

INDICE

Salud laboral: va por ti	4
El daño a la salud es evitable	6
Nuestras obligaciones	8
Tu herramienta más util: la Ley de Prevención	10
¿Cómo se hace prevención?	12
Lo primero es tener información...	14
... y formación	15
La participación de los trabajadores	16
¿Cómo podemos participar?	18
Cuenta con tu delegado: si no lo tienes, elígelo	19
El delegado de prevención: derechos	20
Las cosas cambian si queremos que cambien	22

PARA ENTRAR EN MATERIA>

¿Manipulas cargas, trabajas en malas posturas o realizas movimientos repetitivos?	24
¿El trabajo te estresa?	26
¿Trabajas con productos peligrosos?	28
¿Tienes un puesto de trabajo ruidoso?	30
¿Tu ambiente de trabajo es incómodo?	32
¿Dispones de equipos de trabajo adecuados?	34
¿Utilizas ordenadores o pantallas de visualización de datos?	36
¿Hay riesgo de tropiezos o resbalones en tu trabajo?	38
¿Sabes cómo prevenir un incendio o una explosión?	40
¿Hay riesgo eléctrico en tu puesto de trabajo?	42
¿Se aplica la Ley de Prevención en mi empresa?	44
¿Dónde me puedo informar?	45

Edita: CC.OO. y UGT

Textos: David Cobos Sanchiz (ISTAS - CC.OO.)
Valeria Uberti-Bona (ISTAS - CC.OO.)
Andrés Monedero Vecilla (UGT)

Ilustración: Carlos Maiques

Maquetación: Paralelo Edición, SA

Depósito legal:

Nota previa: Vivimos en un mundo en el que hay hombres y mujeres, pero el lenguaje es incapaz de reflejar de forma fluida esta realidad. Por facilidad de lectura, en ocasiones en este documento hemos optado por plegarnos a la convención que otorga a los sustantivos masculinos la representación de ambos géneros.

Pedimos disculpas a todas las mujeres, trabajadoras, delegadas y técnicas que se verán mal representadas en este documento.

Salud laboral: va por ti

Cada año mueren en España 1.500 personas en accidente de trabajo. Eran personas como tú. Además, se registran más de 1 millón de accidentes con baja y 25.000 enfermedades profesionales, que afectan también a personas como tú. Estudios recientes afirman que cada año se producen 90.000 nuevos casos de enfermedades relacionadas con el trabajo y que mueren 15.000 personas a causa de estas enfermedades, que no se reconocen en las estadísticas oficiales.

El problema de los accidentes es particularmente alarmante en las pequeñas y medianas empresas (PYME). En España, la mayoría de los accidentes suele ocurrir en las pequeñas empresas. Las empresas de menos de 100 trabajadores emplean al 54% de la mano de obra, pero el número de jornadas perdidas a causa de accidentes es un 68% del total.

La legislación establece las mismas obligaciones para todos los lugares de trabajo, sin embargo los datos demuestran que el cumplimiento varía en alto grado dependiendo del tamaño de la empresa.

➔ Los datos de accidentes de trabajo reflejan una distancia importante entre nuestro país y el conjunto de la Unión Europea:

Media

Unión Europea: 41 accidentes por año por cada 1.000 trabajadores

España: 83 accidentes por año por cada 1.000 trabajadores



El daño a la salud es evitable

Los daños a la salud no son fruto de la casualidad. No se puede admitir que los accidentes o las enfermedades sean algo *normal* o *habitual* en según qué trabajos u oficios.

Es difícil, por no decir imposible, encontrar situaciones de riesgo que no admitan algún tipo de medida de prevención. En el origen de accidentes y enfermedades siempre es posible encontrar causas. Por tanto, el riesgo es evitable si se aplica una adecuada prevención.

➔ La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)**, que es la norma fundamental en la materia, se sustenta sobre **tres ideas básicas**:

1. Los riesgos en el trabajo deben ser prevenidos.
2. La empresa tiene la obligación de asegurar unas condiciones de trabajo seguras y saludables.
3. Los trabajadores tienen derecho a intervenir en el proceso de prevención de los riesgos laborales.

¿Y qué puedo hacer yo?

