



Guía de Prevención de Riesgos Laborales y Juventud





ÍNDICE

Presentación	5
Bloque 1: El por qué de la prevención	7
Bloque 2: Conceptos básicos	9
Bloque 3: Tus derechos y deberes	13
Bloque 4: Riesgos generales. Medidas preventivas	17
Bloque 5: Riesgos específicos. Medidas preventivas	49
Bloque 6: Equipos de protección	59
Bloque 7: El control de la salud de las personas trabajadoras	61
Bloque 8: Primeros auxilios	63
Bloque 9: Legislación básica	71
Bloque 10: ¿Dónde te podemos atender?	75



PRESENTACIÓN

La prevención es la mejor manera para proteger nuestra salud y en el ámbito laboral esta prevención es más necesaria, puesto que de lo contrario nos jugamos nuestro futuro.

Actualmente, es triste decir que las condiciones de temporalidad que caracterizan la realidad laboral de la juventud provocan que muchas veces esta prevención sea lo primero que se pierda en el camino.

No debemos olvidar nunca que las condiciones de precariedad van unidas a los accidentes de trabajo y que éstos, no sólo tienen consecuencias personales, profesionales y familiares incalculables, sino también repercusiones económicas que afectan tanto al trabajador o trabajadora y su entorno, como al conjunto de la sociedad.

Por ello, desde UGT-Andalucía reivindicamos el fomento de la contratación indefinida, puesto que, al tiempo que supondría una mejora de las condiciones laborales y vitales de trabajadores y trabajadoras, también llevaría parejo el ahorro de los costes que generan las pérdidas derivadas de los accidentes de trabajo, los cuales suponen el segundo mayor gasto del Estado, por delante de lo que se viene invirtiendo en el Instituto Nacional de Empleo.

De igual manera, os recordamos que sólo si sois responsables y exigís que los empresarios también lo sean, podréis desarrollaros como grandes profesionales en cualquiera de los campos profesionales a los que accedáis.

Para ayudaros en este cometido, en esta Guía de Prevención de Riesgos Laborales y Juventud, que ahora os presentamos, intentamos daros unas nociones básicas en la materia, esperando que os sea de utilidad a la hora de entrar en el mundo laboral y desarrollar vuestra profesión, sin olvidar nunca que ante cualquier duda, debéis acudir al Delegado o Delegados de Prevención de vuestra empresa.

Manuel Pastrana Casado
Secretario General de UGT-Andalucía



I. EL POR QUÉ DE LA PREVENCIÓN

Prevención: conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Trabajo y salud están íntimamente relacionados: una persona llega a pasar la mitad de su vida trabajando, de ahí que sea tan importante que la actividad laboral se desarrolle con condiciones de calidad respecto a nuestra salud.

Nosotros como trabajadores y trabajadoras, debemos concienciarnos de ello, porque sin salud no vamos a ninguna parte y menos aún en el ámbito laboral: de nada nos servirá obviar las medidas de seguridad por agilizar nuestro trabajo cuando en ello nos puede ir la vida.

La seguridad es el talón de Aquiles de las empresas y la prevención es el primer paso. Para ello es necesario conocer la naturaleza del trabajo y de todos los elementos que confluyen en él, lo que es especialmente complejo en una situación de cambio casi permanente como la que vive actualmente el mundo del trabajo. De ahí que sea necesario detectar, evaluar y actuar sobre todos los riesgos laborales existentes que puedan ocasionar cualquier tipo de daño a la salud de los trabajadores.

En relación a la juventud, la información y formación sobre materia de prevención de riesgos laborales es fundamental, dado que los accidentes laborales inciden sobre todo en este colectivo, especialmente en la franja de edad entre los 23 y 28 años. Esto se debe a la falta de conocimientos en esta materia, por un lado, y por otro, a sus condiciones laborales: la mayoría contratados temporalmente, no pueden adquirir la experiencia laboral que los puestos de trabajo requieren para evitar accidentes, al tiempo que son discriminados en los cursos de formación frente a sus compañeros fijos.



Nunca debemos olvidar que los costes derivados de la prevención y la mejora de las condiciones de trabajo siempre serán mucho menores que los derivados del accidente laboral o la enfermedad profesional.

No obstante, al hablar de prevención, todas las miradas se centran en el empresario como máximo responsable, ya que a efectos legales es el responsable objetivo; pero los trabajadores también juegan un papel fundamental, ya que de su conducta depende tanto la producción como su vida en la mayor parte de los casos.

Por eso mismo, aunque te vamos a dar unas directrices sobre prevención en el ámbito laboral, tu conducta juega un papel muy importante en cuanto que puede evitar males mayores.

EN SEGURIDAD, TODOS SOMOS RESPONSABLES



2. CONCEPTOS BÁSICOS

Salud: es el estado de bienestar físico, mental y social completo, y no únicamente la ausencia de afecciones y enfermedades (definición de la Organización Mundial de la Salud).

La salud se puede deteriorar por muchas razones y el trabajo sin las condiciones adecuadas es una de ellas, pudiendo desencadenar en una enfermedad o accidente.

Hay que tener en cuenta que cuando una empresa cambia su proceso de trabajo o elementos que la componen, pueden cambiar también, para bien o para mal, las condiciones de seguridad y salud.

Riesgo laboral: es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño (enfermedad, patología o lesión) derivado del trabajo que realiza por cuenta ajena o propia.

Factores de riesgo laboral: se clasifican en cuatro grupos:

1. **Factores o condiciones de seguridad:** son las que influyen sobre la accidentalidad (pasillos y superficies de tránsito, aparatos y equipos de elevación, vehículos de transportes,). **Son estudiados por la disciplina SEGURIDAD EN EL TRABAJO.**
2. **Factores de origen físico, químico y biológico:** contaminantes físicos (ruidos, vibraciones, iluminación radiaciones...), químicos (gases, vapores, nieblas, aerosoles, humos...), y biológicos (bacterias, virus, hongos, protozoos). **Son estudiados por la disciplina HIGIENE EN EL TRABAJO.**
3. **Factores derivados de las características del trabajo:** exigencias según el tipo de actividad (esfuerzos, manipulación de

cargas, posturas de trabajo, niveles de atención,). Pueden dar lugar a la fatiga u otro tipo de alteraciones. **Son estudiados por la disciplina ERGONOMÍA.**

4. **Factores derivados de la organización del trabajo:** de organización temporal (jornada de trabajo, ritmo, turnos, horarios), dependientes de la tarea (automatización, comunicación, monotonía, minuciosidad, complejidad,). Pueden dar lugar a problemas de ansiedad, insatisfacción, estrés. **Son estudiados por la disciplina PSICOSOCIOLOGÍA.**

Daño: es la materialización o actualización del riesgo que se puede transformar en accidente laboral o enfermedad profesional.

Accidente de trabajo: Desde el punto de vista legal, es toda lesión corporal que podemos sufrir como consecuencia de la actividad laboral realizada por cuenta ajena, donde se incluyen las producidas en el trayecto desde nuestro domicilio al centro de trabajo y viceversa.

Desde el punto de vista preventivo, se puede definir como todo suceso anormal, no querido ni deseado, que rompe la continuidad del trabajo de forma súbita e inesperada, y que implica un riesgo potencial de daños para la persona y/o cosas

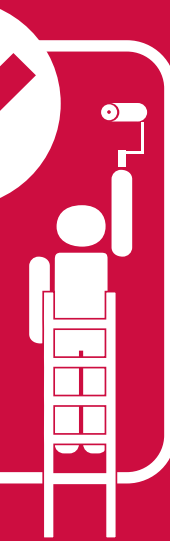
Un accidente nunca se genera espontáneamente ni por casualidad, sino que es consecuencia de una situación anterior.

Sus causas se pueden dividir en **causas básicas** (todas las condiciones propias del puesto de trabajo por las que existe un riesgo) **o inmediatas** (condiciones por las que se produce un accidente o lesión), y en **causas principales** (aquellas cuya eliminación comporta la imposibilidad de que se produzca un accidente) **o secundarias** (aquellas cuya eliminación no garantiza que el accidente no se produzca más) .

Son los indicadores inmediatos y más evidentes de unas malas condiciones de trabajo y dada su frecuencia y gravedad, la lucha contra los accidentes es siempre el primer paso en toda actividad preventiva.

Incidente: es todo suceso anormal, no querido ni deseado, que se presenta de manera brusca e inesperada y que interrumpe el normal desarrollo del trabajo, sin producir consecuencias, es decir, sin lesiones ni daños.





Lesión: es un daño derivado del accidente que se ocasiona sobre la persona.

Enfermedades profesionales: Desde el punto de vista legal, se pueden definir como aquellas contraídas a consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena. Están **especificadas en el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.**

Desde el punto de vista preventivo, se puede definir como el proceso lento y paulatino de deterioro de la salud, producida por una exposición crónica a las situaciones adversas en que se desarrolla el trabajo, o por la forma en que se encuentra organizado.



3. TUS DERECHOS Y DEBERES

El derecho a la vida y a la integridad física y moral es uno de nuestros derechos fundamentales, contemplado en el **artículo 15** de la **Constitución Española**. Igualmente, según ésta, los poderes públicos tienen el deber de velar por la seguridad e higiene en el trabajo (**art. 40.2**).

A su vez, el **Estatuto de los Trabajadores** establece el **derecho** del trabajador a su integridad física y a una adecuada política de seguridad e higiene (**art. 4.2**), además de una protección eficaz en esta materia (**art. 19.1**).

No obstante, este Estatuto también recoge los **deberes** de los trabajadores en materia de prevención, como cumplir las obligaciones de su puesto de trabajo (**art. 5.b**) y observar las medidas de seguridad e higiene que se adopten (**art. 5.b y 19.2**).

Asimismo, la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (31/1995, de 8 de noviembre)** recoge esto (**art. 14**) y añade el deber del empresario de protección de sus trabajadores frente a los riesgos laborales. En ella se especifican tus derechos y deberes como trabajador:

Tus derechos:

- A una **protección eficaz** en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- A que el **coste** que conllevan estas medidas no recaigan sobre el trabajador.
- A **recibir información** sobre los riesgos específicos de tu puesto de trabajo, así como de las medidas de protección, prevención y urgencia.

