*

Será transmitida por megafonía o telefonía interna, siendo necesario el uso de la viva voz, cuando los sistemas electrónicos no funcionen. Para ello, el Jefe de Emergencia se pondrá en

Contacto con los Coordinadores de planta, que a su vez transmitirán la alerta a todo el personal.

**16. Evacuación**

**17. Fin de emergencia:**

Termina cuándo el Jefe de Emergencia declara el fin de la misma.

## **ESTRUCTURA DE UN PLAN DE EMERGENCIA**

Básicamente, un *Plan de Emergencia* se encuentra formado por cuatro documentos junto con un directorio telefónico y una serie de fichas operacionales de actuación para el diferente personal que ocupa el centro.

**Documento 1 → Evaluación del Riesgo**

Consiste en identificar, valorar y localizar en el edificio el riesgo potencial. Se tendrán en cuenta el emplazamiento del edificio, accesos, características estructurales, vías de evacuación, número de personas a evacuar, etc.

**Documento 2 → Medios de Protección**

Consiste en realizar un inventario tanto de los medios técnicos como humanos necesarios y/o disponibles para la autoprotección. Todos los medios materiales serán localizados y representados gráficamente al igual que las vías de evacuación.

**Documento 3 → Plan de Emergencia**

Se definen y clasifican los diferentes tipos de emergencias (conato, emergencia general,...). Se propondrá la constitución de los equipos de emergencia. Se indicará la formación necesaria para los diferentes equipos.

**Documento 4 → Implantación**

Permite difundir el plan, informar a los ocupantes de cómo actuar en cada caso, preparar y efectuar simulacros, registrar los resultados de los mismos, etc.

## **2.6 EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES**

### **LA VIGILANCIA DE LA SALUD**

La **vigilancia de la salud** constituye una de las técnicas preventivas de la Medicina del Trabajo.

No es sólo el reconocimiento médico, sino que además de éste conlleva una serie de actuaciones en cuanto a: *Programación y planificación, Programa de vacunaciones, Análisis estadístico y Memoria anual.*



La Vigilancia de la Salud es un instrumento de los Programas de Prevención en la empresa, y sirve para detectar posibles daños derivados del trabajo. Por tanto, sirve para prevenir posibles enfermedades y promocionar la salud de los trabajadores.

La Vigilancia de la salud debe ser:

- **Voluntaria:** Se realiza bajo el consentimiento del trabajador, a excepción de los supuestos establecidos por la normativa:
  - Cuando son indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o trabajadoras.
  - Cuando el estado de salud del trabajador o trabajadora puede constituir un peligro para él mismo o ella misma o los demás trabajadores o trabajadoras relacionados con la empresa.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Cuando quede establecido por una disposición legal en relación con riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.
- **Confidencial:** sólo pueden tener acceso a su contenido el interesado o interesada, el personal médico y la autoridad sanitaria.
- Garantizada por la empresa.**
- **Específica:** en función de los riesgos del puesto de trabajo.
- Gratuita.**
- **Descontando el tiempo** invertido en el examen médico durante la jornada laboral
- **Prolongada en el tiempo**, incluso una vez finalizada la relación laboral, en el caso de exposición, por ejemplo, a agentes cancerígenos.
- **Documentada:** la información se registra y archiva respetando la confidencialidad.

## CONTROL BIOLÓGICO

En el lugar de trabajo, los métodos de higiene industrial sólo permiten determinar y controlar las sustancias químicas presentes en el aire, mientras que otros aspectos de los problemas causados por posibles agentes ambientales nocivos para los trabajadores, como la absorción cutánea, la ingestión y la exposición no relacionada con el trabajo, permanecen sin detectar y, por tanto, incontrolados. El control biológico ayuda a llenar esta laguna.

Se trata de una actividad repetitiva, regular y preventiva destinada a la adopción, en caso necesario, de medidas correctoras.

El **control biológico** de la exposición se basa en medir:

- La cantidad de sustancia química a la que está expuesto el trabajador en sangre u orina (raramente en leche, saliva o

grasa).

- La cantidad de uno o más meta-bolitos de la sustancia química en los mismos líquidos corporales.
- La concentración de compuestos orgánicos volátiles (disolventes) en el aire alveolar (pulmones).
- La dosis biológicamente peligrosa que puede afectar al ADN.

## **DETECCIÓN PRECOZ**

La importancia de la **detección precoz** estriba en que en las primeras fases de la enfermedad es aún posible la implantación de un tratamiento que detenga su evolución y en bastantes ocasiones permita la regresión de la enfermedad hacia la normalidad.

Los *síntomas* de la enfermedad son habitualmente poco claros, por lo que el gran problema de la Medicina del Trabajo ha consistido en la búsqueda de alteraciones específicas en los primeros estadios de la enfermedad y que se correspondan con las sustancias químicas, biológicas o agentes físicos a los que los trabajadores se encuentren expuestos.

Con frecuencia las *Enfermedades Profesionales* desarrollan procesos graves, incapacitantes y progresivos, a menudo, sin tratamiento curativo, circunstancias particulares que hacen aún más necesario el diagnóstico precoz.



La *detección precoz* es un indicador fiable del buen o deficiente funcionamiento de la actividad preventiva, ya que si detectamos un problema, este indica que algo no ha funcionado como se esperaba y nos sirve para corregirlo con vistas al futuro. Si ante ese problema detectado precozmente actuamos además con prontitud evitaremos que este se extienda afectando, por ejemplo a otros trabajadores.

## UNIDAD 3: RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR ADMINISTRATIVO

El trabajo de oficina supone el uso continuo de mobiliario, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales (ruido, temperatura y humedad, e iluminación), cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo y salud de los trabajadores.

Desde el punto de vista de la gestión de riesgos laborales, la prevención en el campo del trabajo de oficina pasa por abordar cuatro tipos de cuestiones:

**1º.** Un **adecuado diseño de las instalaciones** (locales, climatización, iluminación y acondicionamiento acústico).

**2º.** En el caso del mobiliario, **el cumplimiento de unos requisitos mínimos** de calidad ergonómica permitirá prevenir una buena parte de las molestias de tipo postural tan frecuentes en las oficinas. La selección de equipos informáticos adecuados, así como de los complementos necesarios es también un factor a tener en cuenta para prevenir alteraciones visuales o molestias.



**3º.** Una **correcta organización de las tareas**, evitando sistemas de trabajo que conducen a situaciones de estrés, desmotivación en el trabajo y otros problemas de naturaleza psicosocial.

**4º.** Finalmente, todas las acciones anteriores pueden resultar ineficaces si se deja de lado la necesaria labor de **formación e información de los trabajadores**. Este aspecto es especialmente importante en tareas que presentan un alto grado de autonomía en la organización del propio puesto de trabajo, como es el caso de las tareas de oficina.

A continuación, se describen los principales riesgos asociados al trabajo de oficina, las causas que los determinan y las posibles consecuencias sobre la salud y el bienestar de los trabajadores.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA CARGAFÍSICA

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Los problemas de tipo musculoesquelético asociados al trabajo de oficina, particularmente en las tareas informáticas, se deben a los siguientes factores:

- Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.
- Malas posturas, asociadas tanto a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada), como a la posición de la cabeza – cuello (flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla, respectivamente) y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas, desviación cubital de las manos al teclear).



La conjunción de estos dos factores determina la existencia de esfuerzos musculares estáticos.

Este tipo de esfuerzos corresponden a pequeñas contracciones de diferentes grupos musculares, fundamentalmente de la espalda, cuello y hombros, contracciones que se mantienen de forma prolongada a lo largo de la jornada de trabajo. Aunque su nivel es lo suficientemente bajo para que los usuarios no los perciban, este tipo de pequeños esfuerzos es suficiente para provocar fatiga y dolores musculares, sobre todo en aquellas personas que llevan una vida sedentaria con poco ejercicio.

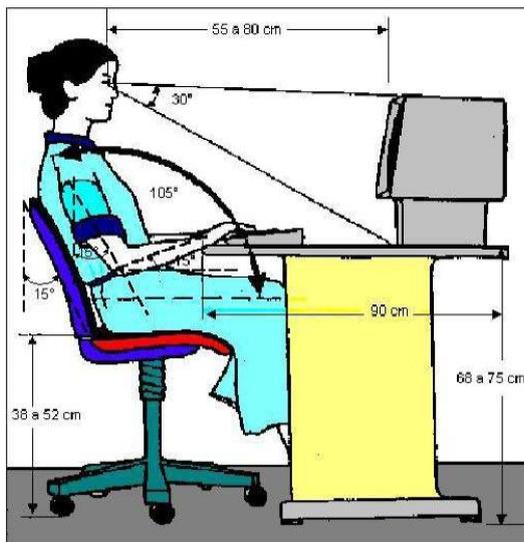
Además, la posición sentada supone una sobrecarga en la zona lumbar de la espalda, que está sometida a esfuerzos mecánicos superiores a los que se producen de pie. Este factor es importante en personas que ya padecen lesiones de espalda pudiendo, incluso, contribuir a la aparición de alteraciones lumbares, junto con otros muchos factores ajenos al trabajo (fumar, vida sedentaria, cuidar niños pequeños, esfuerzos fuera del trabajo, etc.).

Finalmente, la posición sentada puede dar lugar a otros problemas de tipo circulatorio (entumecimiento de las piernas), debido a la presión del asiento en los muslos y corvas y a la poca movilidad de las piernas.

## ENTORNO DETRABAJO

Afecta negativamente cuando no hay espacio suficiente para moverse, ya que favorece las posturas estáticas o provoca posturas forzadas. Cuanto más estático y sedentario sea un trabajo, más importante es que el entorno facilite los movimientos y los cambios de postura.

Las características de debe cumplir nuestro entorno de trabajo son las siguientes:



- El puesto de trabajo deberá tener unas dimensiones suficientes, y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura. Es conveniente dejar libre el perímetro de la mesa para aprovechar bien la superficie de trabajo y permitir la movilidad del trabajador.
- Detrás de la mesa debe quedar un espacio de al menos 115 cm. La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2m<sup>2</sup>.