- Si observas una situación de riesgo en tu trabajo, recuerda que tienes derecho a que sea corregida.
- Habla con el empresario o con tus jefes inmediatos.
- Habla con tus compañeros y compañeras.
- Habla con tus representantes.
- Ve al sindicato.
- Acude al Instituto de Salud Laboral o al Gabinete de Seguridad e Higiene de tu Comunidad Autónoma.
- Denuncia a la Inspección de Trabajo.
- Si estás amenazado por un riesgo grave e inminente, deja de trabajar y ponte a salvo. Es tu derecho.



Nuestras obligaciones

Para que en la empresa se desarrolle una prevención eficaz, nosotros también hemos de cumplir con nuestras obligaciones:

Debemos velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que se adopten por nuestra propia seguridad y salud y por la de aquellas personas a las que pueda afectar nuestra actividad profesional.

Como es lógico, tendremos que:

- **Usar** adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte.
- **Utilizar** correctamente los medios y equipos de protección y los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar** de inmediato a la persona responsable acerca de cualquier situación que, a nuestro juicio, pueda suponer un riesgo para la seguridad y la salud.
- **Contribuir** al cumplimiento de las obligaciones establecidas por las autoridades competentes.

➔ **El trabajador deberá velar según sus posibilidades por su propia seguridad y su salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**



¿Y qué puedo hacer yo?

- Utiliza correctamente las máquinas, las herramientas y los materiales.
- Conoce las instrucciones de seguridad y respétalas.
- Tómate tiempo y haz las cosas con calma.
- No bajes la guardia. Acostumbrarse al riesgo es muy peligroso.
- Si detectas una situación de riesgo informa de inmediato a quién pueda corregirla y adopta tú las medidas que sabes que pueden corregirla.

Tu herramienta más útil: la Ley de Prevención

En 1995 se promulgó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales que adapta nuestra legislación a la directiva europea sobre salud y seguridad.

La filosofía de la Ley es actuar antes de que se produzcan daños a la salud y alcanzar niveles de protección cada vez más altos.

El estrés, las lesiones por movimientos repetitivos, los riesgos para la reproducción, los problemas posturales... cualquier daño relacionado con el trabajo debe ser prevenido.

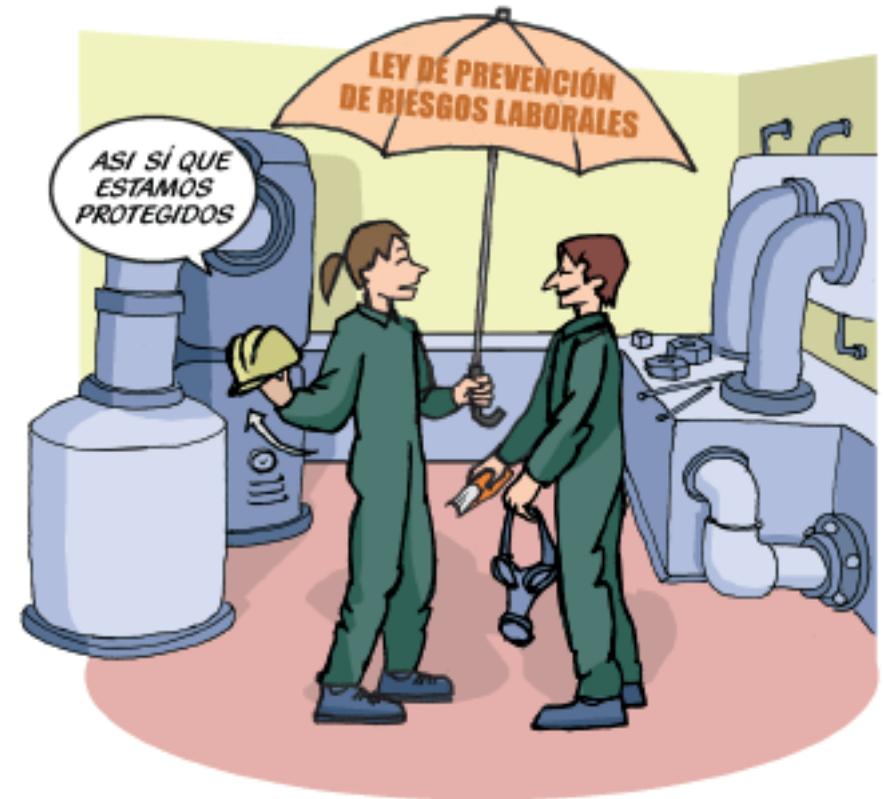
No importa si eres fijo o temporal, ni si trabajas en una empresa privada o pública. La ley te protege igualmente.