- **Si eres menor de 18 años**, a que tus padres o tutores también sean informados de todo ello.
- A **recibir formación** sobre la prevención de riesgos laborales y sobre cualquier tema relacionado con tu puesto de trabajo. Debe ser **impartida por la empresa**:
 1. En el momento de la contratación.
 2. Cuando se produzcan cambios en tus funciones.
 3. Cuando se produzcan cambios en los equipos de trabajo.

Esta formación debe centrarse en tu puesto de trabajo y ser impartida dentro de tu jornada laboral.

- A que tu **lugar de trabajo** esté **adecuado** para evitar riesgos.
- A que te sean facilitados **equipos de protección** individuales y/o colectivos.
- A **interrumpir tu actividad y abandonar** tu puesto de trabajo en caso de riesgo grave e inminente, sin sufrir perjuicio alguno por ello. El **límite** de este derecho está en obrar de mala fe o cometer negligencia grave.
- A recibir **vigilancia de tu estado de salud** y a tener **intimidad, dignidad y confidencialidad** de toda información sobre el mismo.
- **En caso de embarazo**, a que adapten las condiciones y horario de tu puesto de trabajo a tu situación, o cambiar tus funciones si esto no fuera posible.
- A **consultarte y a que participes** en cuestiones relacionadas con la prevención en tu puesto de trabajo.
- Además, **si trabajas en una Empresa de Trabajo Temporal**, tienes derecho:
 1. A **disfrutar del mismo nivel de protección** que los trabajadores de la empresa usuaria.
 2. A que tu **formación** vaya a cargo de la ETT.



3. A **no realizar trabajos de especial riesgo**, como los del sector de la construcción, minería u otras industrias extractivas, actividades nucleares y radioactivas, plataformas marítimas, explosivos, eléctricas de alta tensión, o que requieran estar en contacto con agentes cancerígenos, bacterias y afines.

Tus deberes:

- **Velar** por **tu seguridad** y la de **tus compañeros**.
- **Utilizar correctamente** las máquinas, equipos de trabajo y cualquier otro tipo de medios e instrumentos con los que trabajes.
- **No inutilizar** los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- **Utilizar correctamente** los equipos de protección individual, al tiempo que mantenerlos en perfecto estado.
- **Informar** de los indicios de una situación de peligro.
- **Cooperar** con el empresario y los trabajadores que tengan encomendadas funciones en materia de prevención.

Recuerda que en empresas de más de seis trabajadores deben existir los DELEGADOS DE PREVENCIÓN, encargados de velar por la seguridad de los trabajadores, y a los que puedes acudir en caso de que la empresa no cumpla con sus responsabilidades.



4. RIESGOS GENERALES. MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO:

Se refiere a los factores de medio ambiente natural que existen en el ámbito de trabajo y que aparecen de la misma forma, o modificados por el proceso de producción, pudiendo repercutir negativamente en la salud.

El trabajador, en su actividad profesional, está modificando continuamente el ambiente que le rodea: la humedad en un telar para evitar la rotura de los hilos, el polvo que se desprende en una mina, el ruido producido por un martillo neumático,

De esta manera, en nuestro puesto de trabajo podemos encontrar la presencia de cualquiera de estos agentes:

1. Agentes químicos
2. Agentes físicos
3. Agentes biológicos

1. Agentes químicos:

Son agentes extraños al organismo humano que pueden producir alteraciones en la salud cuando están en el ambiente.

Los **contaminantes químicos**, presentes en determinados sectores del mercado laboral, son generados durante el proceso de producción e incorporados al ambiente en forma de **aerosoles, gases o vapores**, por lo que pueden afectar negativamente a la salud del trabajador que los manipula.

Pueden entrar en el organismo por varias vías:

- **Vía respiratoria:** nariz, boca. Es la vía de penetración más usual dentro del mundo laboral. La **dosis de inhalación** de un producto tóxico o agente químico depende de en qué cantidad está presente en el ambiente de trabajo y del tiempo que el trabajador está expuesto al mismo.

Es importante conocer las sustancias químicas que pueden encontrarse en el aire que nos rodea.

- **Vía dérmica:** piel.
- **Vía digestiva:** boca, esófago, estómago, intestinos.
- **Vía parenteral:** a través de heridas, llagas, punciones, etc.
- **Absorción mucosa:** mucosa conjuntiva de los ojos.

Cuanto menor sea la dosis necesaria para que la sustancia produzca daños en el organismo, mayor es su toxicidad.

Los agentes químicos pueden encontrarse en forma de:

- **Gases y vapores:** permanecen **largo tiempo en el aire** y llegan hasta el fondo de nuestros pulmones. Muchas veces no tienen ni olor ni color, por lo que hay que prestarles más atención para poder detectarlos.
- **Líquidos y sólidos:** aparecen en forma de **aerosoles** (líquidos, polvo, humo). Del tamaño de sus partículas depende su permanencia en el aire, por lo que no hay que olvidar que las **partículas** que llegan al fondo de los pulmones son las **< 2 mm**, invisibles al ojo humano.

Aunque no se vean las partículas suspendidas en el aire, son capaces de ejercer su acción tóxica.


A continuación exponemos un cuadro con algunos productos tóxicos y sus efectos sobre la salud:



TIPO DE TÓXICO	EFEECTO
Cloro	Irritación de piel y mucosas
Anhídrido carbónico	Dificultad de respiración
Disolventes industriales	Efecto anestésico
Carbón, polvo de madera	Daño en los pulmones
Plomo, benceno	Alteraciones de sistemas y órganos (hígado, riñón)
Cemento	Irritaciones en la piel y quemaduras
Alquitrán	Alergias en la piel
Asfalto	Cáncer y malformaciones



Medidas preventivas:

1. Sustitución de productos y sustancias.
 2. Cambios y/o aislamiento del proceso de producción.
 3. Utilización de ventilación localizada y/o métodos húmedos.
 4. Limpieza.
 5. Distanciamiento del foco contaminante.
 6. Acondicionamiento del medio.
 7. Detectores automáticos.
 8. Uso de protección personal.
 9. Rotación en el puesto de trabajo.
 10. Control y reconocimiento médico a los trabajadores afectados.
- 

2. Agentes físicos

Comprenden los tres tipos de manifestaciones de la energía:

2.1. Energía mecánica:

→ **Ruido:** se define como sonido no deseado e intempestivo, por lo que molesta, es desagradable y perturbador.

Se mide en decibelios (dB), y para tener una referencia, una conversación a distancia normal (1 metro) puede ser mantenida con un ruido de fondo entre 60 y 70 dB. A partir de ahí, niveles de ruido superiores son considerados perjudiciales, como el originado por un motor a reacción (130 dB), ruido ensordecedor y que provoca sensación de dolor.

Aquí tienes algunos ejemplos de los ruidos más frecuentes en el ámbito laboral y su intensidad:

ACTIVIDAD	DECIBELIOS
Talleres de montaje de pequeña mecánica. Murmullos	30
Restaurantes, despachos	50
Talleres de cortaduras, prensas medianas	75
Máquinas de tejer, claxon agudo	90
Máquinas de madera a gran velocidad	105
Martillo pilón con eco	120
Sala de pruebas de motores de aviones	140



Los altos niveles de ruido continuados pueden provocar **pérdida de la capacidad auditiva**, llegando incluso a la **sordera**, al tiempo que pueden acusarse **taquicardias, aumento de la presión sanguínea, aceleración del metabolismo y del ritmo respiratorio**, desembocando en **fatiga psíquica, trastorno del sueño...**

La exposición continuada a más de 80 dB puede provocar trastornos auditivos, pero hay que tener en cuenta que deben considerarse tanto los **niveles de ruido** a que estamos sometidos en el **trabajo**, como los de nuestra **vida privada**.

El ruido y sus efectos disminuyen nuestras capacidades de atención y reacción, por lo que podemos ser víctimas de un accidente laboral.

Medidas preventivas:

1. Suprimir o aislar la fuente de ruido.
2. Que nos realicen pruebas audiométricas periódicamente.
3. Reducir el tiempo de exposición al ruido.
4. Utilización de protectores personales: protector interno (<100 dB), orejeras (>100 dB), cascos auriculares (nivel muy elevado)

→ **Vibraciones:** son oscilaciones de partículas alrededor de un punto en un medio físico equilibrado cualquiera. Se pueden producir por efecto del funcionamiento de una máquina o equipo de trabajo.

Sus efectos sobre el cuerpo humano dependen de su frecuencia (medida en hertzios): desde **mareos, náuseas o vómitos** con vibraciones de baja frecuencia (< 2 Hz) a **quemaduras y problemas articulares, de huesos y auditivos** con las de alta frecuencia (20 a 300 Hz).

Aquí tienes algunos ejemplos las vibraciones más frecuentes en el ámbito laboral y su intensidad:

ACTIVIDAD	HERTZIOS
Herramientas de obras públicas (martillos neumáticos)	De 20 a 40
Herramientas ligeras (buriles en siderurgia)	De 40 a 300
Herramientas rápidas (pulidoras)	+ de 300

Medidas preventivas:

1. Aislamiento de la fuente generadora de las vibraciones.
2. Poner sistemas amortiguadores en las partes móviles de las herramientas.

2.2. Energía electromagnética:

→ **Radiaciones ionizantes:** son ondas de alta frecuencia que tienen gran poder energético, ya que pueden transformar la estructura de los átomos (ej. rayos X).

Sus efectos sobre la salud pueden ser muy graves e irreversibles, y dependen de la dosis absorbida por el organismo, pudiéndose dar **nauseas, vómitos, cefaleas, alteraciones cutáneas** e incluso **cáncer**.

Medidas preventivas:

1. Reducir al máximo el tiempo de exposición a las mismas.
2. Disponibilidad de herramientas y materiales adecuados.
3. Presencia únicamente del personal imprescindible.
4. Aumentar la distancia con la fuente de radiación.
5. Señalización de las zonas.
6. Utilización de piezas que eviten el contacto directo.



→ **Radiaciones no ionizantes:** son ondas de media o baja frecuencia que poseen poca energía (ej. microondas, láser,...).

Pueden afectar a nuestra salud de diferente manera, dependiendo de su banda de frecuencia: desde **irritaciones en la piel y conjuntivitis** con los rayos ultravioletas, hasta **quemaduras graves y lesiones en la retina** con los rayos infrarrojos.

Medidas preventivas:

1. Reducir al máximo el tiempo de exposición a las mismas.
2. Usar una buena protección (gafas, casco de tela metálica, etc.).
3. Seguridad en el equipo de trabajo (apantallamientos, enclavamientos, enclavamientos, etc.).