## SILLA DETRABAJO

Sus formas, dimensiones y la adecuada regulación de la silla afectan a la postura del tronco, a la movilidad de la espalda y a la movilidad de las piernas. La existencia de unos reposabrazos adecuados permitirá apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

Una **adecuada silla ergonómica** debe cumplir:

- El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimientos y procurándole una postura confortable.
- Es necesario que las sillas tengan ruedas y posibilidad de giro para permitir la movilidad y el acceso a los elementos de trabajo. Para garantizar su estabilidad, las sillas deben poseer al menos 5 patas de apoyo al suelo y la base de apoyo deberá tener un diámetro superior a 50 cm.
- La altura del asiento deberá ser regulable.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- El relleno del asiento y del respaldo no debe ser demasiado mullido.



- El tapizado y material de relleno debe permitir la transpiración y el intercambio de calor.
  - Es necesario que las sillas de trabajo dispongan de un adecuado apoyo lumbar. La altura del respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda (debajo de los omóplatos). En tareas informáticas es conveniente que el respaldo sea más alto.
  - El respaldo no debe ser demasiado ancho en la parte superior para no restar movilidad a los brazos.
- Las sillas destinadas a tareas informáticas (más de 4 horas al día de trabajo con ordenador) deben tener respaldo reclinable y regulable en altura.
  - La existencia de reposabrazos permite dar apoyo y descanso a los hombros y brazos. Su superficie útil de apoyo debe ser de al menos 5 cm de ancho y estar formada por un material no rígido. Deben estar algo retrasados con respecto al borde del asiento para permitir acercarse a la mesa con comodidad.
  - Al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa (de forma que la mesa quede a la altura de los codos o algo más alta), es posible que los usuarios más bajos no puedan apoyar cómodamente los pies en el suelo. En este caso, deben solicitar un reposapiés.

## MESA DETRABAJO

Muchos oficinistas culpan a su silla de las molestias musculares que padecen en su trabajo, pero en muchas ocasiones este juicio es erróneo.

La **mesa de trabajo** es tan importante o más que la silla para prevenir determinadas molestias, sobre todo las relativas a la zona del cuello y de los hombros, que son precisamente los problemas más frecuentes en las oficinas.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Las dimensiones del tablero de la mesa determinan la posibilidad de distribuir adecuadamente los elementos de trabajo, especialmente el ordenador, evitando las posturas con torsión de tronco o giros de la cabeza.

El espacio libre debajo de la mesa determina la posibilidad de aprovechar mejor la mesa y favorece la movilidad. Otras características de la mesa, como sus acabados, están relacionadas con cuestiones de seguridad (esquinas redondeadas, electrificación para evitar la existencia de cables sueltos, etc.).

Finalmente, la existencia de determinados complementos puede mejorar mucho la funcionalidad y ergonomía de la mesa (reposapiés, soportes para el monitor, superficies auxiliares, bandejas para documentación, etc.).

Algunas **CARACTERÍSTICAS** de una adecuada mesa de trabajo son:

- Deberá tener las dimensiones suficientes y permitir la colocación flexible de las pantallas, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- Es conveniente que se disponga de planos auxiliares (alas, superficies para reuniones) adjuntas y al mismo nivel que la superficie de trabajo principal, sobre todo en puestos de oficina con tareas muy variadas. De esta forma el usuario podrá configurar diferentes zonas de actividad dentro de su puesto de trabajo y se aprovechará mejor el espacio.
- Debajo de la mesa debe quedar un espacio holgado para las piernas y para permitir movimientos. Deben evitarse los cajones y otros obstáculos que restrinjan su movimiento debajo de la mesa o que puedan ser fuente de golpes. Este espacio libre mínimo debajo del tablero debe ser de 70 cm de ancho y con una altura libre de al menos 65 cm. Es recomendable que la altura libre alcance los 70 cm y que la anchura libre supere los 85cm.
- En general, es preferible que los bloques de cajones no estén fijos a la mesa, ya que así el trabajador podrá colocarlos en la zona que más le convenga y aprovechará mejor la superficie de trabajo. Esta recomendación es más importante cuanto menor sea la superficie del tablero de la mesa.
- En general, no son necesarias las mesas de altura regulable, salvo que el trabajador presente alguna discapacidad motora severa; en este caso, el rango de regulación de la altura está comprendido entre 68 y 76 cm. En el caso de trabajadores con discapacidad, deben analizarse de forma particularizada las adaptaciones necesarias.



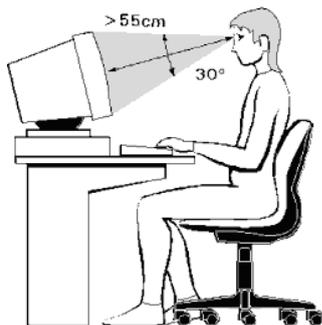
## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Es conveniente que las mesas de trabajo estén electrificadas, para evitar la existencia de cables que puedan dar lugar a accidentes.
- Es conveniente disponer de atril para colocar los documentos. El soporte de documentos deberá ser estable y regulable y estará colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.
- La superficie de la mesa debe ser poco reflectante (acabados en mate). En general son preferibles los colores suaves y deberían evitarse las superficies muy oscuras, que producen contrastes muy fuertes entre el tablero y los documentos.
- Los bordes de la mesa no deben ser cortantes, evitando cantos agudos y cualquier tipo de saliente.
- Los cajones se deben deslizar suavemente sin realizar esfuerzos importantes. Para ello, deben disponer de guías con rodamientos. Es imprescindible que existan topes de apertura, de manera que el cajón no salga del todo al abrirlo.
- Los bloques de cajones y los archivadores deben disponer de dispositivo antivuelco.

## UBICACIÓN DEL ORDENADOR

La correcta colocación del ordenador sobre la mesa puede evitar una gran parte de los problemas posturales asociados a las tareas informáticas. Los principales problemas se asocian a las siguientes situaciones:

- Ordenador situado a un lado, de forma que se trabaja con torsión del tronco y giro de la cabeza. Provoca esfuerzos estáticos en la espalda y zona del cuello -hombros.
- Pantalla demasiado cerca de los ojos.
- Pantalla demasiado alta.
- Falta de sitio para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea o se maneja el ratón.



Es evidente que en muchas ocasiones estos problemas se deben, sobre todo, a las reducidas dimensiones de la mesa o a la falta de espacio debajo, lo que obliga al trabajador a sentarse en una zona restringida de la mesa. En otros muchos casos, sin embargo, es

relativamente fácil mejorar la comodidad mientras se trabaja colocando el ordenador de forma adecuada.

Los dos elementos a considerar son la pantalla del ordenador y el teclado y el ratón. Estableceremos a continuación las características que deben cumplir.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PANTALLA DEL ORDENADOR

- Los caracteres de la pantalla deben estar bien definidos y tener una dimensión suficiente.
- La imagen debe ser estable, sin destellos, centelleos o cualquier otra forma de inestabilidad.
- Se debe poder ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, para adaptarlos a las condiciones del entorno.
- La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones molestas.
- La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad.
- La altura del monitor debe ser de forma que su borde superior esté a la altura de los ojos del usuario (aproximadamente 43 a 47 cm. por encima del plano de la mesa), o algo por debajo. Colocar la pantalla sobre la CPU suele dar lugar a alturas excesivas. Una buena solución, en algunos casos, es colocar el monitor sobre un soporte regulable en altura.
- La distancia de la pantalla a los ojos es un factor a tener en cuenta. Esta distancia estará en función del tamaño y forma de los caracteres, como norma general no debe ser inferior a 55cm.
- Se debe trabajar con la cabeza de frente al ordenador, evitando giros. El ángulo máximo de giro de la cabeza debe ser inferior a 35grados.



## CARACTERÍSTICAS DEL RATÓN Y ELTECLADO

- El teclado debe ser inclinable e independiente de la pantalla, impidiendo el cansancio y las molestias en los brazos.
- El teclado no debe ser demasiado alto. Como norma general, la parte central del teclado (fila de la A) debe estar a menos de 3 cm de altura sobre la mesa. Esta recomendación se cumple en casi todos los teclados nuevos de ordenadores de sobremesa, pero no en muchos ordenadores portátiles. En estos casos, debe disponerse de almohadillas que eleven el punto de apoyo de las muñecas y antebrazos.
- Deberá disponerse de espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar las muñecas y antebrazos sobre la mesa. Este espacio será como mínimo de 10 cm. entre el teclado y el borde de la mesa.
- La superficie deberá ser mate para evitar los reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deberán ayudar a facilitar su utilización.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.
- El ratón debe tener una forma que permita su utilización cómoda tanto por personas diestras como zurdas. Los zurdos deben colocar el ratón a la izquierda y cambiar la configuración de las teclas en el menú de configuración.

Los movimientos y las posturas artificiales a que obliga el trabajo con el teclado y con el ratón pueden provocar una serie de problemas denominados trastornos traumáticos de orden acumulativo y lesiones por esfuerzos de carácter repetido. Dichos problemas se manifiestan en forma de tendinitis, tenosinovitis o en el síndrome del túnel carpiano. El trabajo con la máquina de escribir – pulsar el retorno del carro, cambiar la hoja de papel, etc.- evitaba tales problemas, pero la prolongación de los equipos informáticos aumentó de forma vertiginosa los trastornos traumáticos de orden acumulativo.

Las muñecas **NO DEBEN** dejarse reposar sobre el escritorio delante del teclado, pues en tal postura describen un ángulo ascendente que contribuye en gran medida a causar el síndrome del túnel carpiano.

Los síntomas ocasionales o leves desaparecen mediante la aplicación de antiinflamatorios simples como la aspirina y el ibuprofeno. Pero si los síntomas revisten mayor gravedad, se desaconseja totalmente la automedicación. En efecto, los cabestrillos, los reposa-muñecas, los reposabrazos y demás artículos semejantes que se aconsejan para la profilaxis y el tratamiento de los trastornos, en realidad, son susceptibles de agravar el mal si no se usan correctamente. Es preciso acudir a un especialista, que podrá prescribir desde el simple reposo hasta la intervención quirúrgica, pasando por medicamentos e inyecciones antiinflamatorias.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LAS CONDICIONES AMBIENTALES

Como comentábamos en la introducción de este segundo apartado, las condiciones ambientales que presentan un mayor impacto sobre la seguridad y salud de los trabajadores son el ruido, la temperatura y la humedad, y la iluminación.

### Ruido

Es uno de los agentes físicos más extendidos dentro del ámbito laboral y puede producir en la salud de los trabajadores daños en el aparato auditivo o bien otro tipo de alteraciones fisiológicas o psicológicas. Esto se debe a que los locales de oficinas se acumulan ruidos procedentes de teléfonos, impresoras, faxes, fotocopiadoras, ventiladores y las propias voces del equipo de trabajo.