Si un riesgo se puede evitar, la empresa debe evitarlo. Si no es posible, hay que elaborar un plan para controlarlo. Sólo como último recurso se puede acudir a los equipos de protección personal. Si así fuera, utilízalos correctamente.

Si estás embarazada tienes derecho a cambio de puesto de trabajo, en caso de contar con un informe médico que certifique que tus condiciones de trabajo suponen un riesgo para ti o el feto. También tienes derecho a permiso retribuido para los exámenes prenatales o la preparación al parto.

Si eres menor de edad o tienes una vulnerabilidad especial ante determinados riesgos, la empresa debe asegurarte una protección especial o el cambio a un puesto de trabajo sin riesgos.

➔ **La defensa de la salud es un derecho de los trabajadores, un deber de los empresarios y un compromiso para el Estado.**



¿Cómo se hace prevención?

Para asegurar la elevada protección que exige la ley, la empresa no puede improvisar. Debe actuar ordenadamente.

1. En **primer lugar**, tiene que decidir cómo piensa organizarse para hacer prevención. Esta decisión se ha de plasmar en un documento, el plan de prevención, que deben conocer los trabajadores.
2. En **segundo lugar**, ha de analizar todos los puestos de trabajo, detectar los riesgos que tienen, eliminar los que sean eliminables y establecer medidas de prevención eficaces para los demás. Todo este proceso se llama «evaluación de riesgos».
3. A **continuación**, la empresa tiene que permanecer vigilante para:
 - **Verificar** la eficacia de las medidas adoptadas.
 - **Detectar** posibles nuevos riesgos.
 - Intentar **mejorar** los niveles de protección alcanzados.

En este contexto, la empresa debe ofrecer a los trabajadores una vigilancia médica periódica de su estado de salud, dirigida a comprobar que las condiciones de trabajo no estén repercutiendo negativamente en la salud de nadie. Cada uno de estos pasos deberá darse con participación de los trabajadores.

➔ **La empresa debe desarrollar una acción permanente de control y mejora continua de los niveles de protección alcanzados.**



¿Y qué puedo hacer yo?

- Solicita información sobre el plan de prevención.
- Ofrece tu conocimiento de los riesgos a los que estás expuesto en tu trabajo para la evaluación de riesgos.
- Si piensas que en tu puesto de trabajo hay riesgos que no se previenen bien, pide que se repita la evaluación.
- Solicita vigilancia médica si crees que estás sufriendo daños a tu salud.
- No pidas prevención sólo frente a riesgos graves. Contéplalos todos.
- Ten en cuenta que hay condiciones de trabajo con riesgos que día tras día van minando tu salud.

Lo primero es tener información...

Sin información es imposible hacer prevención. Cada trabajador o trabajadora debe recibir de la empresa todas las informaciones necesarias en relación con:

- Los riesgos propios de su puesto de trabajo o función.
- Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de emergencias y primeros auxilios.

➔ El peor riesgo es el riesgo desconocido. Nadie puede defenderse de los peligros que no sabe que existen.

¿Y qué puedo hacer yo?

- Asegúrate de que estás bien informado.
- Pide las instrucciones de las máquinas y herramientas que utilizas.
- Comprueba que todos los productos que utilizas tienen una etiqueta que te informa de sus posibles riesgos.
- Verifica que sabes qué hacer en caso de emergencias.



... y formación

Cada trabajador debe recibir una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, sobre los riesgos de su puesto de trabajo y las medidas adoptadas para evitarlos.

Dicha formación habrá de impartirse, siempre que sea posible, dentro de la jornada de trabajo o, en su defecto, en otras horas, pero con el descuento en aquélla del tiempo invertido en la misma.

➔ La formación es la otra pata sobre la que se asienta la capacidad de autodefensa frente a los riesgos.

¿Y qué puedo hacer yo?

- El curso al que has asistido es parte de la formación que has de recibir.
- Tienes que recibir además formación práctica a pie de obra.
- Tu formación ha de actualizarse periódicamente. Compruébalo.

La participación de los trabajadores

Los trabajadores tienen derecho a participar en todas las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.