→ **Luz visible o iluminación:** es un factor que determina las condiciones de vida y las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral. Sin embargo, a menudo no se le da la importancia que merece.

La cantidad de energía luminosa se mide en **unidades lux**, y la que llegue a nuestro plano de trabajo debe ser la adecuada, dependiendo del tipo de actividad que realicemos: no es lo mismo la cantidad de luz que necesita un relojero (1.000 lux) que un administrativo (300 lux) o alguien que manipula mercancías (50 lux).

Para conseguir una buena iluminación, hay que tener en cuenta varios factores:

- **Tamaño del objeto** a iluminar.
- El **contraste**, que permite percibir los contornos del objeto. La ausencia de éste provoca **fatiga**. Se puede mejorar mediante la disminución de los deslumbramientos por reflexión.
- Los **resplandores o reflejos**, pues producen **fatigas visuales**.

Cuanto mayor sea la dificultad para la percepción visual, mayor debe ser el nivel medio de iluminación.

Medidas preventivas:

1. Evitar que la luz nos incida directamente (utilización de cortinas, persianas, cubrir las lámparas con paralúmenes, difusores u otros dispositivos que regulen la luz e impidan la visión directa del foco luminoso).
2. Utilizar materiales con acabados superficiales y pinturas mates, eliminando los objetos muy pulidos o brillantes.
3. Utilizar la intensidad de iluminación adecuada a la tarea a desempeñar.
4. Localización de las luminarias.
5. Combinar la luz artificial con la luz natural.

2.3. Energía calorífica:

→ **Calor:** es el único contaminante que puede ser generado por los seres vivos y por ello poseen mecanismos de defensa naturales.

Las formas de intercambio de calor entre el organismo y el ambiente dependen de las **condiciones termohigrométricas** en las que desarrollamos nuestro trabajo: **temperatura, humedad, ventilación, tipo de vestimenta y consumo metabólico**, factores por los que se valoran los niveles de riesgo o confort.

De esta manera, si por ejemplo, queremos realizar un **trabajo intelectual** o físico en posición sentada, la temperatura debe estar en torno a los 18° y 24°, la humedad entre el 40 % y 70 %, y la velocidad del aire debe ser del 0'1. En cambio, para realizar un **trabajo duro** los niveles varían: 3° menos en el máximo y mínimo de temperatura, un 10% menos de humedad, y la velocidad del aire debe aumentar como mínimo a 0'4.

El **confort térmico** depende del calor producido por el cuerpo y de los intercambios con el medio ambiente. Es una zona intermedia entre las sensaciones de frío y calor, que de traspasarse hacia los extremos puede producir incluso la muerte.



Unas malas condiciones termohigrométricas pueden afectar a nuestra salud, dependiendo siempre de las características de cada uno: **resfriados, deshidratación, golpes de calor, fatiga, hipotermia, congelación.**

El riesgo para la salud de los trabajadores comienza cuando las condiciones medio ambientales son capaces de superar la capacidad de nuestro mecanismo de auto-defensa.

Medidas de prevención:

1. Apantallamiento de los focos de calor.
2. Disponer de ventilación local.
3. Hidratarnos adecuadamente.
4. Vestimenta adecuada a la temperatura y actividad.
5. Cambios organizativos: turnos cortos, rotación de puestos, etc.
6. Para ambientes muy calurosos: utilización de equipos que desprendan poco calor o lo hagan fuera del espacio donde trabajamos; instalación de campanas de aspiración del aire caliente; instalación de cabinas climatizadas; zonas de descanso con aire acondicionado; información y formación en detección de síntomas y primeros auxilios.

3. Agentes biológicos:

→ **Contaminantes biológicos:** son microorganismos o partes de seres vivos que pueden estar presentes en el ambiente de trabajo y que también pueden ocasionar alteraciones en la salud.

Al igual que los contaminantes químicos, hay determinados sectores donde abundan más: cría de animales, curtidos, trabajos de laboratorio y sanitarios, recogida de basuras, procesamiento de alimentos.

Estos organismos o microorganismos pueden afectar a nuestra salud, generándonos **alergias y enfermedades infecciosas o contagiosas**.

Para su clasificación en niveles de prevención, hay que tener en cuenta cuatro factores:

- Capacidad de provocar enfermedad y su gravedad.
- Peligrosidad para los trabajadores expuestos.
- Capacidad de contagio de la enfermedad.
- Existencia de tratamiento para la enfermedad.

Medidas preventivas:

1. Limpieza.
2. Evitar la exposición a los mismos.
3. Ventilación.
4. Aumento de la distancia entre nosotros y la fuente de posible transmisión.
5. Utilizar vestimenta de protección (guantes, mascarillas, etc.)

CARGA DEL TRABAJO:

Es el conjunto de obligaciones psicofísicas a las que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Trabajar supone un esfuerzo que hay que conocer y valorar para determinar sus consecuencias sobre nuestra salud.

Este análisis llevará a diseñar las estrategias de prevención y reducir las influencias negativas que el desempeño de la actividad laboral pueda conllevar.

En el ámbito laboral se distinguen dos tipos de carga:

1. Carga física
2. Carga mental



I. Carga física:

Está determinada por las características del trabajador, las del puesto de trabajo y cómo está organizado.

- **Esfuerzo físico:** implica el desarrollo de una actividad muscular. Depende de la **cantidad de energía** (kilocalorías) que se consume y del aumento de los **ritmos cardíacos y respiratorios** (pulsaciones).

Entre los esfuerzos físicos se distinguen:

- a) **Esfuerzo muscular estático:** contracción continua de los músculos, mantenida durante cierto tiempo.
- b) **Esfuerzo muscular dinámico:** sucesión periódica de contracciones y relajaciones de los músculos, siempre de corta duración.

El esfuerzo físico puede generar **fatiga**.

Medidas preventivas:

1. Regular el ritmo de trabajo.

→ Postura de trabajo:

- a) **Sentada:** resultará **incómoda** si no se alterna con otras posiciones.
- b) **De pie:** implica **sobrecarga** de los músculos.

Medidas preventivas:

1. Evitar posturas forzadas e incómodas.
2. Utilizar reposapiés, si trabajas sentado.
3. Alternar posiciones.
4. Realizar suaves estiramientos.
5. Practicar algún deporte.

6. Situar el plano y las herramientas de trabajo cercanos a nosotros.
7. La altura del plano de trabajo estará en función de la actividad que realicemos (menor cuanto más esfuerzo).

→ **Manipulación manual de cargas:** aparece en todas las actividades que conllevan un esfuerzo físico.

Para proceder a su ejecución, hay que tener en cuenta varios factores:

- **Características de la carga:** peso max. = 25 kg., posición, centro de gravedad fijo o no, etc. **Utilización de guantes si su superficie es peligrosa. Buscar siempre un punto de apoyo.**
- **Esfuerzo físico necesario: no realizar la manipulación** por torsión o flexión del tronco, por movimiento brusco, o modificando agarres (subiéndola o bajándola) cuando la carga sea demasiado grande.
- **Características del medio de trabajo:** suelos, espacio, temperatura, iluminación.
- **Factores individuales de riesgo:** características del trabajador (edad, sexo, constitución,)

Si no es realizada adecuadamente, puede conllevar efectos negativos en nuestra salud: **fatiga física y mental, desgaste de los músculos y articulaciones, lesiones leves y lesiones de larga duración, tensiones gastrointestinales y cardiovasculares.**

Medidas preventivas:

1. Postura correcta: pies separados (50 cm.) y apoyados firmemente, espalda recta, cabeza levantada, doblar sólo cadera, rodillas y piernas, mover los pies.
2. Mantener la carga cercana al cuerpo y cogida con las dos manos.



3. Que la carga no impida la visibilidad.
4. Espacio amplio, iluminado, ventilado y con suelos regulares.
5. Ayudas mecánicas.
6. Seguir indicaciones del embalaje para la carga.
7. Solicitar ayuda cuando sea necesario.

2. Carga mental:

Esfuerzo de carácter cognoscitivo, determinado por la cantidad y tipo de información proveniente de las demandas del puesto de trabajo.

Durante la realización de un trabajo que exige un esfuerzo mental se ponen en funcionamiento la **atención**, la **memoria**, la **abstracción** y la **decisión**.

Hay dos tipo de factores que determinan la carga mental:

- **Factores externos:** se refieren al trabajo y sus medios (reparto de tareas, cualificación exigida, estructura del proceso productivo, informaciones recibidas, tiempo para procesar y decidir la respuesta).
- **Factores internos:** se refieren a las características personales del trabajador (edad, nivel de aprendizaje, personalidad, nivel de satisfacción, actitud, formación, estado de ánimo, capacidad sensorial, valores socioculturales).

La excesiva carga mental puede derivar en la **fatiga mental**, **insatisfacción laboral**, **estrés**, **burnout**, **mobbing**.

- **Fatiga mental:** existen dos tipos:
 1. **Fatiga mental ocasional:** no es continuada y permite su recuperación con descansos o cambio de actividad. Sus síntomas son **cansancio**, **somnolencia**, **bajo nivel de atención**, **falta de agilidad**, **torpeza de movimientos**, **errores al realizar las tareas**.
 2. **Fatiga mental crónica:** es constante y continua, debido a un exceso de trabajo. No es recuperable con descansos. Sus

síntomas son **preocupación injustificada, irritabilidad, insomnio, falta de energía, dejadez, pérdida de apetito, absentismo.**

Medidas preventivas:

1. Respetar los descansos establecidos para nuestra actividad laboral.
 2. Cambiar de actividad.
 3. Modificar las condiciones de trabajo.
 4. Planificación de las tareas, dotándolas de un nivel de interés creciente.
 5. Adaptar la carga de trabajo a nuestras condiciones.
 6. Combinar las posturas de trabajo.
 7. Mobiliario laboral adecuado.
 8. Confort ambiental (ruido, iluminación, temperatura, etc.)
 9. Nutrición adecuada.
- **Insatisfacción laboral:** grado de malestar que experimenta el trabajador a causa de su trabajo.

A tener en cuenta dos factores:

1. **Factores de organización del trabajo:** salario insuficiente, falta de responsabilidades, malas relaciones, trabajos rutinarios...
2. **Características del trabajador**

Puede repercutir sobre nuestra salud en forma de **desmotivación, ansiedad, actitud negativa ante la actividad laboral...**

Medidas preventivas:

1. Facilitar la participación y trabajo en grupo.



2. Huir de los trabajos monótonos y repetitivos.
3. Cambios en el sistema de comunicación, promoción y formación de los trabajadores.