El principal problema está asociado a las molestias e interferencias que se producen para concentrarse en el trabajo o para mantener una conversación.

En este sentido, la fuente de ruido más influyente es precisamente el de las conversaciones que se desarrollan a nuestro alrededor.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Aunque en oficinas y despachos el ruido no tiene la misma importancia que en otras actividades, como la industrial, se deben tener en cuenta algunos aspectos:

- El nivel de ruidos en los locales de oficinas no debe sobrepasar los 55 decibelios.
- En relación con las medidas de protección es recomendable aislar fotocopiadoras e impresoras en espacios destinados para realizar estas actividades.
- Rebajar el tono de los timbres de los teléfonos y no elevar demasiado el tono de voz de las personas que permanezcan en la oficina.

La disposición de materiales absorbentes del ruido en el techo, suelos o mamparas de separación entre puestos de trabajo es una solución muy efectiva. No obstante, si fuera preciso, se realizarán exámenes audio métricos periódicos a los trabajadores.

## TEMPERATURA Y HUMEDAD

En casi todas las oficinas de nuestras latitudes se está imponiendo la existencia de sistemas de climatización tanto para verano como para invierno. La regulación del nivel de calor/frío suele ser origen de disputas, sobre todo en locales compartidos con sistemas centralizados.

Este problema suele presentarse en verano, donde los trabajadores que tienen el puesto debajo de una salida de aire perciben un chorro de aire frío bastante molesto (puede incluso contribuir a la aparición de resfriados o dolores musculares en el cuello); por el contrario, los que están lejos de los difusores o cerca de paredes o ventanas con alta insolación pasan mucho calor.



El resultado es una continua pugna por bajar o subir el nivel del termostato, lo que da lugar a una situación cada vez más inestable del sistema (se baja o se sube más de lo debido), que sólo acentúa el problema. En general, se recomienda que:

- La temperatura oscile entre 20 y 22°C, tanto en verano como en invierno, para poder trabajar cómodamente.

- La humedad relativa oscile entre el 30 y el 70 %, excepto si existe riesgo de electricidad estática; en este caso, el límite inferior se sitúa en un 50%.

Si usted padece la existencia de un difusor molesto justo encima, solicite a los responsables del mantenimiento de su sistema de climatización que orienten de forma adecuada los difusores, o que regulen la velocidad de salida del aire.

El problema suele estar ligado a los diferentes requisitos de la velocidad de salida del aire en verano y en invierno. Así, en invierno el aire sale caliente y, para conseguir que llegue al suelo, se precisan velocidades de salida más altas (el aire caliente tiende a subir). Por el contrario, en verano, el aire sale fresco y se precisa una velocidad menor. Si un usuario está trabajando debajo de una salida de aire, no presentará demasiadas molestias en invierno, pero en verano sufrirá una incomodidad notable asociada más a la velocidad del aire que a la temperatura del local. El problema se resuelve, por tanto, regulando la velocidad del aire y no subiendo la temperatura del termostato.

Otro problema relativamente frecuente es la falta de mantenimiento en las instalaciones, lo que da lugar a la acumulación de suciedad y gérmenes en las conducciones y filtros, incrementando el riesgo de constipados e irritaciones de los ojos, sobre todo en verano. Para evitarlo debe revisarse y limpiarse la instalación cada cierto tiempo.

## ILUMINACIÓN

Las tareas de oficina están ligadas a la lectura, tanto de documentos como de textos sobre la pantalla del ordenador; por tanto, se trata de tareas con altos requerimientos visuales en las que las condiciones de iluminación resultan muy importantes para prevenir molestias y problemas visuales.



El problema más frecuente en las oficinas actuales está relacionado con la aparición de **reflejos en las pantallas de los ordenadores**, asociados a la presencia de focos de luz directa, tanto natural (ventanas), como artificial.

Es necesario analizar la distribución de focos de luz con relación a los puestos de trabajo para evitar este tipo de problemas, disponiendo, en caso necesario, de los elementos de difusión de la luz adecuados (persianas y cortinas en las ventanas o difusores en los focos de iluminación general).

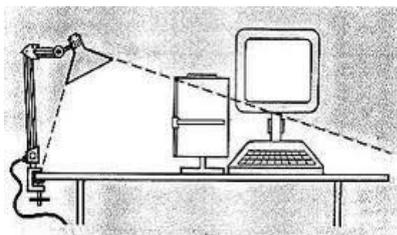
Hay que señalar que en muchas ocasiones estos reflejos inducen al trabajador a

cambiar la colocación del ordenador sobre la mesa, ubicándolo en una zona posiblemente incorrecta desde el punto de vista de la comodidad postural; en estos casos se evitan los reflejos, pero a costa de crear un nuevo problema postural.

En caso de detectar reflejos, solicite la colocación de persianas o pantallas difusoras de la luz, pero no coloque nunca el ordenador en una posición que le obligue a trabajar en una postura incómoda.

Las pantallas de los ordenadores nuevos disponen de un tratamiento antirreflejos que atenúan el problema. Asimismo, los filtros de pantalla antirreflejos pueden ser útiles, pero sólo cuando no existen reflejos procedentes de focos de luz muy intensa.

Relacionado con la existencia de fuentes de luz directa muy intensa está el problema de los deslumbramientos, también asociados a luz reflejada sobre superficies muy claras. Las soluciones para las luces directas son similares a las anteriormente descritas, esto es, disponer de elementos que difundan la luz. La luz reflejada desde superficies claras apenas se nota si la pantalla tiene tratamiento antirreflejos.



Otro problema frecuente es la insuficiente iluminación del entorno. La mejor solución es disponer de una iluminación general homogénea de luz difusa, con un nivel suficiente, usando otros focos de iluminación complementara en los puntos en los que sea necesario.

Finalmente, hay que cuidar el contraste (relación entre la luz emitida por dos superficies) entre las diferentes superficies de trabajo (papeles, pantalla del ordenador y mesa de trabajo). Con los programas actuales, en los que se utilizan caracteres negros sobre fondo claro, han desaparecido los fuertes contrastes entre los documentos y la pantalla del ordenador.

No obstante, es conveniente atender al contraste entre la mesa y el resto de superficies; este consejo es especialmente importante al elegir las mesas, sobre todo las destinadas a puestos de directivos, quienes suelen preferir superficies demasiado oscuras. Las superficies en gris, beige, crema o color madera natural (más o menos clara), proporcionan contrastes adecuados. En cualquiera de los casos, son preferibles los acabados mate antes que los brillantes (que pueden dar lugar a reflejos).

## RIESGOS RELACIONADOS CON ASPECTOS PSICOSOCIALES

Además de las relaciones físicas entre el trabajador y su puesto y entorno de trabajo, no debemos perder de vista otras cuestiones asociadas a la forma en la que se organiza el trabajo, que determinan las demandas de tipo psicológico a las que se enfrenta el trabajador.

Los riesgos relacionados con aspectos psicosociales se pueden definir como *aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad de afectar tanto al desarrollo del trabajo como a la salud del trabajador (física, psíquica o social).*

Las recomendaciones del INSHT en este sentido están orientadas a evitar las siguientes situaciones:

- Situaciones de sobrecarga o subcarga.
- La repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción.
- La presión indebida de tiempos.
- Las situaciones de aislamiento que impidan el contacto social en el lugar de trabajo.

Uno de los factores señalados como convenientes es la posibilidad de que se organice el trabajo de forma que el usuario se marque su propio ritmo de trabajo, de manera que realice pequeñas pausas para evitar la fatiga. Si esto no es posible, deberán establecerse pausas periódicas reglamentadas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo frente a la pantalla del ordenador.

Además, hay otra serie muy extensa de factores a considerar en este campo (ritmos de trabajo, contenidos de la tarea y su adecuación a la formación y expectativas de los trabajadores, tipo de supervisión del trabajo que se realiza por parte de los superiores, percepción de la valoración del trabajo por otros trabajadores de la organización, niveles de autonomía en el trabajo, conocimiento de los resultados del propio trabajo, potencial motivacional del puesto, satisfacción con el sueldo o la seguridad del empleo, etc.).

Todas estas cuestiones tienen poco que ver con el tipo de equipos que se utilizan y mucho con el tipo de organización, estando en un campo más relacionado con la política de recursos humanos que con la de prevención, si bien sus efectos deben ser considerados, ya que pueden dar lugar a problemas como el estrés, la monotonía o la falta de motivación en el trabajo.

## INSATISFACCIÓN LABORAL

La *satisfacción laboral* expresa en qué medida se acomoda las características de los trabajos realizados a los deseos, aspiraciones, expectativas o necesidades del trabajador. Las características que más se valoran con respecto a la satisfacción laboral son el contenido del trabajo, la organización del trabajo, el salario, la promoción, las relaciones humanas, el reconocimiento que el individuo obtiene y el estilo de mando.

Cuando existe un malestar respecto al trabajo realizado, se dice que existe una baja satisfacción laboral o una **insatisfacción laboral**. De entre los factores que influyen en la insatisfacción laboral destacan el salario; la falta de responsabilidad e iniciativa; las malas relaciones con superiores, compañeros o subordinados; los trabajos de poco contenido; la presión de tiempos en la realización de las tareas; el horario de trabajo; las dificultades para promocionar; la ausencia de participación y la inestabilidad en el empleo.

Como medidas para prevenir la insatisfacción laboral se proponen la participación y el trabajo en grupo, y establecer canales de comunicación, promoción y formación de los trabajadores.

## EL ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es un fenómeno frecuente en el mundo laboral. La importancia creciente de dicho fenómeno está relacionada con las transformaciones que se están produciendo en los mercados de trabajo. La globalización de la economía y los mercados, la crisis financiera, y los cambios tecnológicos, demográficos y sociales tienen gran repercusión sobre la organización de la empresa.



## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El **estrés laboral** se produce cuando el trabajador tiene que hacer un gran esfuerzo para cumplir con el trabajo:

- Tareas repetitivas, es decir, repetir la tarea muchas veces. Por ejemplo, hacer fotocopias sin realizar otras tareas, puede provocar monotonía.
- Exigir al trabajador mucho trabajo en poco tiempo.
- Las situaciones de aislamiento que impiden el contacto social en el lugar de trabajo.

