

PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

GUIA BASICA
DE
PREVENCIÓN



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Según estemos hablando desde un punto de vista médico, legal, psíquico, social, económico, etc., nos encontramos con una definición distinta de lo que es la Salud.

Salud puede ser, por tanto, la ausencia de enfermedad o el bienestar del cuerpo y el espíritu (concepción somático física): la acción de preservar, mantener o recuperar la salud individual y colectiva (concepción sanitaria); un derecho que tiene la población (concepción legal); un acontecimiento social (concepción sociológica); etc.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) «**Salud se define como el estado de bienestar alcanzado mediante el equilibrio físico, psíquico y social del individuo**», es decir, la salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo y **no** meramente la ausencia de enfermedades

Podemos afirmar, que la Salud es lo más valioso que tenemos los seres humanos, pero también es una de las cosas más frágiles, se puede deteriorar por muchas razones a lo largo de nuestra vida, pero una de las que más influyen es nuestro trabajo, nuestro trabajo en condiciones inadecuadas, y hemos de tener en cuenta que el deterioro de nuestra salud en el trabajo puede provocar o una enfermedad, o un accidente.

La mitad de la vida la solemos pasar trabajando; el trabajo normalmente es nuestro sostén económico y, por lo tanto, para desempeñar este ciclo vital es necesario preservar en lo posible la salud.

El trabajador se ve rodeado de una serie de riesgos que, si no están evaluados, estudiados y contrarrestados, son los desencadenantes de un daño, que se manifestará en diversas alteraciones de la salud como enfermedad profesional o como accidente de trabajo.

Los Riesgos Laborales pueden producir de forma lenta y paulatina una serie de enfermedades, tanto profesionales (que son las legalmente reconocidas por la Administración), como otras enfermedades relacionadas con el trabajo; mientras que el accidente se produce de forma inmediata e inesperada.

La materialización del riesgo se traduce en una pérdida de salud, propiciando: un accidente de trabajo con o sin lesión, enfermedad profesional, fatiga, insatisfacción, envejecimiento prematuro, enfermedad común...

Los daños derivados del trabajo se pueden producir porque exista una ausencia o deficiencia en la prevención de los riesgos laborales relacionados con las condiciones en las que se desarrolla el trabajo, que se pueden deber:

- Características generales de los locales en los que se desarrolla el trabajo: instalaciones, equipos, productos...
- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo...
- Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyen en la generación de riesgos.
- Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las que se refieren a la organización, ordenación, etc., que influyen en la magnitud de los riesgos a los que está expuesto el trabajador.

Para evitar los riesgos hay que actuar sobre ellos, el empresario se debe encargar de facilitar todas las medidas necesarias para que no existan riesgos.

Si el empresario cumple su parte tú también debes cumplir la tuya, manteniendo una conducta preventiva y, cumpliendo con las instrucciones necesarias, para evitar o reducir los riesgos si no lo crees, te ponemos algunos ejemplos:

- Si usas el cinturón de seguridad cuando vas en coche, ¿por qué no te lo puedes poner cuando estás trabajando en una gran altura?. El empresario te lo debe facilitar así como informar y formar de su utilización.
- Si lees las instrucciones de cualquier aparato que acabas de comprar, ¿por qué no hacerlo con el material del trabajo?. Pideselas al empresario tienes derecho a ello.
- Si siempre te pones el casco cuando vas en moto, ¿por qué no usarlo en el trabajo?. El empresario debe facilitártelo e informar sobre su uso.
- Si en tu casa procuras tener buena iluminación, ¿por qué no buscarla en la oficina?. Es deber del empresario acondicionar el puesto de trabajo.

Siguiendo una **conducta preventiva** inviertes en tu salud, también contribuyes a que tu empresa, con un sistema integrado de prevención, gane en calidad y competitividad; ya que se mejoran las condiciones de trabajo y con ello disminuyen los riesgos y los daños derivados del trabajo. La empresa mejora la producción de buenos productos, las ventas y los beneficios; para el trabajador supone la mejora de su profesionalidad, experiencia y empleabilidad.