→ **Estrés:** respuesta normal del organismo para hacer frente a una amenaza. El **problema** surge cuando no podemos responder con este mecanismo de defensa.

La respuesta del estrés es un recurso importante y útil para que una persona pueda hacer frente a los retos de la vida diaria en las mejores condiciones.

Los **factores que influyen en el estrés** son: rasgos de la personalidad, necesidades, aspiraciones y expectativas del individuo, sus valores, condición física y hábitos de salud, condiciones ambientales.

El **desequilibrio** o cambio de estos factores es lo que genera el estrés, pudiendo generar efectos nocivos en nuestra salud cuando supera ciertos **límites**.

Sus efectos pueden ser:

1. **Fisiológicos:** dolor de cabeza, temblores, vértigo, boca seca, tensión y dolor muscular, tos, asma, diarrea, cólico, impotencia, dermatitis, fatiga, insomnio, palpitaciones,
2. **Psíquicos:** frustración, baja autoestima, hostilidad hacia la sociedad, hiperexcitación, conducta impulsiva,

Sus consecuencias sobre la salud pueden ser: **enfermedades cardiovasculares, hipertensión, úlceras, inflamaciones intestinales, problemas musculares y óseos, alteración de las funciones inmunológicas, ansiedad, depresión, neurosis...**

Las mujeres son las más afectadas por el estrés debido a sus peores condiciones laborales.

Medidas preventivas:

1. Localiza el problema y cómo afecta a tu organismo.

2. Cuida la alimentación, limitando el consumo de café, tabaco y alcohol.
 3. Haz ejercicio con moderación.
 4. Cuenta lo que te ocurre para liberar tu angustia.
 5. Se optimista y aprende a decir NO.
 6. Aprende a respirar para relajarte en situaciones de presión.
- **Síndrome de Burnout:** es parecido al estrés y su traducción del inglés es “estar quemado”. Se refiere al **agotamiento profesional**.

Es una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico experimentado progresivamente:

- **Fase 1:** las demandas laborales exceden los recursos materiales y humanos, dando lugar a una situación de estrés.
- **Fase 2:** sobreesfuerzo del trabajador como respuesta al desajuste, apareciendo la fatiga y la ansiedad.
- **Fase 3:** cambio de actitudes y conductas para defenderse de las tensiones.

Sus **causas** suelen estar en: sobrecarga de trabajo, continuo trato con personas deprimidas, impotencia hacia la enfermedad, trabajos nocturnos, turnos rotativos, inseguridad en el empleo, cargas de trabajo familiares, alta responsabilidad.

Sus **síntomas** se dividen en cuatro grupos:

- **Psicosomáticos:** dolores de cabeza, problemas de sueño, alteraciones gastrointestinales, pérdidas de peso, dolor muscular, asma, hipertensión, pérdida de la menstruación.
- **Conductuales:** absentismo laboral, aumento de la conducta violenta, comportamientos de alto riesgo, incapacidad para relajarse, abuso de fármacos y alcohol.



- **Emocionales:** distanciamiento afectivo, irritabilidad, impaciencia, dificultad de concentración, abstracción y elaboración de juicios de ansiedad. Acaba repercutiendo negativamente en el rendimiento laboral y en la relación con los compañeros.
- **Defensivos:** estos signos tiene su origen en la dificultad para aceptar los sentimientos cuando se niegan las emociones. Se produce una supresión consciente de información, se desplazan los sentimientos hacia otras personas o cosas y establecemos una atención selectiva, todo ello para evitar una experiencia negativa.

Hay profesiones que son más proclives para que los trabajadores que las desempeñan sufran el síndrome de burnout: **personal de la educación, personal sanitario, y profesionales de salud mental.**

Sus posibles consecuencias son: **suicidio, depresiones, adicción a los tóxicos, absentismo, alteraciones de la conducta, irritabilidad, tristeza.**

Las mujeres representan el 67 % de los afectados por este síndrome, pues tienen añadido el acoso sexual, los bajos salarios y las tareas de la casa.

Medidas preventivas:

1. Reducir la carga de trabajo.
2. Definición clara de los objetivos del trabajo y líneas de autoridad.
3. Mantener reuniones periódicas de la plantilla, en las que se facilite la participación.
4. Mejorar las condiciones físicas de los lugares de trabajo y potenciar la organización interna de las tareas hasta incluir la flexibilidad horaria.
5. Configurar sistemas de trabajo participativos en los que los objetivos sean compartidos y formen parte de un compromiso conjunto.
6. Aprender técnicas de gestión de agenda.

7. Llevar un estilo de vida saludable (ejercicio, relajación, tiempo de ocio).

→ **Mobbing:** hace referencia al **hostigamiento psicológico o acoso moral**.

Se da cuando vivimos en el trabajo una situación de continuos roces y discusiones **con compañeros y/o superiores**, lo que puede ocasionarnos daños a la salud.

Se ha establecido un periodo de **6 meses** para catalogar este tipo de situaciones como mobbing, y siempre que la víctima padezca esta agresión psicológica al menos una vez por semana.

Estas **situaciones de trato incorrecto** son variadas: contra la dignidad de la persona (burlas, calumnias, acoso sexual, ...), contra la posibilidad de comunicarse (no escucharle, no creer lo que dice, ...), contra su capacidad profesional, contra sus cualidades físicas o morales, contra su estilo de vida, etc.

Se puede decir que el mobbing es un **tipo de estrés laboral**, en el que las causas no se derivan del desempeño del trabajo en sí, sino de las **relaciones interpersonales**.

La **empresa debe asumir el diseño del ámbito relacional y social**, favoreciendo un buen clima entre las personas que la integran.

Sus posibles consecuencias son: **mal ambiente de trabajo, incremento de la accidentalidad (incluyendo accidentes voluntarios)**.

Medidas preventivas:

1. Existencia en la empresa de un servicio de prevención para tratar problemas de carácter personal de los trabajadores y ofrecerles apoyo psicológico.
2. Tener en cuenta este tipo de factores psicosociales en el Plan de Prevención de la empresa.



CONDICIONES DE SEGURIDAD:

En todo sistema de trabajo se producen una serie de trastornos que pueden llegar a dañar a las personas, a los productos y a las máquinas e instalaciones.

Muchos son los factores determinantes para que existan riesgos de accidentes en los centros de trabajo: el lugar donde se desarrolla la actividad y su ubicación en el propio centro producción son puntos a controlar.

Las causas de los accidentes normalmente no producen molestias, por lo que a veces no hay prisa en solucionarlas. En otras ocasiones se desconoce la existencia de un peligro por quienes están expuestos al mismo.

I. Lugar y superficie de trabajo:

Es el área de desempeño de nuestras funciones laborales, esté edificado o no.

Sus condiciones mínimas de seguridad y salud están legisladas de forma que la utilización de estos espacios y superficies no derive en riesgos para los trabajadores:

- **Condiciones constructivas:** deben ofrecer seguridad frente a posibles riesgos (resbalones, caídas, choques,), y conservarse en buen estado.

Los **pasillos, corredores y escaleras** serán de dimensiones adecuadas y libres de obstáculos.

Los **puestos de trabajo** deben estar claramente delimitados y disponer de un sitio fijo para colocar útiles y herramientas.

Los **suelos** no pueden ser resbaladizos.

- **Orden y limpieza:** son principios básicos que propician la seguridad.

Hay que procurar que el puesto de trabajo esté permanentemente limpio y ordenado.

La limpieza debe ser parte de nuestras funciones laborales.

Estas condiciones pueden ayudarnos a realizar nuestra tarea de forma **más segura, fácil, amena y con más calidad.**

Directrices para mantener tu área de trabajo limpia y ordenada:

1. Recoge, organiza y limpia a medida que trabajas.
 2. Coloca los desechos y basuras en recipientes adecuados.
 3. No sobrecargues las estanterías.
 4. Si fumas, hazlo en los lugares permitidos, utilizando ceniceros.
 5. Limpia en seguida líquidos o grasas que hayas derramado.
 6. Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
 7. Sé tu propio supervisor.
 8. Exige una limpieza general periódica, sin que la ejecución de ésta constituya otro factor de riesgo.
 9. Ayuda a la conservación de la limpieza en lugares de uso general (WC, taquillas, duchas, ...).
- **Señalización de seguridad:** es la técnica que suministra una indicación relativa a la seguridad de personas y/o bienes.

En el ámbito laboral se dan situaciones de peligro que conviene que advirtamos cuando aparezca alguna de estas situaciones:

- No se puede eliminar el riesgo.
- No se puede proteger con sistemas de protección colectiva.
- No se puede proteger al trabajador con sistemas de protección individual.

Pero no se puede señalar todo, pues su uso indiscriminado puede convertirse en un factor negativo.



Las **condiciones** que debe cumplir la señalización son:

1. Atraer la atención.
2. Dar a conocer su mensaje con la antelación suficiente.
3. Debe ser breve, clara y concreta.
4. Debe ser actual y realizable.

Las señales siempre son un complemento de otras medidas de seguridad, pues nunca eliminan el riesgo.

Esta medida preventiva se clasifica en cuatro grupos:

- **Señalización óptica:** es la más frecuente. Tiene diferentes tipos:

Las señales: transmiten su mensaje a través de diferentes colores, contrastes, símbolos y formas geométricas.

Así, por ejemplo, por **colores:**

- **rojo** = peligro, parada o prohibición
- **amarillo** = precaución
- **verde** = seguridad
- **blanco-negro** = direcciones
- **azul** = obligación

Y por **formas:**

- **círculo** = obligación o prohibición
- **triángulo** = peligro
- **cuadrado o rectángulo** = información

El balizamiento: está basado en la delimitación de una zona para que no sea rebasada.

Se suelen emplear **banderolas, barandillas, barreras, cintas de delimitación o indicadores luminosos.**

El alumbrado de emergencia: actúa cuando falla el alumbrado general o disminuye su tensión de suministro en un 70 %.

Su objetivo es el reconocimiento de obstáculos cuando no hay iluminación suficiente, indicando los caminos de salida.

- **Señalización acústica:** tiene un amplio radio de acción y su emisión se recibe de forma instantánea (ej. sirenas, timbres, alarmas).

Utiliza diferentes códigos, según lo que se quiera señalar, por lo que éstos deben ser conocidos para evitar cualquier tipo de confusión.