Para su prevención, pueden aplicarse las siguientes **MEDIDAS**:

- Controlar que la cantidad y calidad de la información que recibe el trabajador sea la adecuada a sus capacidades.
- Facilitar periodos de descanso.
- Planificar el trabajo de modo que se facilite la participación y el trabajo en grupo.
- Evitar los trabajos monótonos y repetitivos.

## EL MOBBING Y EL BURNOUT

Es relativamente habitual en una empresa la existencia de pequeños roces o discusiones entre compañeros o superiores. Si este tipo de problemas de relaciones personales se producen sobre una persona concreta durante un largo tiempo y una frecuencia prolongados, pueden desencadenar una situación perjudicial para su salud a partir de un progresivo desarrollo de síntomas que suelen tener en común gran ansiedad.



El **mobbing** hace referencia a una situación en la que se origina una serie de acciones hostiles hacia una persona de forma continuada. Se entiende que este tipo de acciones son continuadas cuando se producen con una frecuencia de, por lo menos, una vez a la semana y durante al menos seis meses.

Las situaciones de trato incorrecto hacia una persona son muy diversas y hacen referencia a atentados contra la reputación o la dignidad del sujeto (burlas, calumnias, acoso sexual, etc.), la posibilidad o la necesidad de comunicarse (no dar crédito a sus opiniones, no escucharle, etc.), su capacidad profesional, sus cualidades físicas o morales o contra su estilo de vida privada.

El mobbing puede ser considerado como una forma característica de estrés con la particularidad de que no se produce por causas relacionadas con el contenido o la organización del trabajo, sino que tiene su origen en la dinámica relacional que se establece en cualquier empresa entre las personas y los grupos.

Las relaciones personales, la integración de las personas en los grupos y, en general, el diseño del ambiente relacional y social, es un cometido que debe asumir la empresa, ya que es deseable y aconsejable que exista un buen clima social entre el colectivo de personas que lo integran.

El *agotamiento psíquico* o **burnout** hace referencia a una situación muy semejante al estrés. Aparece en trabajadores que realizan su trabajo en contacto directo con otras personas.

Esta situación surge cuando el trabajador ve defraudadas sus expectativas respecto al trabajo que realiza y cuando se encuentra imposibilitado sobre el control, la modificación de su situación laboral y para poner en práctica sus ideas respecto a cómo ha de ser realizado el trabajo.

El burnout es una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico, que presenta las siguientes características:

- Agotamiento emocional, síntomas de cansancio físico y psicológico.
- Aparición de actitudes individuales que expresan aislamiento de la persona, desarrollando un trato frío y despersonalizado en la relación con los demás y mostrando una falta de compromiso con su trabajo.
- Generación de sentimientos de inadecuación, de incompetencia, de ineficacia, etc.

El burnout no surge de manera súbita, sino que es un proceso continuo, que se experimenta progresivamente en el contexto laboral. Se distinguen tres fases en su aparición:

- 1º.** Se produce un desequilibrio entre las demandas del trabajo y los recursos del individuo para afrontarlas.
- 2º.** Aparece la respuesta emocional a este desequilibrio: tensión, fatiga, etc.
- 3º.** El individuo trata de enfrentarse a esta situación por medio de mecanismos neuróticos que le llevan a modificar actitudes y conductas respecto al trabajo.

## UNIDAD 4: ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

Todo empresario debe establecer un sistema adecuado de gestión de la prevención de riesgos con el objetivo de cumplir una serie de obligaciones en materia de seguridad y salud laboral, ya que una correcta gestión de la prevención mantiene bajo control los riesgos laborales y disminuyen los accidentes y enfermedades originadas en el medio de trabajo.



A continuación, nos disponemos a examinar los elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos laborales de la empresa, partiendo del conocimientos de las instituciones y organismos públicos, tanto nacionales como internacionales, que intervienen en el campo de la seguridad y la salud.

### 4.1 ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

#### ORGANISMOS E INSTITUCIONES NACIONALES

#### INSTITUTO NACIONAL DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO (INSHT)

Es el órgano científico – técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las Condiciones de Seguridad y Salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo para su mejora.

Conforme al artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el INSHT tiene las siguientes funciones:

- **Asesoramiento** técnico en la elaboración de la normativa legal y en el desarrollo de la normalización, tanto a nivel nacional como internacional.
- **Promoción** y, en su caso, realización de actividades de formación, información, investigación, estudio y divulgación en materia de prevención de riesgos laborales.
- **Apoyo técnico y colaboración** con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en el cumplimiento de su función de vigilancia y control en el ámbito de las Administraciones Públicas.

- **Colaboración** con organismos internacionales y desarrollo de programas de cooperación internacional.
- Cualesquiera **otras** que sean necesarias para el cumplimiento de sus fines y le sean encomendadas en el ámbito de sus competencias, de acuerdo con la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## **INSPECCIÓN DE TRABAJO**

Es un cuerpo perteneciente al Ministerio de Empleo y Seguridad Social. En el artículo 9 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se establece que corresponde a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social la vigilancia y control de la normativa sobre prevención de riesgos laborales; para ello tendrá las siguientes funciones:

- Vigilar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, así como de las normas jurídico – técnicas que incidan en las condiciones de trabajo en materia de prevención, aunque no tuvieran la calificación directa de normativa laboral, proponiendo a la Autoridad laboral competente la sanción correspondiente, cuando comprobase una infracción a la normativa sobre prevención de riesgos laborales.



- **Asesorar e informar** a las empresas y a los trabajadores sobre la manera más efectiva de cumplir las disposiciones cuya vigilancia tiene encomendada.
- **Elaborar** los informes solicitados por los Juzgados de lo Social en las demandas deducidas ante ellos en los procedimientos de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- **Informar** a la Autoridad laboral sobre los accidentes de trabajo mortales, muy graves o graves, y sobre aquellos otros en que, por sus características o por los sujetos afectados, se considere necesario dicho informe, así como sobre las enfermedades profesionales en las que concurren dichas calificaciones y, en general, en los supuestos en que aquélla lo solicite respecto de cumplimiento de la normativa legal en materia de prevención de riesgos laborales.
- **Comprobar** y favorecer el cumplimiento de las obligaciones asumidas por los servicios de prevención establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Ordenar** la paralización inmediata de trabajos cuando, a juicio del inspector, se advierta la existencia de riesgo grave e inminente para la seguridad o salud de los trabajadores.
- **Proponer** el recargo de prestaciones económicas de Seguridad Social que tengan su causa en accidente de trabajo o enfermedad profesional producido a consecuencia de una falta de medidas de seguridad e higiene en el trabajo.

Para ejercer el desempeño de las funciones asignadas, está facultada para entrar libremente y sin previa notificación a los centros a inspeccionar, exigir la presentación de documentos, requerir información al empresario o al personal de la empresa sobre cualquier asunto relativo a la aplicación de las disposiciones legales, etc.

## ADMINISTRACIONES PÚBLICAS COMPETENTES EN MATERIA SANITARIA

En el artículo 10 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se regulan las actuaciones de las Administraciones Públicas en materia sanitaria:



- **Evaluación y control** de las actuaciones de carácter sanitario que se realicen en las empresas por los servicios de prevención actuantes. Para ello, establecerán las pautas y protocolos de actuación a los que deberán someterse los citados servicios.
- **Implantación** de sistemas de información adecuados que permitan la elaboración de mapas de riesgos laborales y de estudios epidemiológicos para la identificación y prevención de las patologías que puedan afectar a la salud de los trabajadores, así como hacer posible un rápido intercambio de información.
- **Supervisión** de la formación que, en materia de prevención y promoción de la salud laboral, deba recibir el personal sanitario actuante en los servicios de prevención autorizados.
- **Elaboración** y divulgación de estudios, investigaciones y estadísticas relacionados con la salud de los trabajadores.

## **COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (CNSST)**

Creada por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 13.

Es un órgano colegiado asesor de las Administraciones Públicas en la formulación de las políticas de prevención y órgano de participación institucional en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Está integrada por:

- Un representante de cada una de las Comunidades Autónomas.
- Igual número de miembros de la Administración General del Estado.
- Representantes de las organizaciones empresariales y sindicales más representativas, paritariamente con los anteriores.

La Comisión está presidida por el Secretario General de Empleo y Relaciones Laborales. Tiene cuatro vicepresidentes y una Secretaría, como órgano de apoyo técnico y administrativo, que recae en la Dirección del Instituto Nacional de Seguridad Social e Higiene en el Trabajo.

Sus **FUNCIÓNES** pueden sistematizarse del siguiente modo:

- Conocer las actuaciones que desarrollen las Administraciones Públicas competentes en materia de la prevención de riesgos laborales, de asesoramiento técnico y de vigilancia y control a que se refiere la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Informar y formular propuestas en relación con dichas actuaciones, específicamente en lo referente a:
  - Criterios y programas generales de actuación.
  - Proyectos de disposiciones de carácter general.
  - Coordinación de las actuaciones desarrolladas por las Administraciones Públicas competentes en materia laboral.
  - Coordinación entre las Administraciones Públicas competentes en materia laboral, sanitaria y de industria.

## FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Adscrita a la CNSST, su finalidad es promover la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, especialmente en las pequeñas empresas, a través de las acciones de información, asistencia técnica, formación y promoción del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.

Para el cumplimiento de sus fines se dotará a la fundación de un patrimonio con cargo al Fondo de Prevención y Rehabilitación procedente de los excedentes de la gestión realizada por las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social.

A efectos de lograr un mejor cumplimiento de sus fines, se articulará su colaboración con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

La *planificación, desarrollo y financiación* de acciones en los distintos ámbitos territoriales tendrá en consideración la población ocupada, el tamaño de las empresas y los índices de siniestralidad laboral.

En los sectores de actividad en los que existan fundaciones de ámbito sectorial, constituidas por empresarios y trabajadores, que tengan entre sus fines la promoción de actividades destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, el desarrollo de los objetivos y fines de la fundación se llevará a cabo, en todo caso, en coordinación con aquéllas.

## OTROS ORGANISMOS NACIONALES

- El **Instituto Nacional de Medicina y Seguridad en el Trabajo** cuya función está basada en la investigación sobre métodos de identificación y prevención de accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, así como en el asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales a empresas y trabajadores.
- La **Escuela Nacional de Medicina en el Trabajo** que se creó con el objeto de impartir formación específica en materia de salud laboral para profesionales sanitarios.
- El **Consejo de Coordinación** de la Seguridad Industrial, cuyo objetivo es impulsar y coordinar las actuaciones de las Administraciones Públicas competentes en materia de Seguridad Industrial.