NO LO OLVIDES:

La prevención es tarea de todos

Cuando estés trabajando piensa en tu empresa como en un puzzle que está formada por directivos, mandos intermedios y trabajadores en donde cada uno constituye una pieza fundamental y, por lo tanto, están implicados a la hora de adoptar actitudes preventivas para que la cadena no se rompa.

La comunicación entre los distintos niveles de mando y entre los trabajadores es fundamental para evitar riesgos, de tal modo, que cada persona debe tomar medidas de seguridad y preventivos como una función más de su trabajo.

La información en materia de prevención es fundamental, por eso, es importante que sepas cuáles son tus derechos y cuáles las obligaciones en este campo.

Los derechos del trabajador implican deberes del empresario en materia de seguridad y salud laboral. **El empresario** para cumplir el **deber** general de la prevención ha de seguir los siguientes principios:

1):

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatirlos en su origen.

2):

- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención.

3):

- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar debidas instrucciones a los trabajadores.

El empresario esta obligado a elaborar y hacer un seguimiento de los posibles riesgos que conlleva cada puesto de trabajo, poniendo especial incidencia en la vigilancia de la salud de menores, protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, y, protección a la maternidad...

Como **trabajador** tienes **derecho** a:

- Ser informado de los riesgos, de las medidas preventivas para su control y de las medidas de emergencia a tomar en caso de riesgo.
- Ser formado: tanto en la prevención de riesgos laborales como en cualquier tema relacionado con tu puesto de trabajo. La complejidad de las nuevas técnicas y la moderna maquinaria exigen al trabajador conocimientos de su funcionamiento y de sus sistemas de seguridad. **Fórmate continuamente, es muy eficaz.**
- La formación debe ser impartida por la empresa:

- En el momento de la contratación.
- Cuando se produzcan cambios en la función.
- Cuando se produzcan cambios o introducciones de nuevas tecnologías, cambios en los equipos de trabajo.
- Centrada específicamente en el puesto.
- Impartida dentro de la jornada.

- A ser consultado: las aportaciones que puedes hacer en materia de seguridad deben ser escuchadas y valoradas.
- A participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.
- Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente: la seguridad personal y colectiva, debes anteponerla al proceso productivo.
- Recibir vigilancia del estado de salud: los reconocimientos médicos son otro elemento que previene y garantiza tu salud laboral.

Pero como **trabajador** también tienes unos **deberes** que cumplir que, con arreglo a la formación y, siguiendo las instrucciones del empresario, también constituyen factores de prevención:

- Utilizar de forma correcta de máquinas, herramientas, sustancias peligrosas: debes aprender a usar los medios que la empresa pone a tu alcance porque así evitarás correr riesgos.
- Utilizar de forma adecuada los equipos de protección: el deterioro de tu salud puede depender del buen empleo de los medios de protección que tienes a tu disposición.
- Informar de lo que a tu juicio puede ser una situación de riesgo: debes informar a tus superiores de los posibles indicios de riesgo que aprecies. **El peligro puede estar enmascarado.**

Todo accidente de trabajo proviene de dos factores:

1. La realización de un acto integro, lo que se debe a factor humano.
2. La existencia de una condición peligrosa, lo que se debe al factor técnico.

Todos los accidentes son consecuencia de varias causas encadenadas; considerándose como causas principales aquellas cuya eliminación comporte la imposibilidad de que se produzca el accidente. Así, se considera secundarias aquellas cuya eliminación no garantiza que el accidente no se produzca más.

RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

El riesgo laboral es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño en el trabajo. Así, consideramos **Peligros** al conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar una dis-

minución en la salud del trabajador.

Atendiendo a su origen los podemos dividir en subgrupos:

Condiciones de seguridad: se incluyen aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a accidentes de trabajo.

- ▶ **Lugares de trabajo:** se entiende por lugar de trabajo el área del centro de trabajo, edificada o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder por razón de su trabajo.

La legislación establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en el lugar de trabajo, señala las cuestiones de carácter general que garantizarán la seguridad y salud y en los lugares de trabajo de forma que de su utilización no se deriven riesgos para los trabajadores.