Es importante que el ruido ambiental no distorsione su sonido.

- **Señalización olfativa:** se emplea en casos muy concretos, aprovechando los efectos odorantes de algunos productos para estimular las neuronas olfativas (ej. olor a gas = escape de una bombona).
- **Señalización táctil:** también es para casos muy particulares.

Se basa en la sensación percibida por una persona al contacto con diferentes superficies (ej. recipientes rugosos para determinadas sustancias).

2. Herramientas:

Muchas de las lesiones producidas en el trabajo se deben a ellas.

- **Herramientas manuales:** son las más utilizadas (martillos, cinceles, tenazas, alicates, ...).

Son causa del 8 % de los accidentes y entre **las más peligrosas** están los martillos neumáticos, las taladradoras y las motosierras.

- **Herramientas a motor:** aquellas movidas por cualquier tipo de energía.



Están desplazando a las herramientas manuales, **generando otro tipo de riesgos.**

Las **lesiones** que ocasionan están **causadas por:**

- Inadecuada utilización.
- Herramientas defectuosas.
- Herramientas de mala calidad.
- Transporte y almacenamiento incorrecto.

Las lesiones más usuales suelen ser **heridas por corte, pinchazos, contusiones, caídas por sobreesfuerzos.**

Medidas preventivas:

1. Utilización de herramientas de calidad.
2. Deben disponer de un aislante de la corriente eléctrica.
3. Las herramientas serán utilizadas únicamente para la actividad que fueron diseñadas.
4. Debemos recibir información y formación sobre su uso.
5. Utilización de gafas protectoras cuando haya peligro de proyecciones.
6. Precaución con los trabajos en altura por las herramientas que podamos dejar caer.
7. Mantenimiento y revisión periódicas.
8. Almacenamiento en lugares adecuados y fijos.
9. Aplicar los consejos de prevención respecto a la energía utilizada en la herramienta (electricidad, aire comprimido, etc.)

3. Máquinas:

Son cualquier medio técnico con una o más partes móviles, capaces de transformar o transferir energía, y movidas por una fuente de energía diferente de la fuerza humana.

Los peligros que pueden generar las máquinas son muy diversos:

- Peligros mecánicos: **aplastamientos, cortes, golpes, etc.**
- Peligros eléctricos: **electrocuciones.**
- Peligros térmicos: **quemaduras.**
- Peligros originados por ruidos, vibraciones o radiaciones: **los vistos en su apartado específico.**
- Peligros derivados de los materiales o sustancias: **inhalaciones, intoxicaciones.**
- Peligros derivados de malas posturas: **fatigas.**

Los accidentes en las máquinas suelen ser graves, y la mayor parte de ellos pueden evitarse.

Medidas preventivas:

1. Adquisición de máquinas resistentes, con un diseño ergonómico y seguro, y que tengan certificado de calidad expedido por la Comunidad Europea.
2. Fácil acceso a sus mandos.
3. Que tengan un sistema de puesta en marcha, parada de emergencia y desconexión.
4. Que posea un sistema de rescate para personas atrapadas en ella.
5. Establecer las zonas de peligro de la máquina.
6. Obtener información y formación de su uso.
7. Asegurarnos de su estabilidad.
8. Utilización de equipos de protección aplicados a la máquina, cuando ésta no disponga de ellos.
9. Utilización equipos de protección individual.



10. Evitar los contactos con la máquina cuando esté a temperaturas límite.
11. Tener cuidado con sus piezas móviles, las tuberías a presión y los agentes químicos.
12. Desconectar la máquina para repararla, realizar su mantenimiento o proceder a su limpieza.

4. Electricidad:

Es una de las fuentes de energía más utilizadas y la mayor parte de las veces desconocemos los riesgos de su uso.

Existen dos tipos de **contacto eléctrico: directo** (con partes cargadas de electricidad, como un enchufe o fusible) e **indirecto** (con partes cargadas de electricidad accidentalmente, como un motor o electrodoméstico).

La gravedad del efecto de la descarga eléctrica sobre nuestra salud depende de:

- **Su intensidad:** es la que realmente provoca la muerte. Las condiciones de protección deben situarse a partir de los 25 miliamperios (**mA**).
- **Tensión:** suele ser de 220 ó 380 **voltios**. Su peligro depende de la resistencia que oponga el cuerpo humano.
- **Resistencia:** la resistencia interna del cuerpo suele ser de 500 **ohmios**. A ello hay que sumar si llevamos puesto un equipo aislante y si nuestra piel está seca o húmeda.
- **Frecuencia y tipo:** su peligro está a partir de los 10.000 **hercios** de corriente, pues produce calentamiento en los tejidos que atraviesa.
- **Tiempo de exposición:** junto a la intensidad de la corriente, condiciona el grado de las lesiones producidas. Una persona puede soportar una descarga eléctrica de 34 mA, hasta un máximo de 3 segundos, sin sufrir daños.

- **Trayectoria:** influye mucho en la gravedad de la lesión, porque cuanto más larga sea la trayectoria que la descarga recorre en nuestro cuerpo, peores consecuencias tendrá.
- **Capacidad de reacción:** depende de las diferentes variables de la persona: estado de ánimo, edad, sexo, fatiga,

Tradicionalmente se han cometido **dos grandes errores:** no considerar peligrosas a las bajas tensiones, y no atender de inmediato los casos de “muerte aparente”.

Los efectos que puede provocar sobre nuestra salud van desde las **quemaduras** (internas y externas) a los **trastornos cardiovasculares** (infarto, taquicardia), pasando por **contracciones musculares, asfixia, paro respiratorio.**

Medidas preventivas:

1. Respetar las normas y precauciones establecidas para la máquina o instalaciones.
2. Asegurarse de que equipos e instalaciones eléctricas están en buen estado.
3. Llamar al electricista si se detecta alguna anomalía (cables pelados, humo, chispas, ...).
4. Utilizar pequeñas tensiones de seguridad (menos de 25 voltios), doble aislamiento, tomas de tierra e interruptores diferenciales.
5. Utilizar equipos de protección para la máquina o instalaciones.
6. Utilizar equipos de protección aislantes para nosotros (guantes, calzado, ...).
7. Mantener seca el área de trabajo.
8. Delimitar y señalar las zonas en tensión.
9. Alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo y zonas de paso.
10. Realizar revisiones periódicas de instalaciones e instrumentos, inutilizando los que presenten problemas.
11. Colocación de carteles informativos sobre primeros auxilios en caso de descarga eléctrica.



5. Incendios:

Es un proceso generado en una reacción química donde se desprende calor o, dicho de otra manera, un fuego no controlado.

Son accidentes que se producen con gran frecuencia y tienen repercusiones graves, tanto económicas como sociales.

El riesgo de incendio está presente en cualquier actividad laboral y son necesarios cuatro elementos para que se produzca:

1. **Combustible:** sustancia capaz de arder en combinación con el comburente. Puede ser sólido, líquido o gaseoso. **Su peligrosidad** depende de su **concentración en el aire, temperatura mínima** que favorece su concentración y **cantidad de calor** que necesita para iniciar el fuego.

Según el tipo de combustible, se pueden provocar cuatro tipos de fuegos:

- **Sólidos:** madera, carbón, tejidos, etc.
 - **Líquidos:** gasolinas.
 - **Gaseosos:** butano, propano, acetileno, etc.
 - **Por metales combustibles y compuestos químicos:** aluminio, magnesio, titanio, etc.
2. **Comburente:** mezcla de gases en la que el oxígeno está en proporción suficiente para favorecer la combustión (ej. aire = 21 % de oxígeno).
 3. **Energía de activación:** es la energía mínima que necesitan combustible y comburente para entrar en reacción. Es aportada por cuatro **tipos de focos:**
 - **Focos térmicos:** mecheros, cerillas, calefacciones, rayos solares, soldaduras, máquinas a motor, etc.
 - **Focos eléctricos:** chispas en interruptores o motores, cortocircuitos, descargas eléctricas, etc.
 - **Focos mecánicos:** roces, chispas de herramientas, etc.

- **Focos químicos:** sustancias reactivas, sustancias auto-oxidantes, etc.
4. **Reacción en cadena:** proceso que provoca la aparición y propagación del fuego.

Medidas preventivas:

1. Sustituir los productos combustibles por otros que los sean menos.
2. Conocer el riesgo de los productos que manipulamos.
3. Orden y limpieza, depositando los desechos en bidones metálicos y con tapa.
4. Respetar las prohibiciones de fumar y arrojar las colillas sólo en los ceniceros.
5. Ventilar los locales para evitar la concentración de vapores.
6. Mantener los productos combustibles en lugares frescos y lejos de los focos de calor.
7. Recubrir los materiales combustibles.
8. Señalizar almacenes, envases, etc. que presenten riesgo de incendio.
9. No sobrecargar los enchufes.
10. Cuando acabe la jornada, asegurarse de que todos los aparatos eléctricos están desconectados.
11. Que la empresa cuente con sistemas de detección y alarma de incendios.
12. La empresa ha de tener un **Plan de Emergencia** en caso de incendio con los siguientes contenidos:
 - **Evaluación del riesgo:** indicación detallada de las situaciones de riesgo, zonas y personas que pueden ser afectadas, evaluación de todo ello.
 - **Medios de protección:** inventario de los medios materiales y humanos de protección, planos de los edificios.



- **Plan de emergencia:** clasificación de los tipos de emergencia, acciones frente a ellas, equipos de emergencia.
- **Implantación:** conjunto de medidas para asegurar la eficacia del Plan de Emergencia (medios, simulacros periódicos, calendario de actividades).

El Plan de Emergencia debe ser conocido por todo el personal que trabaje en la empresa, tanto interno como externo.

No obstante, aquí tienes algunos consejos **en caso de incendio:**

1. Estar alerta si recibes la señal de emergencia.
2. Seguir las órdenes de la persona encargada de la evacuación.
3. Mantén la calma y no corras.
4. Si hay humo, agáchate para respirar.
5. Sigue la señalización de emergencia, yendo por las escaleras asignadas, nunca por los ascensores.
6. No volver a entrar en el edificio hasta que te lo indiquen.
7. No te arriesgues innecesariamente, pero **si tienes que extinguir el fuego:** quita el precinto del extintor, acércalo al fuego y ataca sobre su base. **Recuerda:**

Clase de fuego	Tipo de extintor			
	Agua	Espuma	CO ₂	Polvo
Sólido	SI	SI	SI	SI
Líquido	NO	NO	SI	SI
Gaseoso	NO	NO	NO	SI
Por metales combustibles y compuestos químicos	NO	NO	NO	SI

- En caso de incendio **producido por una fuente eléctrica**, nunca utilizar agua o espuma para apagarlo.
- Debemos **revisar los extintores** cada 3 meses y 1 vez al año por personal especializado.