- Por su parte, cada Comunidad Autónoma, en el ejercicio de sus funciones, puede crear a través del órgano que posea competencias en materia de prevención de riesgos laborales los organismos que considere oportunos para el desempeño de las funciones preventivas.

## ORGANISMOS E INSTITUCIONES INTERNACIONALES

### LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT)

Es un organismo de las Naciones Unidas al que pertenece España. Su finalidad es mejorar la seguridad y salud laboral, las condiciones de trabajo y de vida en todos los países, pobres y ricos.

Un aspecto central de su misión es elaborar programas de asistencia y asesoramiento y ayudar a los países a crear instituciones democráticas que, con su apoyo, puedan rendir cuentas.

La OIT tiene una composición tripartita: reúne representantes de los gobiernos, empleadores y trabajadores para la elaboración conjunta de políticas y programas. De este modo, consiguen una visión más realista y completa sobre empleo y trabajo.

## ORGANISMOS DE LA UNIÓN EUROPEA

### A) Agencia europea para la seguridad y salud en el trabajo (OSHA)

Fue creada en 1996 y tiene su sede en Bilbao (España). Su misión es hacer que los lugares de trabajo europeos sean más seguros, saludables y productivos, con el fin de fomentar una cultura de la prevención. Al igual que la OIT, se trata de una organización tripartita.

La Agencia Europea tiene, entre otras, las siguientes ***FUNCIONES***:

- Recogida y distribución de información en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Enlace con los Estados miembros de la Unión Europea a través de su red
- Contribución a explicar la legislación comunitaria en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

- Identificación de riesgos nuevos y emergentes, a través del Observatorio Europeo de Riesgos.
- Realización de campañas, publicaciones, etc.

## **B) Comité Consultivo para la Seguridad y Salud en el Trabajo (CCSS)**

Es el encargado de asistir a la Comisión en la preparación, la aplicación y la evaluación de toda iniciativa relativa a la seguridad y la salud en el trabajo.

Sus **FUNCIONES** pueden sistematizarse del siguiente modo:

- Intercambiar puntos de vista y experiencias respecto a reglamentaciones existentes o previstas.
- Contribuir a elaborar un enfoque común para resolver los problemas que se plantean en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo, y determinar las prioridades comunitarias y las medidas necesarias para su realización.
- Definir, en el marco de los programas de acción comunitarios:
  - Los criterios y los objetivos para prevenir accidentes laborales y los peligros para la salud en la empresa.
  - Los métodos que permitan a las empresas y a su personal evaluar y mejorar el nivel de protección.
- Contribuir, complementando la labor de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, a informar a las administraciones nacionales y a las organizaciones sindicales y patronales sobre las medidas comunitarias.
- Emitir un dictamen sobre los proyectos de iniciativas comunitarias que tengan repercusión sobre la seguridad y la salud en el trabajo.
- Emitir un dictamen sobre el programa anual y los sucesivos programas cuatrienales de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

## C) Fundación Europea para la mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (EUROFOND)

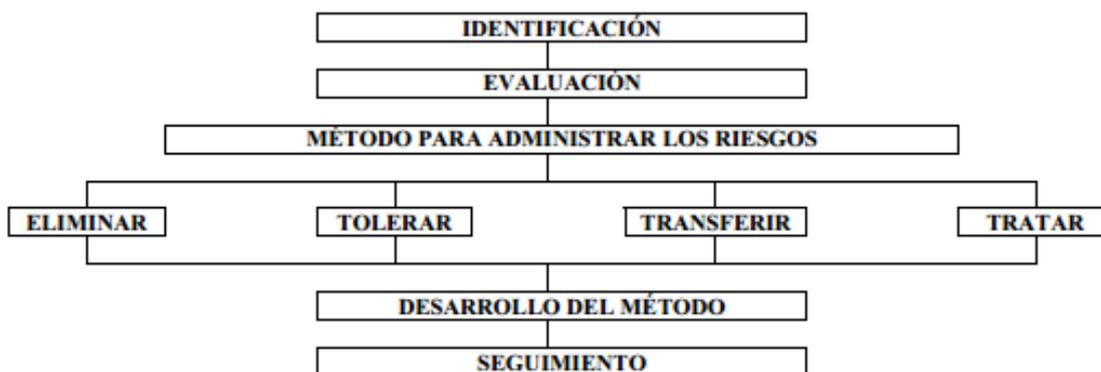
Es un organismo tripartito de la Unión Europea, creado en 1975, cuya misión es contribuir a la planificación y a la mejora de las condiciones de vida y de trabajo en Europa. Su sede se encuentra en Dublín (Irlanda).

Se le atribuyen principalmente las siguientes **FUNCIONES**:

- Evaluación y análisis de las condiciones de vida y de trabajo.
- Emisión de dictámenes autorizados.
- Asesoramiento a los responsables de la política social.
- Contribución a la mejora de la calidad de vida.

## 4.2 ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO PREVENTIVO: RUTINAS BÁSICAS

Para administrar o gestionar los riesgos, cada empresa debe contar con personas capacitadas profesionalmente para desarrollar los siguientes pasos:



**IDENTIFICACIÓN** → de exposiciones a efectos adversos derivados de riesgos como los descritos, confeccionando una lista o inventario, es el primer trabajo de la administración de riesgos.

**EVALUACIÓN** → de los peligros involucrados con esos riesgos por métodos tan simples como el A, B, C, (alto, moderado, bajo) o más complejos como el de William T. Fine.

**ELECCIÓN DEL MÉTODO**→ adecuado para cada riesgo, ya sea por *eliminación* (posibilidad esporádica ya que la empresa no existe sin riesgos, por ser inherentes al trabajo), *tolerancia del riesgo tras un buen trabajo de información a la Gerencia*, *transferencia* (la forma más común es el contrato del seguro) y *tratamiento de riesgos*, que es la solución más eficaz y que consiste en adoptar los medios y sistemas para tener un adecuado control.

**DESARROLLO**→ gradual de la puesta en marcha del método escogido para cada riesgo, haciendo estudios para posibles sustituciones, análisis de consecuencias, estudio de contratos y gestionar profesionalmente a través de la planificación, organización, dirección y control.

**SEGUIMIENTO**→ permanente del proceso dinámico de identificar, evaluar, aplicar la metodología adecuada a cada riesgo y el desarrollo de la misma. Lo que implica una dinámica permanente de encuestar el proceso, analizar los cambios y productos nuevos, renegociar contratos, asegurar que se cumple la metodología y que son adecuadas las correcciones derivadas del control.

## PLAN DE PREVENCIÓN



Este plan va ligado al desarrollo de la prevención de riesgos realizada por la empresa, que hará mención a actuaciones concretas que la organización empresarial debe llevar a cabo para eliminar los riesgos detectados o bien reducirlos. Así, la planificación de la acción preventiva se circunscribe a las actuaciones que se derivan de la evaluación de riesgos, siendo su contenido las acciones concretas para los riesgos específicos de la actividad laboral.

El alcance del **Plan de Prevención** deberá establecerse, en primer lugar, para que implique a todas las personas que forman parte de la organización, a cada según el nivel de competencia que tenga asignado en dicha organización. También tendrá en cuenta cualquier acción de la empresa que pueda tener repercusión sobre los riesgos existentes y su control.

El **Plan de Prevención** debe contener la estructura organizativa, las definiciones de las funciones y las responsabilidades, y los requerimientos para la acción preventiva.

Este plan estará diseñado en función de las características de la empresa y será coherente con los planes de la misma. Por ello, debe ser aprobado por la

Dirección General de la empresa, a quien rendirá cuentas de la evaluación del mismo y de sus resultados.

## EVALUACIÓN DE RIESGOS



La **evaluación de riesgos** es la base para una gestión activa de la seguridad y la salud en el trabajo, no es una finalidad en sí misma. Es un medio para conseguir *controlar los riesgos para evitar daños en la salud derivados del trabajo (accidentes y enfermedades profesionales) ahorrando costes sociales y económicos al país y a la propia empresa.*

Además la evaluación es una obligación legal ya que a partir de la entrada de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (artículo 16) y del Real Decreto 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención (que se desarrolla en el Capítulo II artículos 3 al 7 del Real Decreto).

*"La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no se hayan podido evitar, obteniendo la información necesaria para que la empresa esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que se deberán de tomar".*

Para los puestos de trabajo cuya evaluación de riesgos ponga de manifiesto la necesidad de tomar medidas preventivas, el empresario debe mantener una documentación sobre dicha evaluación y mantenerla a disposición de la autoridad laboral.

## PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

En la planificación anual se definen **las acciones preventivas** a desarrollar por el servicio de prevención ajeno, en su caso con la colaboración de la empresa,

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

para cada uno de los principales aspectos exigidos por la normativa de prevención, indicándose también:

- El tiempo estimado para la realización de cada actividad.
- Las horas técnico de nivel superior que van a dedicarse al desarrollo de las actividades indicadas en cada bloque de exigencia normativa.
- Los medios materiales que van a ser requeridos para el desarrollo de las actividades programadas.
- Visados de seguimiento de la actividad programada.

Esta planificación podrá ser modificada, siempre que concurran una o varias de estas **situaciones**:

- Cuando del resultado del análisis e investigación de los daños a la salud producidos se establezca la necesidad de desarrollar acciones preventivas específicas para la eliminación o control de los riesgos que hayan desencadenado dichos daños.
- Que la planificación de la actividad preventiva resultante de la evaluación de los riesgos existentes en la empresa requiera la inclusión de acciones adicionales o la modificación de los plazos o de los responsables de ejecución de las acciones en la programación.
- Siempre que se produzcan modificaciones en las condiciones de trabajo que hagan necesaria la adopción de acciones específicas para cumplir con las exigencias que marca la normativa de prevención.
- Cuando, como resultado de las evaluaciones periódicas de riesgos, se determine que es necesaria la modificación de los planes y programas establecidos.
- En los casos en los que la experiencia aconseje introducir dichas modificaciones para conseguir una mejor organización de la acción preventiva.

## **POLÍTICAS DE PREVENCIÓN**

Durante los últimos años, en coherencia con el nuevo marco normativo sobre prevención de riesgos laborales, se han venido desarrollando actividades acordes con los principios de dicha normativa, con objeto de mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores.