Lo que da sentido a la participación es la posibilidad de defender el punto de vista propio. El objetivo es hacer visible nuestra propia experiencia respecto a los riesgos de nuestro trabajo y nuestra percepción de bienestar o malestar. Hacer patentes los problemas que existan con independencia del conocimiento mayor o menor que tengamos de las leyes y de la opinión de los técnicos.

Sin nuestros conocimientos y experiencia es imposible una prevención eficaz. La actuación preventiva que quiera ser operativa tiene una doble dimensión: el conocimiento científico-técnico que poseen los técnicos ha de completarse con el saber que tienen los trabajadores de la tarea que desempeñan todos los días. Son dos saberes complementarios e igualmente necesarios.

➔ **El objetivo de nuestra participación es conseguir que se tenga en cuenta la opinión de quienes sufren los riesgos, de los que experimentan en sí mismos los éxitos o fracasos de la prevención.**



❓ Y qué puedo hacer yo?

- Tú conoces tu puesto de trabajo mejor que nadie.
- Ten confianza en tus percepciones. Hazlas llegar a los técnicos.
- Comprueba que este conocimiento se tiene en cuenta a la hora de organizar el trabajo y prevenir los riesgos.
- Si piensas que tu salud está siendo dañada, informa de inmediato y pide que se estudie su relación con el trabajo que realizas. Todas las enfermedades laborales se descubrieron así.

¿Cómo podemos participar?

Lo normal es que la participación se canalice a través de los representantes de la plantilla (delegados de prevención). Sin embargo aun cuando no tengan representantes (situación frecuente en las PYMES), los trabajadores y las trabajadoras individualmente pueden solicitar información, pedir que se consulte con ellos las decisiones importantes, realizar propuestas al empresario e incluso denunciar los incumplimientos que detecten a la Inspección de Trabajo.

¿Y qué puedo hacer yo?

- Tus opiniones enriquecen a la empresa y contribuyen a que actúe de forma más eficaz. No tengas temores, habla, haz propuestas.
- Para opinar, necesitas saber qué piensa hacer la empresa. Pregúntalo.



Cuenta con tu delegado: si no lo tienes, elígelo

En las empresas o centros de trabajo que cuenten con más de seis trabajadores se pueden elegir delegados de prevención.

El **delegado de prevención** es tu representante con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. La tarea del delegado es el control de las condiciones de trabajo desde el punto de vista de la salud de los trabajadores. Te representa y defiende tus derechos.

- ➡ La participación a título individual de cada persona es valiosa. Pero si se canaliza a través de un representante es más eficaz, más ágil y más cómoda para todas las partes.

¿Y qué puedo hacer yo?

- Si en tu empresa no hay delegado de prevención averigua si sería posible elegirlo.
- Ponte en contacto con los sindicatos.
- Piensa si hay alguien que podría hacer bien esa función ¿Te animarías tú?

El delegado de prevención: derechos

La legislación otorga a los delegados de prevención una serie de derechos para facilitar el cumplimiento de sus funciones.

- **Inspección.** Visitar los lugares de trabajo y comunicarse con los trabajadores para vigilar y controlar las condiciones de trabajo. Acompañar a los técnicos de prevención y a la Inspección de Trabajo en sus visitas a la empresa.
- **Información.** Recibir la información y documentación de que el empresario debe disponer obligatoriamente en materia de prevención de riesgos laborales. La Inspección de Trabajo debe informarle también de sus actuaciones en la empresa.
- **Asesoramiento.** Los servicios de prevención deben asesorar tanto al empresario como a los trabajadores y sus representantes, por lo que el delegado puede acudir a estos servicios para solicitar asistencia técnica.
- **Propuesta.** Puede formular propuestas solicitando la adopción de medidas de prevención y mejora de los niveles de seguridad y salud. La negativa de la empresa a adoptarlas ha de ser motivada.
- **Denuncia.** Puede acudir a la Inspección de Trabajo cuando considere que las medidas adoptadas por la empresa no son suficientes para garantizar la salud y seguridad en el trabajo.
- **Paralización de trabajos.** En caso de riesgo grave e inminente puede acordar la paralización de trabajos sin que pueda ser sancionado salvo que se demuestre que ha actuado con mala fe o negligencia grave.



¿Y qué puedo hacer yo?

- Con todas estas facultades, el delegado está en condiciones óptimas para desempeñar su papel. No dudes en pedirle ayuda.
- Sin embargo, sin tu apoyo tendrá más difícil convencer al empresario. No lo dejes solo, ayúdale, apóyale.