6. Almacenamiento, transporte y manipulación:

El correcto almacenamiento de los diferentes materiales evitará en gran medida los riesgos por desprendimiento, corrimiento, etc., con las graves consecuencias que pueden conllevar.

- **Almacenes generales:** su mala ubicación puede ocasionar **desplomes, atropellos, golpes, incendios**, etc.

Los almacenes de materias primas y los de productos acabados deben ubicarse siguiendo el orden de la cadena productiva, con objeto de evitar los riesgos derivados del cruce entre materiales y personas.

Medidas preventivas:

1. Almacenar los objetos sobre el suelo, verticalmente y de manera compensada.
2. No dejar que los objetos sobresalgan.
3. Utilizar la escalera para llegar a alturas superiores.
4. No apoyar objetos pesados sobre paredes estructurales.
5. No almacenar objetos arrojándolos.
6. No superar la carga de seguridad de repisas o suelos.
7. Calzar aquellos objetos que puedan rodar.
8. Proteger el material de la humedad y calor.
9. Inspeccionar periódicamente contenedores y bastidores.



→ **Transporte y manejo de materiales:** los equipos para levantamientos de cargas deben asegurarnos las condiciones necesarias de seguridad.

Su mal funcionamiento suele ocasionar **lesiones** por caídas de objetos o caídas de altura, **golpes, atrapamientos**, etc.

Medidas preventivas:

1. Las analizadas en el apartado de máquinas.
2. La elevación y descenso de cargas se hará lentamente, sin brusquedad.
3. No dejar cargas suspendidas.
4. No trasladar cargas por encima de personas o puestos de trabajo.
5. No permanecer debajo de cargas izadas.
6. El maquinista debe controlar tanto la zona de carga como la de descarga.
7. Los conductores deben poseer la formación teórica y práctica adecuada para el desempeño de su trabajo.
8. Cuando no se utilicen las máquinas, las llaves deben guardarse en lugar seguro.
9. Las zonas de circulación de materiales y personas deben estar claramente delimitadas, libres de obstáculos y bien iluminadas.
10. La anchura de la zona debe ser la adecuada en función de la máquina.



5. RIESGOS ESPECÍFICOS. MEDIDAS PREVENTIVAS

Este apartado se refiere a los riesgos laborales que se dan en cada sector de la producción, ya que cada uno tiene sus características peculiares y, por tanto, pueden engendrar diferentes tipos de peligros.

Aquí mostramos los posibles peligros, riesgos y medidas preventivas de los sectores que os pueden resultar de más utilidad, debido al porcentaje de jóvenes que trabajan en ellos.

SECTOR SERVICIOS:

Es el más importante dentro de la economía española y el que mayor porcentaje de jóvenes contratados tiene. Normalmente lo conforman pequeñas y medianas empresas con un número muy elevado de trabajadores.

Los subsectores en que se divide son **hostelería y turismo, comercio, y administración y oficinas.**

Los puestos de trabajo desempeñados en este sector son muy variados, de ahí la complejidad en la configuración de sus acciones preventivas, dado el gran número de riesgos que conlleva el desempeño de estas actividades.

Cabe destacar que el personal del subsector de administración y oficinas ha aumentado considerablemente en los últimos años, al igual que su número de accidentes, a pesar de que sus actividades no requieran un especial esfuerzo físico.

La mayor parte de los trabajadores del sector servicios suelen estar aquejados de **lesiones músculo-esqueléticas.**

Aquí tienes una tabla con los riesgos más comunes de este sector, y donde te recordamos las medidas preventivas que hay que tomar para contrarrestarlos:

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Prisas y obstáculos	Caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar sin carreras • Respetar y dejar libres los pasos de circulación • Evitar la presencia de cables en las zonas de paso
Suelos deslizantes		<ul style="list-style-type: none"> • Colocar carteles de aviso • Usar calzado con suela de goma
Escaleras de mano y tarimas		<ul style="list-style-type: none"> • No sustituir las escaleras por otros elementos • No balancearse en ellas • No utilizar escaleras de tijera como escaleras de apoyo
Puertas	Golpes	<ul style="list-style-type: none"> • Prestar atención al movimiento de las puertas giratorias • Señalizar las puertas de cristal a altura de los ojos • Precaución al mover las puertas de vaivén
Equipos e instalaciones eléctricas	Descarga eléctrica	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión periódica por especialistas • Tomas de tierra • No utilizar alargaderas en mal estado • No sobrecargar los enchufes



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Estanterías, armarios, archivadores	Golpes, atrapamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmar la estabilidad de los elementos • No intentar sujetar un armario o estantería que se cae
Elementos punzantes o cortantes	Cortes, pinchazos	<ul style="list-style-type: none"> • Tener los elementos punzantes enfundados o bien colocados • Colocarlos separados de los bordes para evitar su caída
Productos tóxicos o corrosivos de limpieza	Intoxicación por inhalación o ingestión	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar recipientes señalados para guardarlos • Respetar sus condiciones de uso
Manipulación manual de cargas	Golpes por caídas de objetos, lesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar la carga flexionando piernas y doblando rodillas • Mantener la espalda recta y alineada • Aproximar la carga al cuerpo • Ayudarse de máquinas para cargas pesadas
Focos de fuego	Incendio	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar las prohibiciones de no fumar • No sobrecargar los enchufes • No dejar enchufados los equipos cuando termina la jornada • En caso de evacuación, seguir las instrucciones establecidas

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Posturas incorrectas	Fatiga, lesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Espalda recta • Modificar la postura periódicamente • Evitar flexiones y rotaciones bruscas del tronco • Adecuar la altura de la superficie de trabajo a la nuestra
Destellos, reflejos	Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> • Las superficies de trabajo no serán muy oscuras, ni mates • La luz debe entrar por el lado izquierdo
Sillas	Golpes, roturas de huesos y conmociones por caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Deben estar provistas de patas • No sentarse en el borde delantero • Cuidado con los suelos deslizantes
Trabajos con ordenador	Dolores de cabeza y nuca, molestias en los ojos, dolores de hombros, manos y brazos	<ul style="list-style-type: none"> • Pantalla y teclado deben ser móviles • La imagen debe tener estabilidad y buen contraste • Nuestra distancia respecto a la pantalla debe estar entre 450 y 600 mm • La iluminación no debe provocar destellos y reflejos



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Ritmo de trabajo	Fatiga física y mental	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar ligeros movimientos y ejercicios para relajar la musculatura de cuello, espalda y brazos • Realizar pausas cortas de descanso (10 m. cada hora y media)
Carretillas elevadoras	Golpes y aplastamientos por caídas de cargas, choques	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar equipos adecuados • Respetar la capacidad de carga • Amarrar correctamente la carga • No permanecer debajo de ella • Serán utilizadas por personal formado y autorizado
Trabajo de pie Trabajo sentado	Fatiga	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar la cabeza de vez en cuando • Apoyar un pie en un taburete bajo o escalón, e ir alternando con el otro pie • Mantener la espalda recta
Ruidos	Pérdida de la capacidad auditiva, fatiga psíquica, trastorno del sueño...	<ul style="list-style-type: none"> • Aislar las máquinas que producen ruidos • Uso de protectores individuales • Realizar el mantenimiento a las máquinas

ENSEÑANZA:

Los trabajadores de la enseñanza son uno de los grupos profesionales que, debido a las características de su actividad, presentan una de las incidencias más altas de riesgos profesionales, especialmente los de **tipo psico-social y los asociados a la voz**.

Algunos aspectos que definen su actividad laboral van desde las tareas más intelectuales (como la preparación e impartición de clases), los riesgos que se pueden derivar de cada especialidad (las prácticas de laboratorio, las clases de educación física, ...), los factores ergonómicos y posturales que conlleva su quehacer diario, hasta las relaciones interpersonales que tienen que establecer con el alumnado, derivando todo ello en situaciones de continuo **estrés y tensión**.

Aquí tienes una tabla con los riesgos más comunes de este sector, y donde te recordamos las medidas preventivas que hay que tomar para contrarrestarlos:

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Uso continuado de la voz	Edemas de los bordes libres de las cuerdas vocales, nódulos y pólipos en la garganta, úlceras laríngeas	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar la acústica de las aulas • Correcta ventilación del lugar de trabajo • Evitar la utilización de tizas que desprendan mucho polvo • Entrenar correctamente la voz



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Trabajo de pie, malas posturas	Artrosis de la columna, artritis reumatoide, osteoporosis, hernias discales, traumatismos, fibromialgia	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar el tiempo que se trabaja de pie e ir alternando el peso del cuerpo • No coger cargas excesivas • Evitar rotaciones y flexiones bruscas del tronco • La superficie de trabajo debe estar regulada a nuestra altura • Realizar ejercicios de entrenamiento
Enfermedades infecciosas y alérgicas (muy dadas al contagio en centros educativos)	Amigdalitis, faringitis, laringitis	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el frío y los cambios bruscos de temperatura • Respetar las normas para una adecuada higiene individual y colectiva • Vacunaciones
Ruidos y forzar la vista	Trauma acústico, infecciones, conjuntivitis, vista cansada, fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia correcta para la lecto-escritura • Buena higiene ocular y auditiva • Controlar la luz y la ventilación • Controlar los ruidos
Alteraciones psíquicas	Depresiones, neurosis, estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo siempre que se pueda • Evitar la rutina del trabajo • Plantearse objetivos realistas • Planificar el trabajo • Mantener la comunicación fluida

CONSTRUCCIÓN:

Es el sector que **mayor siniestralidad registra**, siendo el accidente mortal 3 veces más frecuente que en cualquier otro sector de actividad.

Debemos tener en cuenta que en la construcción estamos **en contacto con multitud de agentes productores de accidentes**: agentes químicos, agentes físicos (polvo), productos y materiales (piedras, cascos, tablones,...), andamios, escaleras fijas y portátiles, grúas, agentes productores de energía, etc.