El primer paso para implantar un sistema de prevención es el diseño de una política preventiva por parte de la dirección de la empresa. El empresario definirá los principios, objetivos y criterios que van a marcar el conjunto de actuaciones que se van a desarrollar destinadas a la mejora de las condiciones de trabajo.

Una vez marcadas las directrices de la política de prevención deben divulgarse para que todos los trabajadores y mandos de la empresa se familiaricen con ellas, las asuman y las integren en su actividad diaria.

## **ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN**



La planificación y gestión de la actividad preventiva incluye, en todo caso, los medios humanos y materiales necesarios, así como la asignación de los recursos precisos para la consecución de los objetivos planteados en el diseño de la política de prevención.

La organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el empresario con arreglo a una de las siguientes modalidades:

- Asumiendo personalmente tal actividad.
- Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo.
- Constituyendo un servicio de prevención propio.
- Recurriendo a un servicio de prevención ajeno.

El empresario podrá adoptar alguna de estas modalidades de organización en función del tamaño de la empresa y de los riesgos o la peligrosidad de las actividades desarrolladas en la misma.

La adecuación del conjunto de actividades preventivas que tiene que adoptar el empresario como consecuencia de la evaluación de riesgos, queda garantizada a través de un **dobles mecanismo**:

- La acreditación por la autoridad laboral de los servicios de prevención externos.
- La auditoría o evaluación externa del sistema de prevención cuando esta actividad la asuma el empresario con sus propios medios.

## SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES

El empresario debe desarrollar una acción permanente en materia de prevención de riesgos laborales con el fin de perfeccionar los niveles de protección existentes en la empresa y adaptando las medidas de prevención adoptadas a las modificaciones que puedan experimentar las circunstancias que afectan a la realización del trabajo.

Para que el mantenimiento y mejora de las actuaciones preventivas sea efectivo, es necesario realizar un seguimiento y control del sistema que permita obtener informaciones precisas sobre la adecuación de las actuaciones desarrolladas y detectar las posibles deficiencias para planificar nuevas actividades.

## CONTROL DE LAS ACTUACIONES



Esta etapa tiene por objeto dar cumplimiento con los requisitos legales de auditoría y documentación. Asimismo, se deberá de comprobar si el sistema de gestión de prevención de riesgos laborales ha conseguido los resultados esperados (eliminación o reducción de los riesgos).

Para garantizar que la política de prevención de riesgos laborales esté bien implantada, hay que efectuar dos tipos de control.

## **CONTROL ACTIVO**

Se obtiene información antes de que se produzcan incidentes, accidentes y enfermedades laborales. Entre las actividades más importantes de este tipo de control están:

- Control de la consecución de objetivos.
- Inspección sistemática, por parte de supervisores o personal de mantenimiento, de locales, instalaciones y equipos para asegurar un funcionamiento correcto.
- Controles ambientales (medida de la exposición a sustancias químicas o agentes físicos) y vigilancia médica de los trabajadores con el fin de comprobar la eficacia de las medidas de control de riesgos y para detectar precozmente signos de daños para la salud.
- Observación directa sistemática del trabajo, así como la actuación del personal encargado de la supervisión con objeto de comprobar si se cumplen los procedimientos e instrucciones de trabajo, en especial todo lo relacionado con el control de riesgos.
- Análisis de la documentación y de los registros.

## **CONTROL REACTIVO**

Se obtiene información y se investigan los fallos en el sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales que han producido incidentes, accidentes y enfermedades laborales, con el fin de:

- Investigar las causas inmediatas y básicas.
- Remitir información a las personas de la organización con autoridad para iniciar las medidas correctoras que sean precisas.
- Remitir información a las autoridades laborales de acuerdo con la legislación vigente.
- Analizar adecuadamente los datos con el fin de identificar las características comunes o las tendencias e iniciar las acciones de mejora.

## **4.3 DOCUMENTACIÓN: RECOGIDA, ELABORACIÓN Y ARCHIVO**

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales exige al empresario elaborar y conservar a disposición de la autoridad laboral la siguiente documentación:

- Evaluación de los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo y planificación de la actividad preventiva.
- Medidas de protección y de prevención a adoptar y, en su caso, material de protección que debe utilizarse.
- Resultado de los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores.
- Práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores previstos en la Ley, así como las conclusiones obtenidas en los mismos.
- Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que hayan causado al trabajador una incapacidad laboral superior a un día de trabajo.

Esta documentación debe ser remitida por las empresas a la autoridad laboral en el momento de cesación de sus actividades. También deberá ser puesta a disposición de las autoridades sanitarias.

Cada centro de trabajo debe disponer del Libro de Visitas de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social donde constarán los resultados de las visitas de éstos así como las medidas a adoptar como consecuencia de las mismas.

Existen algunas disposiciones que obligan a archivar cierto número de información durante un tiempo como, por ejemplo, los historiales dosimétricos y los resultados de los reconocimientos médicos anuales según el Reglamento de Protecciones Sanitaria contra las Radiaciones Ionizantes, o los datos obtenidos en las evaluaciones de la exposición al ruido y en los reconocimientos médicos de la función auditiva de los trabajadores según la Reglamentación sobre Protección de los Trabajadores frente al Ruido.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

En ambos casos, esta información se mantendrá al menos durante 30 años, incluso en el caso en el que el trabajador haya concluido su relación laboral con la empresa. En el caso de que la empresa cese en sus actividades, deberá remitir la documentación señalada en este apartado a la Autoridad Laboral.



También podría recopilarse información complementaria derivada de la misma Ley de Prevención de Riesgos Laborales, como la siguiente:

- Análisis de las situaciones de emergencia.
- Medidas necesarias en materia de primeros auxilios.
- Lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.
- Instrucciones en caso de riesgo grave e inminente.
- Información de los fabricantes, importadores y suministradores para la utilización de maquinaria y productos peligrosos.
- Designación por escrito de los trabajadores que se dedican especialmente a las actividades de prevención, así como los instruidos para emergencias, y actas de nombramiento de los delegados de prevención.
- Actas de las reuniones del Comité de Seguridad y Salud.
- Posibles requerimientos de la Inspección para subsanación de deficiencias observadas, actas de información y expedientes sancionadores.

La falta de formatos específicos oficiales para facilitar esta documentación no significa que no exista esta obligación informativa. El **Reglamento de los Servicios de Prevención**, sí da, en algunos casos, formatos específicos para documentos requeridos, como por ejemplo la "Notificación sobre concurrencia de condiciones que no hacen necesario recurrir a la auditoría del sistema de prevención de la empresa".



Asimismo, también concreta la información que debe contener el documento necesario mencionado en la Ley para cada puesto de trabajo cuya evaluación ponga de manifiesto la necesidad de tomar alguna medida preventiva: identificación del puesto de trabajo, riesgos existentes, trabajadores afectados, resultado de la evaluación, medidas preventivas procedentes y la referencia de métodos y criterios de evaluación utilizados.

## **MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

El Reglamento también menciona obligaciones documentales no detalladas en la Ley, como por ejemplo la elaboración cada año de la memoria y programación anual del servicio de prevención propio o concertado que deberá quedar a disposición de las autoridades laborales y sanitarias competentes si lo requieren, o si procede, los resultados de la auditoría de los servicios de prevención no concertados, que deberá quedar a disposición de la autoridad laboral competente y de los representantes de los trabajadores.

## UNIDAD 5: PRIMEROS AUXILIOS

### PRIMEROS AUXILIOS: CÓMO ACTUAR

Los **primeros auxilios**, son medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas hasta disponer de tratamiento especializado. El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo y evitar el agravamiento de su estado.

En casos extremos son necesarios para evitar la muerte hasta que se consigue asistencia médica.

Los primeros auxilios varían según las necesidades de la víctima y según los conocimientos del socorrista. Saber lo que no se debe hacer es tan importante como saber qué hacer, porque una medida terapéutica mal aplicada puede producir complicaciones graves.

#### ***Siempre hay que evitar el pánico y la precipitación.***

A no ser que la colocación de la víctima lo exponga a lesiones adicionales, deben evitarse los cambios de posición hasta que se determine la naturaleza del proceso. Un socorrista entrenado ha de examinar al accidentado para valorar las heridas, quemaduras y fracturas. Se debe tranquilizar a la víctima explicándole que ya ha sido solicitada ayuda médica y la cabeza debe mantenerse al mismo nivel que el tronco excepto cuando exista dificultad respiratoria.

Nunca se deben administrar alimentos o bebidas y mucho menos en el paciente inconsciente. Las urgencias que requieren primeros auxilios con más frecuencia son los accidentes en los que se produce *asfixia, parada e infarto cardiacos, sangrado grave, envenenamiento, quemaduras, golpe de calor e insolación, desvanecimiento, coma, esguinces, fracturas y mordeduras de animales.*

En un lugar bien visible de las instalaciones debe colocarse toda la información necesaria para la actuación en caso de accidente:

- Qué hacer
- A quién avisar
- Números de teléfono, tanto interiores como exteriores (emergencia, servicio de prevención, mantenimiento, ambulancias, bomberos, mutua).
- Direcciones y otros datos que puedan ser de interés en caso de accidente, especialmente los referentes a las normas de actuación.

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Ante cualquier accidente siempre se debe activar el sistema de emergencia. Para ello se deben recordar las iniciales de tres actuaciones: *Proteger, Avisar y Socorrer (Sistema P.A.S.)*

- **Proteger:** tanto al accidentado como a los servicios de socorro.
- **Avisar:** a los servicios de emergencia (hospitales, bomberos, policía, protección civil). El teléfono de emergencia es el 112.
- **Socorrer:** una vez que se haya protegido y avisado se procederá a actuar sobre el accidentado, practicándole los primeros auxilios si se tienen conocimientos sobre ellos.

Al comunicarse, se debe dar un mensaje preciso sobre:

- 1.** Lugar donde ha ocurrido el accidente.
- 2.** Tipo de accidente (caída de altura, quemadura, hemorragia, fractura, etc.)
- 3.** Número de víctimas.
- 4.** Estado aparente de las víctimas (consciencia, sangran, respiran, etc.)
- 5.** No colgar antes de que el interlocutor lo haya autorizado, ya que puede necesitar otras informaciones complementarias.
- 6.** Disponer de una persona que reciba y acompañe a los servicios de socorro con el fin de guiarlos rápidamente hasta el lugar del accidente.