Por ello, los lugares de trabajo deben cumplir unos **requisitos mínimos** en cuanto a:

- **Condiciones constructivas:** el diseño y características constructivas de los lugares de trabajo deben ofrecer seguridad frente a riesgos como resbalones, caídas, choques...
- **Orden y limpieza.**
- **Señalización de seguridad.**
- **Instalaciones de servicio y protección.**
- **Condiciones ambientales:** el confort ambiental y térmico incide a través de unos factores que pueden provocar fatiga visual, distracciones, sensación de cansancio. Existen varias formas de reducir estos riesgos:
 - A Evitar los deslumbramientos que pueden producir las fuentes de luz en el mobiliario o pantalla de ordenador modificando los equipos, colocando persianas, procurando que el foco de directamente sobre la persona...
 - A Las temperaturas que están recomendadas para mantener un buen grado de confort son: ambientes en verano entre 23°C y 26°C; ambientes en invierno entre 20°C y 24°C.
- **Dimensiones del puesto de trabajo:** en el caso por ejemplo, de trabajos sedentarios y aquellos en los que buena parte del tiempo se desarrollan sentado frente a un ordenador o una máquina de escribir, que deben reunir una serie de condiciones para que la actividad se realice correctamente y no exista riesgo:
 - **La mesa** o la superficie de trabajo debe ser amplia, cuidando especialmente la altura ya que si ésta es demasiado alta o baja repercute en molestias musculares en hombros y espalda.
 - **La disposición de los útiles de trabajo** en la mesa debe hacerse por prio-

riedad de uso, aquellos objetos de uso continuo más cerca para su alcance.

- La **silla** es igualmente importante, su comodidad y posibilidad de regular sus dimensiones benefician la postura del usuario. Es conveniente que tenga 5 apoyos con ruedas que permitan la libertad de movimientos y con posibilidad de regular la altura.
- El **ordenador**, y la pantalla de éste suponen también un factor a tener en cuenta. Si trabajas delante del ordenador durante muchas horas corres el riesgo de fatiga visual y postural, debido principalmente a una ubicación deficiente o una pantalla inadecuada.

Para reducir los riesgos es necesario realizar un diseño ergonómico del puesto de trabajo que permite:

- Evitar al máximo los giros de tronco y cabeza.
- Situarse enfrente de la pantalla.
- Incorporar pantallas que sean regulables en altura y orientación.

- ▶ **Máquinas y equipos de trabajo:** los equipos de trabajo son cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

El Real Decreto 1215/1997, de 18 de Julio establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por trabajadores de equipos señala los factores que debe tener en cuenta el empresario para elegir dicho equipo: condiciones y características específicas del trabajo y, riesgo que existe para la seguridad y la salud de los trabajadores en su lugar de trabajo.

Un porcentaje muy alto de accidentes que se producen en el entorno laboral son consecuencia de fallos de seguridad relacionados con las máquinas y equipos de trabajo. Por eso es **importante que tengas en cuenta:**

- **Seguridad del producto:** que el equipo tenga el marcado CE, que garantiza que la comercialización de maquinaria y equipos cumplen con unos requisitos que garantizan la seguridad.
- **Instalación:** siguiendo las instrucciones del fabricante.
- **Mantenimiento por personal especializado.**
- **Las instrucciones y el manual de utilización, instalación, mantenimiento, etcétera.**

Los principales riesgos son: atrapamientos, golpes, cortes, los daños que pueden ocasionar son: contusiones, roturas de huesos, heridas...

- ▶ **Riesgo eléctrico:** la electricidad es una de las fuentes de energía que más utilizamos tanto en casa como en el trabajo, y, muchas veces desconocemos sus riesgos que entraña su uso.

Existen dos tipos de contacto eléctrico:

- Directo: contacto con las partes activas de los materiales.
- Indirecto: contacto con partes puestas accidentalmente bajo tensión.

La gravedad del efecto de la corriente eléctrica depende principalmente de:

- *La Intensidad* de la corriente: es la cantidad de electricidad que circula por un conductor en cada segundo.
La intensidad es el factor más importante en el caso de contactos eléctricos ya que lo que determina la gravedad del accidente es la cantidad de amperios que pasan a través del cuerpo humano.
- *La Duración* del contacto.