Aquí tienes una tabla con los riesgos más comunes de este sector, y donde te recordamos las medidas preventivas que hay que tomar para contrarrestarlos:

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Andamios tubulares o colgados, escaleras, plataformas fijas o móviles, borriquetas	Caídas de altura, golpes por caídas de objetos	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bases de apoyo en buen estado y correctamente instaladas y niveladas • Construir los andamios según las normas de montaje • Instalar barandillas y rodapiés en todas las plataformas • Colocar la red vertical de protección • Utilizar los equipos de protección individual frente a riesgos de caídas en altura y caídas de objetos
Irregularidades o desperfectos del suelo, cables sueltos u obstáculos	Caídas en el mismo plano	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener las zonas de trabajo y de paso libres de obstáculos • Utilizar calzado antideslizante



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
Partes móviles de las máquinas	Golpes	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar máquinas seguras, certificadas con la marca de la U.E. • Formación adecuada del personal que utilice estas máquinas • No quitarles los resguardos o elementos de protección • Señalar sus partes peligrosas
Herramientas con superficies peligrosas (espátulas, cuters, etc)	Cortes	<ul style="list-style-type: none"> • Guardar las herramientas cortantes en fundas • Utilizar herramientas con mangos bien diseñados para su seguridad (guardamanos) • Utilizar guantes
Equipos o máquinas eléctricos	Descarga eléctrica, incendios	<ul style="list-style-type: none"> • Realizarles inspecciones periódicas • Comprobarlos antes de su uso • Reparar los que estén defectuosos • Evitar el uso de "ladrones" • Comprobar el estado de cables y enchufes • Comprobar que la potencia eléctrica de la instalación es suficiente para el funcionamiento de los equipos

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
<p>Productos que contienen sustancias químicas peligrosas (disolventes, pinturas, colas, etc.)</p>	<p>Problemas de piel, inhalaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar productos con el menor contenido posible de estas sustancias • Disponer de la ficha de datos de seguridad de estos productos • Utilizar instrumentos auxiliares para el transvase de líquidos. • Utilizar guantes, pantallas y mascarillas • Utilizarlos y limpiar los utensilios en zonas ventiladas • Almacenar estos productos en lugares adecuados • Mantener los recipientes cerrados
<p>Clima exterior (frío-calor, viento, etc.)</p>	<p>Constipados, fiebre, deshidratación, bajadas de tensión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar ropa de trabajo adecuada a la climatología • Modificar los tiempos de trabajo en función de la climatología existente • Establecer pausas para la recuperación del trabajador • Tras la jornada, cambiar cuanto antes la ropa sudada para evitar enfriamientos



6. EQUIPOS DE PROTECCIÓN

Un principio básico de la acción preventiva es combatir los riesgos en el origen.

Cuando el resultado de la evaluación de las condiciones en que se desarrolla la actividad laboral refleja situaciones de riesgo, se deberá realizar una adecuada planificación preventiva.

Para ello hay ciertas medidas:

- **Protección colectiva:** es la técnica que nos protege frente a aquellos riesgos que no se han podido evitar o reducir. Protege a la vez a más de una persona.
 - **Barandillas:** serán de materiales rígidos y con una altura mínima de 90 cm.
 - **Resguardos:** Componentes de las máquinas que actúan como barrera de protección (tapas, cubiertas, pantallas, carcasas, ...).
 - **Interruptor diferencial:** dispositivo de seguridad que desconecta automáticamente la instalación eléctrica cuando se produce una derivación de intensidad superior a la que se ha establecido.
 - **Ventilación general:** medida de protección frente a la propagación de contaminantes químicos de baja toxicidad y baja concentración.
 - **Ventilación o extracción localizada:** capta el contaminante químico en el punto donde se ha originado, evitando que se difunda.

- **Encerramientos para máquinas ruidosas:** se ha de diseñar de manera que no incluya al trabajador en su interior.
- **Protección individual:** es aquélla que protege exclusivamente al trabajador. Los equipos de protección individual (**EPI**) deben utilizarse cuando la protección colectiva u otros métodos son insuficientes para eliminar o controlar riesgos. Sólo mitigan las consecuencias de los riesgos.

Respecto a los EPI debemos **tener en cuenta** que:

- Tenemos derecho a participar en su elección, teniendo en cuenta que debe depender del tipo de riesgo al que se enfrente.
- La empresa debe proporcionarnos la formación necesaria para utilizarlos correctamente.
- Las instrucciones del fabricante deberán ser comprensibles.
- Deben tener la marca CE, que indica que reúne los requisitos mínimos exigidos por las Normas Europeas.
- No se deben compartir.
- Hay que limpiarlos con regularidad.
- Debemos guardarlos en un lugar limpio y seco.
- Deben examinarse regularmente para retirar aquello que esté deteriorado o fuera de uso. En este caso, se comunicará a nuestro superior.

Se clasifican en dos **tipos**:

- **Medios parciales de protección:** actúan preferentemente sobre zonas concretas del cuerpo (casco, orejeras, gafas, mascarillas, mandiles, guantes, ...)
- **Medios integrales de protección:** protegen al individuo en su conjunto (cinturón de seguridad, ropa de trabajo, prendas de señalización,

Junto a estas medidas, es esencial la formación de los trabajadores para la utilización y mantenimiento de las mismas.



7. EL CONTROL DE LA SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

→ **La vigilancia de la salud de las personas trabajadoras:** consiste en una serie de técnicas y datos de salud que se realizan de manera sistemática y periódica, a fin de conocer o detectar cambios en el estado de salud de un individuo o colectivo.

Los requisitos que **debe cumplir** son:

- **Garantizada por la empresa.**
- **Específica**, en función del tipo de riesgos a los que está sometido el trabajador.
- **Voluntaria**, debiendo ser consentida por el trabajador, salvo que:
 1. Sea indispensable para evaluar las consecuencias de las condiciones de trabajo sobre su salud.
 2. Su salud constituya un riesgo para él mismo y para terceras personas.
 3. Que exista una disposición legal que obligue a realizar estos reconocimientos.
- **Confidencial**, conociéndola únicamente el trabajador, los servicios médicos y la autoridad sanitaria.

No obstante, **el empresario deberá saber** si el trabajador es apto para desempeñar su trabajo o si existe la necesidad de mejorar las medidas de protección o prevención.

- **Prolongada**, para casos en los que los efectos de las condiciones de trabajo puedan aparecer a pesar de haber terminado la relación laboral con la empresa (ej. exposición a agentes químicos).
- **Documentada**, conservando resultados y conclusiones de los controles.

Las **técnicas** utilizadas en la vigilancia de la salud son:

- **Control biológico**: su finalidad es evaluar la exposición de los trabajadores a los contaminantes químicos y las consecuencias que ello tiene sobre la salud (ej. medir cantidad de contaminante en la sangre).
- **Detección precoz**: permite detectar lesiones que puedan ser reversibles. El tipo de prueba dependerá del daño producido (ej. alteraciones nasales, del sistema nervioso, etc.)

La vigilancia de la salud aporta a los programas de Prevención de Riesgos Laborales la identificación de los problemas de salud de los trabajadores, al tiempo que establece si estos programas están siendo eficaces.



8. PRIMEROS AUXILIOS

El estado y evolución de las lesiones derivadas de un accidente dependen, en gran parte, de la rapidez y de la calidad de los primeros auxilios recibidos.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en el capítulo III art. 20, marca como **obligación del empresario** el análisis de las posibles situaciones de emergencia, así como la adopción de las medidas necesarias como, por ejemplo, los primeros auxilios.

Primeros Auxilios: conjunto de actuaciones, tratamiento y cuidados de emergencia que se dan a un trabajador de forma **inmediata y provisional** en caso de accidente o enfermedad repentina, **antes de disponer de apoyo médico** completo.

Dicha ley marca que existirá un personal encargado de poner en práctica dichas medidas, que deberá poseer una formación adecuada y disponer del material necesario para su cometido.

No obstante, te damos unas nociones básicas sobre primeros auxilios para casos en los que no puedas contar con el personal mencionado, y que te servirán en cualquier ámbito de tu vida.

1. Criterios generales de actuación:

- Conservar la **calma** en todo momento para actuar con rapidez.
- **Evitar aglomeraciones** en torno a la persona accidentada.
- Hacer un **rápido examen** de la situación para detectar posibles fuentes de riesgo en el lugar del accidente.

- **Eliminar el riesgo** de nuevos accidentes o personas accidentadas.
- **Localizar a todos los afectados**, priorizando a aquellas personas que revistan mayor gravedad.
- **Solicitar auxilio** con la mayor urgencia posible, indicando el lugar exacto del accidente, número de víctimas y su estado aparente.
- **No cambiar de sitio a los accidentados** antes de habernos cerciorado de su estado y haberle aplicado los primeros auxilios.
- **Tranquilizar** a las víctimas.

Los primeros auxilios no son tratamientos médicos, sino actuaciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado.

2. Evaluación de la situación:

Debe ser sistemática y precisa, recogiendo todos aquellos datos que pudieran resultar de utilidad para facilitar los primeros auxilios y la posterior intervención de los médicos.

- **Evaluación inicial:** situación de urgencia. Se inicia con la primera impresión de la persona herida y circunstancias del accidente.

Deben **comprobarse las constantes vitales** del accidentado a través de:

- **Respiración:**

1. Nos situaremos a la altura de los hombros de la persona accidentada, retirando o aflojando ropa y objetos que puedan molestarle en el pecho.
2. Le colocaremos en una superficie plana, boca arriba y con los brazos a lo largo de su cuerpo.



3. Acercaremos nuestra cara a su boca y nariz para comprobar la entrada y salida de aire.
 4. Si no sentimos la respiración, comprobaremos que la boca y faringe están libres de objetos que puedan obstruir estas vías.
 5. Realizaremos la **maniobra de hiperextensión** por si la lengua dificulta el paso de aire: colocar una mano bajo la nuca de la víctima (empujando hacia arriba) y la otra sobre su frente (empujando hacia abajo) para poder estirarle el cuello, elevando su mandíbula.
 6. Si tiene respiración, le giraremos la cabeza hacia un lado. Si no, le realizaremos el boca a boca.
- **Circulación sanguínea:** comprobar que el corazón late, tomándole el pulso, y que no hay grandes hemorragias.