## ¿QUÉ ES LA ASFIXIA?

En la *asfixia*, el aire no puede entrar en los pulmones y el oxígeno no llega a la sangre circulante.

### □ Causas de asfixia

Entre las causas de asfixia se encuentran el ahogamiento, el envenenamiento por gases, la sobredosis de narcóticos, la electrocución, la obstrucción de las vías respiratorias por cuerpos extraños y la estrangulación.

Para evitar un daño cerebral irreparable al detenerse la oxigenación tisular, se debe instaurar inmediatamente algún tipo de respiración artificial. La mayoría de las personas mueren cuatro a seis minutos después de la parada respiratoria si no se les ventila de forma artificial.

### • Cómo actuar

Se han diseñado muchas formas de respiración artificial. La más práctica para la **reanimación de urgencia** es el procedimiento boca a boca: el reanimador sopla aire a presión en la boca de la víctima para llenarle los pulmones. Antes de ello, debe retirarse cualquier cuerpo extraño que obstruya las vías respiratorias

#### Abrir las vías respiratorias



#### Insuflar 2 veces aire y comprobar pulso



#### 2 respiraciones por cada 15 compresiones



[www.LlegaRunning.com](http://www.LlegaRunning.com)

## MANUAL DAMITO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La cabeza de la víctima debe ser inclinada hacia atrás para evitar que la caída de la lengua obstruya la laringe; una mano mientras con la otra se empuja hacia atrás la frente. El reanimador obtura los orificios nasales pinzándolos con los dedos, inspira profundamente, aplica su boca a la de la víctima, y sopla con fuerza hasta ver llenarse el tórax; después retira su boca y proceso debe repetirse 12 veces por minuto en un adulto y 20 veces por minuto en un niño.

Si las vías respiratorias no están despejadas, debe comprobarse la posición de la cabeza de la víctima. Si todavía no se consigue permeabilidad se rota el cuerpo hacia la posición de decúbito lateral y se golpea entre los omóplatos para desatascar los bronquios. Después se vuelve a la respiración boca a boca. Si todavía no se consigue, se realiza la maniobra de Heimlich.



La maniobra de Heimlich o "abrazo de oso", consiste en la aplicación súbita de una presión sobre el abdomen de la víctima. El aumento de presión abdominal comprime el diafragma, este a los pulmones, que expulsan aire a alta velocidad y presión, despejando las vías respiratorias.

La maniobra se realiza situándose tras el paciente, rodeando su cintura con los brazos y entrelazando las manos, situando éstas entre el ombligo y la caja torácica, y presionando fuerte y de forma brusca hacia atrás y hacia arriba. Si la víctima está en posición horizontal, se presiona sobre el abdomen con la mano.

Debe evitarse presionar sobre las costillas, pues se pueden romper, sobre todo en niños y ancianos.

Una vez iniciada, la respiración artificial no debe suspenderse hasta que el enfermo empiece a respirar por sí solo o un médico diagnostique la muerte del paciente.

Cuando el paciente empieza a respirar espontáneamente no debe ser desatendido: puede detenerse de nuevo la respiración de forma súbita o presentarse irregularidades respiratorias.

En casos de ahogamiento siempre hay que intentar la respiración artificial, incluso aunque el paciente haya presentado signos de muerte durante varios minutos.

Se han descrito varios casos de pacientes sumergidos durante más de media hora, cianóticos y sin posibilidades de reanimación, que respondieron a los primeros intentos del socorrista.

*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar en un caso de asfixia por atragantamiento.*

**VER VIDEO** (Asfixia por atragantamiento)

## **HEMORRAGIA**

El sangrado "en surtidor", "a chorro" o "a golpes" es signo inequívoco de **hemorragia grave**. La simple presencia de sangre sobre una superficie corporal grande no es signo de hemorragia. Puede haber salido sangre de múltiples heridas pequeñas, o puede haberse extendido. La cantidad de sangre que se pierde por una herida depende del tamaño y clase de los vasos lesionados. La lesión de una arteria produce sangre roja brillante que fluye a borbotones, mientras que la lesión de una vena produce un flujo continuo de sangre roja oscura.



Si se rompe una arteria principal, el paciente puede morir desangrado en un minuto.

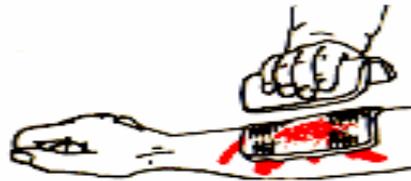
Las lesiones de arterias de calibre medio y las lesiones venosas son menos críticas, pero si no se tratan también pueden ser fatales. Una complicación grave de la hemorragia es el shock hipovolémico, que debe ser prevenido y tratado lo antes posible.

- **Cómo actuar**

El mejor método es la aplicación de presión calibre medio. Lo ideal es utilizar compresas quirúrgicas estériles, o en su defecto ropas limpias, sobre la herida y aplicar encima un vendaje compresivo.



**Aplique presión directa sobre la herida con apósito**



**Aplique un apósito más si es necesario**



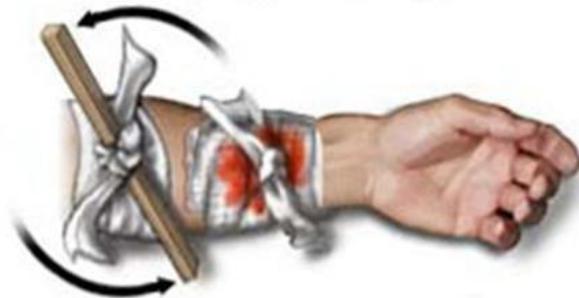
**Sostenga el apósito con un vendaje compresivo**



Cuando este apósito se empapa de sangre no debe ser retirado: se aplican sobre él más compresas y más vendaje compresivo. Si el sangrado de una extremidad es muy abundante se puede aplicar presión sobre el tronco arterial principal para comprimirlo sobre el hueso y detener la hemorragia.

La arteria braquial, que irriga la extremidad superior, debe ser comprimida en una zona intermedia entre el codo y la axila en la cara medial (interna) del brazo.

**Utilizar el torniquete SÓLO COMO ÚLTIMA MEDIDA** en caso de que el sangrado no cese y la situación ponga en peligro la vida



La arteria femoral, que irriga la extremidad inferior, puede ser comprimida en el centro del pliegue inguinal, donde la arteria cruza sobre el hueso pélvico.

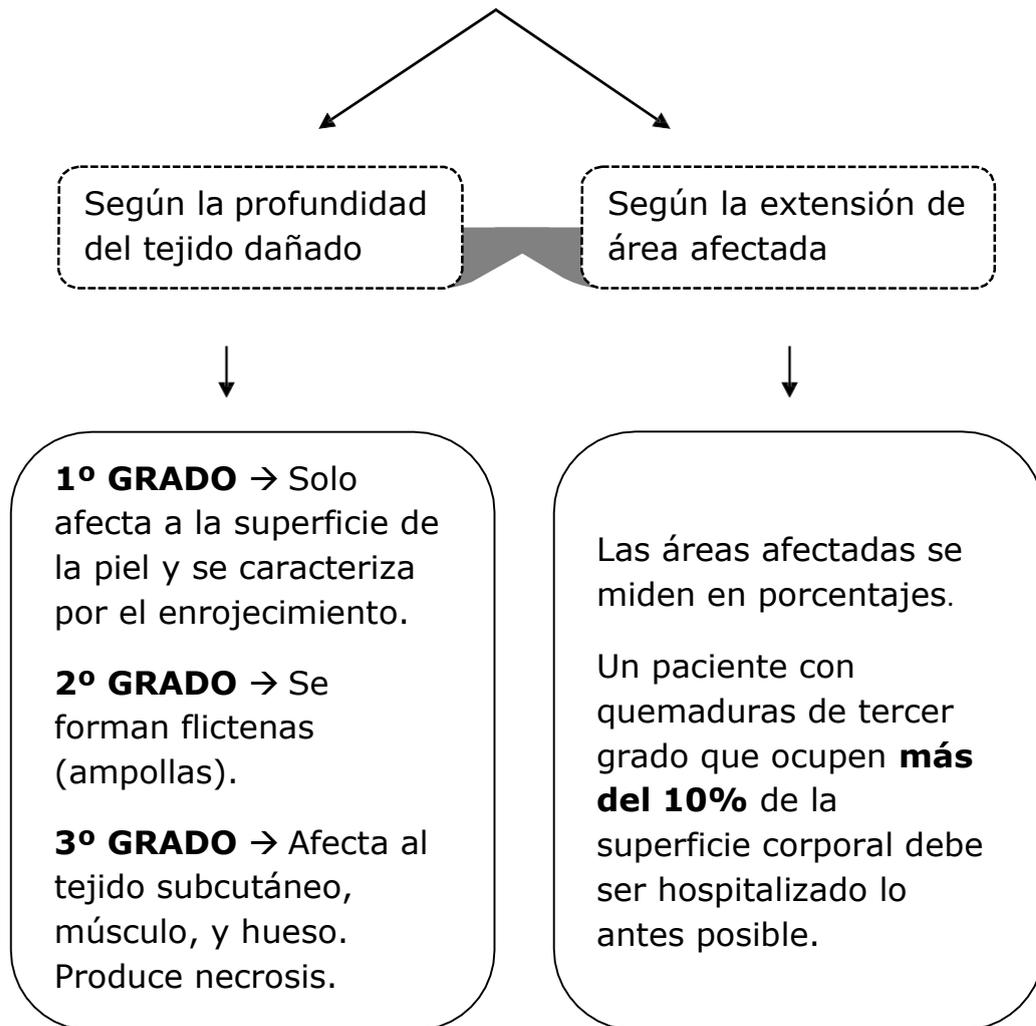
*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar ante un caso de hemorragia.*

**[VER VIDEO](#)** (Hemorragia)

## QUEMADURAS

Se producen por exposición al fuego, a metales calientes, a radiación, a sustancias químicas cáusticas, a la electricidad o, en general, a cualquier fuente de calor (por ejemplo el Sol).

### Clasificación de las quemaduras



- **Cómo actuar**

La finalidad de los primeros auxilios en los quemados es prevenir el shock, la contaminación de las zonas lesionadas y el dolor.