Los efectos que produce la electricidad sobre el organismo los podemos verificar en esta tabla:

Efectos fisiológicos indirectos de la electricidad	
Efecto	Motivo
Trastornos cardiovasculares.	El choque eléctrico afecta al ritmo cardíaco: infarto, taquicardia...
Quemaduras internas	La energía disipada produce quemaduras internas: coagulación, carbonización...
Quemaduras externas	Producidas por el arco eléctrico a 4.000°C
Otros trastornos	Como consecuencia del paso de la corriente.
Efectos directos de la electricidad	
Percepción	El paso de la corriente produce cosquilleo.
Electrización	El paso de la corriente produce movimientos reflejos.
Tetanicación	El paso de la corriente produce contracciones musculares.
Paro respiratorio	Si la corriente atraviesa el cerebro.
Asfixia	Si la corriente atraviesa el tórax.
Fibrilación ventricular.	Si la corriente atraviesa el corazón.

Algunas medidas preventivas a tomar son:

- Asegurarse que los equipos e instalaciones con los que se ha de trabajar deben encontrarse siempre en buen estado.
- Si se detecta alguna anomalía: cables pelados, humo, chispas..., llamar al electricista.
- Respetar las normas y precauciones de diseño y empleo de los aparatos eléctricos.
- Utilizar aislantes que protejan el cuerpo: guantes, calzado, etc... manteniendo siempre seco el suelo del área de trabajo.

► *Riesgo de incendio*: el riesgo de incendio está presente en cualquier actividad. Para que se produzca un incendio es necesario la presencia simultánea de cuatro factores:

- 1) Combustible: cualquier sustancia capaz de arder.
- 2) Comburente: cualquier sustancia que hace que entre en combustión como por ejemplo el Oxígeno.
- 3) Fuente de calor: foco de calor suficiente para que se produzca el fuego.
- 4) Reacción en cadena: proceso que provoca la aparición y propagación del fuego.

En la actuación contra el incendio hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Diseño, estructura y materiales de construcción de las instalaciones: son fundamentales saber cuestiones como la situación del centro de trabajo, tipo de actividad, facilidades de acceso etc...
- Detección y alarma: cualquier incendio es fácilmente controlable si se detecta y localiza rápidamente.
- Medios de extinción: existen diferentes sistemas de extinción de incendios, por un lado los equipos portátiles y por otro los sistemas fijos.

Existen varios agentes extintores –aquellas sustancias con las que se apaga el fuego– dependiendo del material inflamado; así podemos encontrar:

FUEGO	Agua pulverizada	Espuma	Polvo polivalente	CO2 anhídrido	Halón
Sólidos con brasas	B	B	M	R	R
Líquidos inflamables	B	B	B	R	R
Gases inflamables.	M	M	B	M	M
Metales y productos químicos.	M	M	M	M	M
Fuegos eléctricos.	M	M	B	B	B

B: Bien. M: Mal. R: Regular

Clasificación de los riesgos laborales según su origen y naturaleza.

Origen	Naturaleza
Organización	
Tarea	Carga mental Psicosocial
Estructura	Carga física Microclima Edificio Físico Químico Biológico
Producto/Sustancia	Instalaciones Máquinas
Fuente: F. G. Benavides y C. Ruiz Frutos	

Las **normas de prevención** de un incendio nos indica cómo actuar:

- Sustituir los productos combustibles por otros que sean menos combustibles o ignífugos.
 - Eliminar el combustible: orden y limpieza, utilizar recipientes llenos.
 - Ventilar los locales para evitar la concentración de vapores.
 - Refrigeración: mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de los focos de calor.
 - Recubrimiento e ignifugación de materiales combustibles.
 - Señalización en almacenes, envases, etc., del riesgo de incendio.
 - La empresa ha de tener un plan de emergencia y de evacuación, en el que se prevean una serie de vías de evacuación suficientes y adecuadas que permitan realizar dicha evacuación en el menor tiempo posible.
- **Evacuación del personal:** para evitar los daños a los trabajadores es necesario desalojar el local donde se ha producido el incendio.