Para **tomar el pulso**, seguiremos estos pasos:

1. Utilizaremos 2 ó 3 dedos (que no sean el pulgar) de la mano que tenemos en la nuca de la víctima, y los haremos resbalar por su tráquea (es mejor el lado opuesto a nosotros).
 2. Si sentimos el pulso y no tiene respiración, realizaremos el boca a boca a ritmo de 1 insuflación cada 5 segundos.
 3. Si nos sentimos el pulso, realizaremos el masaje cardíaco externo.
- **Conciencia:** si la persona herida está consciente, ello indicará que existe actividad en su sistema nervioso.
- **Evaluación secundaria:** revisión más detenida del herido para comprobar si existen lesiones o alteraciones importantes.

Debemos fijarnos en **dos puntos:**

- Comprobación de las **funciones vitales.**
- **Exploración física general:** buscar fracturas de miembros o columna vertebral, golpes en la cabeza, tórax y/o espalda que puedan producir lesiones o hemorragias internas.

Es importante disponer de una serie de **datos básicos** de la persona accidentada que servirán al servicio médico:

1. Datos personales.
2. Constantes vitales.
3. Enfermedades que padece.
4. Medicación que toma.
5. Alergias a medicamentos.
6. Localización de dolores.
7. Explicación de lo sucedido.
8. Actuaciones de primeros auxilios realizadas.

3. Intervención básica de primeros auxilios:

→ **Heridas:**

- Limpiar la zona afectada.
- Lavar con abundante agua.
- Limpiar con una gasa.
- Desinfectar con antiséptico.
- Cubrir con una gasa estéril y fijarla con esparadrapo.
- No utilizar algodón en contacto con la herida.


→ **Hemorragias:**

- Taponar la herida.
- Cubrirla con un apósito y comprimir. Pasados 5 minutos, atar el apósito fuertemente mediante vendas.
- Si la herida continúa sangrando, poner otras vendas sobre la anterior, a la vez que se lava la extremidad afectada.




- Si las gasas se han empapado de sangre, se ponen otras sin retirar las primeras.
- Si la hemorragia sigue o hay algún cuerpo extraño, comprimir la arteria por encima de la herida.

Para hacer un **vendaje compresivo** se aprieta a tope la herida con un pañuelo o venda, poniendo un nudo por encima de aquella, y se espera 15 minutos para que se forme el coágulo. Si la sangre se ha coagulado, es mejor no tocar la herida para evitar que vuelva la hemorragia.


- 
- **Quemaduras:** pueden ser de **primer, segundo o tercer grado** (según su profundidad), a lo que hay que sumar su extensión por la pérdida de líquidos corporales que toda quemadura conlleva.

En estos casos es **mejor que avises a personal sanitario**, pues es difícil diferenciar los tipos de quemaduras si no tenemos conocimientos para ello.

No obstante, **mientras llega la ayuda**, puedes tomar **algunas medidas:**

- 
- No corras si el accidentado está ardiendo, pues se avivaría el fuego.
 - Ponlo en posición horizontal y haz que ruede sobre si mismo para envolverlo en mantas.
 - Retírale anillos y todo tipo de alhajas, y quítale la ropa que le comprima.
 - Lavar la herida con suero salino o agua limpia y fresca.

Pero, sobre todo, lo más importante es conseguir ayuda médica lo antes posible.

- 
- **Boca a boca:** es una técnica para introducir aire en los pulmones de la víctima a la que le falta la respiración.

Los pasos a seguir son:

- Mantener el cuello de la víctima extendido.
 - Pegar herméticamente nuestros labios alrededor de su boca y taparle la nariz con los dedos índice y pulgar. El resto de los dedos de esta mano descansarán sobre su frente.
 - La otra mano la mantendremos debajo de su nuca, y no la retiraremos, a menos que necesitemos abrir la boca de la víctima.
 - Insuflarle aire con fuerza moderada durante un máximo de 2 segundos. Al mismo tiempo, deberemos asegurarnos que el tórax de la víctima sube.
 - Si vemos que el abdomen sube en vez del tórax, deberemos corregir la postura del cuello de la víctima, realizando la hiperextensión.
- **Masaje cardíaco externo:** consiste en comprimir el corazón entre el esternón y la columna vertebral. Para ello cargaremos nuestro peso sobre el tercio inferior del esternón de la víctima, siguiendo estos pasos:
- Para localizar con exactitud este punto, seguiremos con los dedos el borde inferior de la costilla en dirección al esternón, situado en la zona central del pecho. Lo reconoceremos porque tiene una punta cartilaginosa.
 - Pondremos la otra mano sobre la que tenemos colocada en el pecho de la víctima, procurando no apoyar ni la palma ni los dedos.
 - Entrelazando los dedos de ambas manos, y manteniendo los brazos rectos y perpendiculares a su pecho, dejaremos caer nuestro peso para que el tórax descienda unos centímetros.
 - Las compresiones tienen que ser secas y rítmicas, realizando un total de 15.
 - Seguidamente, a través del boca a boca, daremos 2 insuflaciones rápidas a la víctima, para continuar después con los masajes cardíacos.





- Al final de cada secuencia, comprobaremos si le ha vuelto el pulso y la respiración, lo que nos indicará que debemos dejar los masajes.

Ante todo debemos recordar que sólo deberemos hacer lo imprescindible para socorrer a la víctima, a la que no moveremos, a menos que sea absolutamente necesario.



9. LEGISLACIÓN BÁSICA EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. Ley de Prevención de Riesgos Laborales (31 /1995, de 8 de noviembre)

Es el **marco general** para el desarrollo de las distintas acciones preventivas, en **coherencia con las Directivas de la Unión Europea**.

Aparte de establecer las **obligaciones y responsabilidades** en este materia, pretende fomentar la **cultura preventiva**.

Se estructura en **siete capítulos**:

1. Objeto, ámbito de aplicación y definiciones.
2. Política en materia de prevención de riesgos.
3. Derechos y obligaciones.
4. Servicios de prevención.
5. Consulta y participación de los trabajadores.
6. Obligaciones de los fabricantes importadores y suministradores.
7. Responsabilidades y sanciones.

Se añade 1 disposición transitoria, 1 derogatoria y 2 finales.

→ **La participación de los trabajadores en la prevención:**

El empresario deberá consultar a los trabajadores, con la debida antelación, las decisiones relativas a:

- Planificación, organización de las condiciones de trabajo, impacto de los factores ambientales e introducción de nuevas tecnologías, así como las consecuencias que todo ello pudiera tener para la seguridad y la salud.
- Designación de trabajadores encargados de actividades de protección o recurrir a un servicio exterior de prevención.
- Designación de trabajadores encargados de las medidas de emergencia.
- Procedimientos de información y documentación para que los trabajadores reciban toda la información en relación a:
 1. Riesgos generales y específicos de los puestos de trabajo.
 2. Medidas y actividades de prevención y protección.
 3. Medidas para aplicar en situaciones de emergencia.
- El proyecto de organización de la formación en materia preventiva.

En las empresas o centros de trabajo que cuenten con 6 o más trabajadores, la participación de canalizará a través de los **delegados de prevención**:

- Serán designados por y entre los representantes de los trabajadores de la siguiente manera:
 - Si la empresa tiene hasta 30 trabajadores, el delegado de personal será el delegado de prevención.
 - Si la empresa tiene entre 31 y 49 trabajadores, el delegado de prevención será elegido por los delegados de personal.
- El número de delegados de prevención estará en función del número de trabajadores que tenga la empresa:



Plantilla de trabajadores	Delegados de prevención
De 6 a 49	1
De 50 a 100	2
De 101 a 500	3
De 501 a 1000	4
De 1.001 a 2.000	5
De 2.001 a 3.000	6
De 3.001 a 4.000	7
+ de 4.000	8

2. Normativa de desarrollo de la Ley:

- **Reglamento de los Servicios de Prevención** (R.D. 39/1997, de 17 de enero).
- **Orden de 27 de junio de 1997**, por la que se aprueba este Reglamento.
- Orden de 22 de abril de 1997, por la que se regula el **régimen de funcionamiento de las Mutuas** de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social en el desarrollo de actividades de prevención de riesgos laborales.
- Disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud** en el trabajo (R.D. 485/1997, de 14 de abril).
- Disposiciones mínimas de **seguridad y salud en los lugares de trabajo** (R.D. 486/1997, de 14 de abril).
- Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos para los trabajadores (Real Decreto 487/1997, de 14 de abril).
- Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al **trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización** (R.D. 488/1997, de 14 de abril).

- La protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la **exposición a agentes biológicos** durante el trabajo (R.D. 664/1997, de 12 de mayo).
- La protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la **exposición a agentes cancerígenos** durante el trabajo (R.D. 655/1997, de 12 de mayo).
- Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual** (R.D. 733/1997, de 30 de mayo).
- Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de **equipos de trabajo** (R.D. 1215/1997, de 18 de julio).
- La protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los **riesgos relacionados con los agentes químicos** durante el trabajo (R.D. 374/2001, de 6 de abril).
- Seguridad y salud en **obras de construcción** (R.D. 1389/1997, de 5 de septiembre).
- UNE en ISO 7730:96, de **ambientes térmicos moderados**.
- UNE en ISO 12515:97, de **ambientes calurosos**.
- Salud y trabajo (**Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene**).



10. ¿DÓNDE TE PODEMOS ATENDER?

- **UGT-ANDALUCÍA.** Secretaría de Políticas de Igualdad y Juventud.
C/ Antonio Salado, 10-12. Tlf.: 954506307
www.ugt-andalucia.org
- **UGT-ALMERÍA.** Secretaría de Formación y Políticas de Igualdad.
C/ Javier Sanz, 14-4º. Tlf.: 950251211
- **UGT-CÁDIZ.** Secretaría de Mujer y Juventud.
Avda. Andalucía, 6-3º. Tlf.: 956289968
- **UGT-CÓRDOBA.** Secretaría de Políticas de Igualdad y Juventud.
C/ Marbella, s/n. Tlf.: 957297677
- **UGT-GRANADA.** Secretaría de Políticas de Igualdad.
Avda. de la Constitución, 21-2º. Tlf.: 958272191
- **UGT-HUELVA.** Secretaría de Políticas de Igualdad.
C/ Puerto, 28. Tlf.: 959244090
- **UGT-JAÉN.** Secretaría de Acción Social.
Paseo de la Estación, 30-1º. Tlf.: 953252221
- **UGT-MÁLAGA.** Secretaría de Acción Social.
C/ Alemania, 19. Tlf.: 952221030
- **UGT-SEVILLA.** Secretaría de Políticas de Igualdad.
Avda. Blas Infante, 4-2º. Tlf.: 954273003