La aplicación de bolsas de hielo o la inmersión en agua helada disminuye el dolor. Después se ha de cubrir la zona con un apósito grueso que evite la contaminación. No se deben utilizar curas húmedas, pomadas o ungüentos, y hay que acudir al especialista médico inmediatamente. Las quemaduras químicas deben ser lavadas inmediatamente para diluir al máximo la sustancia corrosiva. Las lesiones dérmicas de las quemaduras eléctricas se tratan como las de exposición al fuego y, además, deben ser controladas en un centro hospitalario para valorar posibles lesiones cardiacas o nerviosas.



*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar en un caso de quemadura.*

**[VER VIDEO](#)** (Quemadura)

## GOLPES DE CALOR Y DESHIDRATACIÓN

El **golpe de calor y la deshidratación** por el calor están causados por un exceso de calor, pero sus síntomas son tan dispares que es muy difícil confundirlos.

### **EL GOLPE DE CALOR**

#### **Origen**

Se produce por un mal funcionamiento de los centros reguladores del calor, es una patología más grave que afecta principalmente a los ancianos.

#### **Síntomas**

Sus síntomas son la piel caliente y enrojecida, la ausencia de sudoración, el pulso fuerte y contundente, la respiración dificultosa, las pupilas dilatadas y la temperatura corporal.

extremadamente alta. El paciente se encuentra mareado y puede perder la conciencia.

#### **Soluciones**

La víctima de un golpe de calor debe ser transportada a un lugar fresco a la sombra, y allí debe guardar reposo con la cabeza elevada. Se debe humedecer el cuerpo con alcohol o agua fría para bajar la temperatura y el enfermo debe ser trasladado a un hospital de inmediato.



## **LA DESHIDRATACIÓN POR CALOR**

### **Origen**

Se debe a una pérdida excesiva de líquidos y electrolitos en el organismo.

### **Síntomas**

La piel está pálida y húmeda, la sudoración es profusa, el pulso débil y la respiración superficial, pero las pupilas y la temperatura corporal son normales. Pueden producirse cefaleas y vómitos.

### **Soluciones**

El paciente con deshidratación por el calor también debe guardar reposo, conviene proporcionarle abrigo o calor. Al principio puede presentar náuseas, pero tras un tiempo de descanso puede



ingerir líquidos: se ha de beber cuatro vasos de agua con una tableta o media cucharadita de sal diluida, a intervalos de 15 minutos. Después debería beber zumos (jugos) de frutas para recuperar otros electrolitos. Si se produce una postración importante conviene buscar ayuda médica.

*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar ante un desvanecimiento por golpe de calor(lipotimia).*

**VER VIDEO** (Lipotimia)

## FRACTURAS

Una **fractura** consiste en la pérdida de continuidad del hueso. Su origen puede ser muy diverso, desde una fractura causada por una enfermedad en los huesos que hace que sean débiles y propensos a las fracturas, hasta una fractura causada por la aplicación de una fuerza o presión sobre el hueso más allá del que éste puede soportar.

### Causas

- Impacto directo.
- Caída desde una altura.
- Accidentes de coche, moto, etc.
- Maltrato.
- Estrés o sobrecarga, fuerzas repetitivas (que provoca una fisura delgada en el hueso).

### Tipos de fracturas

Dependiendo del aspecto externo de la fractura, vamos a distinguir dos tipos:

- **Fractura cerrada:** en la que el hueso está roto pero la piel no está lesionada.
- **Fractura abierta:** en la que el hueso está roto y además la piel ha quedado lesionada.

### • Síntomas

- **Dolor intenso**, que además aumentará conforme intentemos mover la zona.
- **Deformidad** de la parte del cuerpo lesionada.
- **Amorataamiento** o enrojecimiento de la zona afectada.
- **Incapacidad** de movimiento.
- **Hinchazón**.

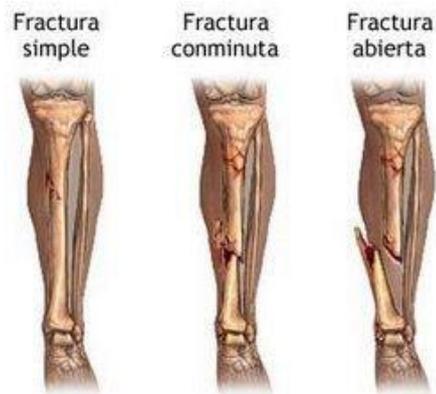
□ **Como actuar**

Si nos encontramos en una situación en la que una persona ha sufrido una fractura, lo primero que haremos será calmar a la víctima para que sea más fácil lograr los siguientes pasos:

**1.** Le retiraremos los anillos, pulseras, relojes o todo aquello que se encuentre en el miembro afectado y que al hincharse pueda causar más dolor o dificulte la inmovilización del miembro.

**2.** Inmovilizaremos la fractura, colocando un cabestrillo o entablillando el miembro. Para esto podemos utilizar un periódico enrollado o tablillas de madera. Se deberá inmovilizar el hueso lesionado tanto por encima como por debajo.

**3.** Si la piel presenta ruptura, y por tanto nos encontramos ante una fractura del tipo abierta, para prevenir que se infecte, se deberá tratar de inmediato. La enjuagaremos suavemente para retirar todo aquello que la pueda contaminar tratando de no frotarla con demasiada fuerza.



**4.** La cubriremos con alguna gasa estéril.



Cuando el lesionado presente unas determinadas características, que ahora expondremos, tendremos que tener especial cuidado y sobretodo deberemos mantenernos al margen si llega personal especializado.

Si el lesionado tiene una lesión en la cabeza, muslos o pelvis, no la moveremos, a menos que sea absolutamente necesario, y en tal caso, la arrastraremos, agarrándola de la ropa. Si el lesionado tiene una lesión en la columna vertebral, no la moveremos, ni la arrastraremos, ni por supuesto, intentar reubicar la desviación de ésta. Así tampoco intentaremos enderezar la lesión; de eso se encargará el personal médico.

*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar en un caso de fractura de músculo y hueso.*

[\*\*VER VIDEO\*\*](#) (fractura)

## 1.2. Heridas

La piel es el órgano que recubre todo nuestro cuerpo y su principal función es la de actuar como barrera protectora, impidiendo la entrada de gérmenes desde el exterior.

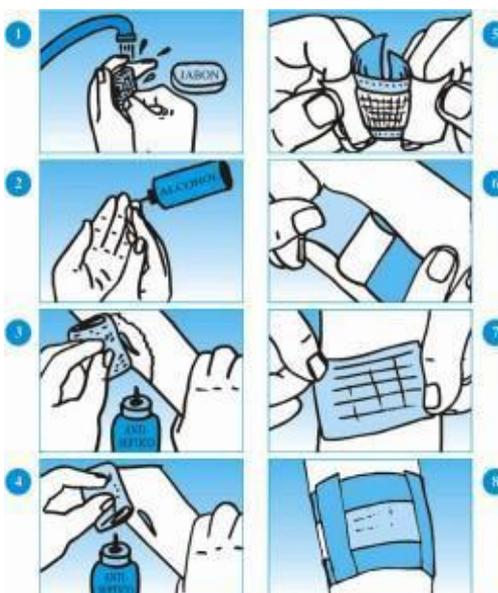
Cuando por la acción de un agente externo o interno se altera su integridad, entonces se produce lo que conocemos como **herida**. *Una herida* es toda pérdida de continuidad de la piel, secundaria a un traumatismo, con exposición del interior.

### **Características**

- Dolor.
- Separación de bordes.
- Hemorragia.

### **Tipos de heridas**

- Profundas
- Extensas



- Su localización
- Cantidad hemorragia.

No debemos olvidar, ante la aparición de una herida, la posibilidad de sufrir infecciones (tétanos, etc.).

• **Cómo actuar**

- 1.** Si la herida es grave o presenta hemorragia, lo primero es intentar cohibir la hemorragia mediante las técnicas habituales: compresión y elevación.
- 2.** Si la hemorragia no es importante, se seguirán las siguientes normas:
  - Lavarse las manos con jabón y cepillo de uñas.
  - Limpieza de la herida con agua y jabón (heridas leves).
  - Limpieza de la herida con agua (heridas graves).
- 3. NO UTILIZAR NUNCA** directamente sobre una herida, Alcohol, Algodón o Tintura de Yodo.
- 4.** Sí se pueden usar antisépticos como el Agua Oxigenada y Betadine.
- 5.** Secar la herida sin frotar.
- 6.** Cubrir la herida con gasas estériles
- 7.** Nunca aplicar la gasa sobre la herida, por la cara con la que contactamos para sujetarla.
- 8.** Colocar algodón sobre las gasas, vendar firmemente sobre todo lo anterior y si el apósito usado en la compresión se empapa, colocar otro encima **SIN RETIRAR** el primero.
- 9.** Mantener el miembro elevado y dejarlo fijado para evitar que se movilice durante el traslado.
- 10.** Realizar el traslado lo antes posible.

## AMPUTACIONES

Una **amputación traumática**, es un accidente mediante el cual se desprende una parte de nuestro cuerpo.

### • Cómo actuar

- 11.** Controlar la hemorragia de la zona de amputación.
- 12.** Tapar la zona herida con un apósito lo más limpio posible.
- 13.** El transporte de estos pacientes debe ser tan rápido como sea posible.

### La parte amputada:

- ✓ Envolverla en un apósito limpio humedecido con suero fisiológico.
- ✓ Introducirla en una bolsa de plástico y ésta dentro de otra con abundante hielo y agua en su interior.
- ✗ NO colocar el segmento directamente en contacto con el hielo ni con ningún líquido.
- ✗ NO envolverlo en algodón.



*En el siguiente video puede ver un ejemplo sobre como actuar ante una amputación.*

**VER VIDEO** (Amputación)

## **OBJETOS ENCLAVADOS**

- **Cómo actuar**

- 1.** En estos casos no se deberá tratar de retirar el objeto, ni de recortarlo.
- 2.** Comprimir sobre la herida directamente y tratar de estabilizar el objeto en el lugar donde ha quedado enclavado.
- 3.** Aplicar presión directa sobre los bordes de la herida para contener la hemorragia.
- 4.** Cortar un agujero a través de varias capas de gasas y colocarlas de forma que se rodee el objeto enclavado.
- 5.** Con un trozo de tela o toallas, formar un círculo alrededor del objeto.
- 6.** Asegurarlo todo con un vendaje.
- 7.** En un miembro superior, no olvide retirar los anillos y pulseras de la mano afectada del lesionado.