¿Manipulas cargas, trabajas en malas posturas o realizas movimientos repetitivos?

Muchas personas se lesionan la espalda, los brazos, las manos o los pies levantando o transportando peso diariamente y eso no sólo depende de la magnitud del peso manipulado.

Las lesiones de las extremidades superiores (cuello, hombros, brazos, muñecas, manos y dedos) pueden ocurrir en casi cualquier puesto de trabajo donde se realicen ciclos de trabajo cortos y repetitivos, mantenimiento de posturas forzadas y aplicación de fuerzas excesivas durante periodos prolongados de tiempo. Esto provoca dolores musculares, que al principio son temporales, pero que pueden evolucionar y convertirse en trastornos crónicos e incluso llegar a la incapacidad, si no se corrigen los problemas en el puesto de trabajo y los síntomas iniciales no son identificados y tratados.

El efecto nocivo puede acumularse con el tiempo provocando molestias en la espalda, los brazos, manos y piernas.



¿ME AFECTA?

- ¿Tienes que realizar trabajos que impliquen levantamiento de grandes cargas, así como aplicar fuerzas excesivas para manipularlas (transportar, empujar, tirar de ellas, etc.)?
- ¿Realizas movimientos rápidos y con elevada frecuencia con los dedos, las manos o los brazos que son frecuentes, incómodos o forzados?
- ¿Tu trabajo incluye movimientos de torsión, presión, golpes con martillos, etc.?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Evitar posturas forzadas, como inclinación o torsión excesiva del tronco.
- Buscar una postura cómoda para manipular cargas, reduce su peso todo lo posible y evita manipular habitualmente cargas pesadas.
- Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas más frecuentes y alternando con actividades más ligeras.
- Adaptar el ritmo y la postura del trabajo repetitivo y procura reducirlo alternando tareas durante la jornada.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 487/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

BOE 23/4/1997, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/cargas.htm>

¿El trabajo te estresa?

El estrés no sólo produce sentimientos desagradables como la ansiedad y conductas poco saludables como fumar. El estrés mantenido en el tiempo, o situaciones estresantes muy frecuentes, pueden producir enfermedades graves como el infarto de miocardio o la úlcera gástrica.

El estrés en el trabajo se puede combatir de la misma manera que otros riesgos laborales: identificando los factores de riesgo, evaluando quiénes están expuestos y determinando el nivel de riesgo, decidiendo cómo gestionar el riesgo y actuando según lo planeado.

Las causas del estrés están relacionadas con aspectos esenciales de la organización del trabajo: la falta de control sobre el trabajo a realizar, la carga de trabajo (excesiva o nula), la falta de apoyo por parte de los jefes y compañeros, funciones ambiguas o contradictorias, malas relaciones con los compañeros de trabajo (lo que incluye el acoso), escasas compensaciones, falta de atención a la realidad de la carga añadida del trabajo organizativo



¿ME AFECTA?

- ¿Hay cambios frecuentes en la plantilla y falta de confianza en tu empresa?
- ¿Has notado situaciones de acoso, cambios de conducta, personas que se quedan a trabajar fuera de sus horarios o aumento de las bajas por enfermedad?
- ¿Los trabajadores parecen contentos con su trabajo o es frecuente el estado de ánimo decaído?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Potenciar la participación de los trabajadores en las decisiones relacionadas con las tareas y el control de los tiempos.
- Adaptar la cantidad de trabajo al tiempo disponible.
- Facilitar el apoyo y garantizar el trato justo.
- Reforzar la estabilidad y seguridad en el empleo y facilitar la conciliación entre la vida familiar y laboral.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
BOE 10/11/1995, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/L/lprl.htm>

¿Trabajas con productos peligrosos?

Miles de personas están expuestas a todo tipo de productos peligrosos en el trabajo, bien porque los producen o los manipulan, bien porque están presentes en el lugar de trabajo en forma de polvo, humos o contaminantes biológicos. La exposición puede ser por vía respiratoria, por la piel o por contacto accidental con ojos o mucosas. Si la exposición no se previene o no se controla adecuadamente puede provocar enfermedades serias, como cáncer, asma, dermatitis y en ocasiones hasta la muerte.



¿ME AFECTA?

- ¿Usas productos químicos en tu trabajo (incluyendo los materiales de limpieza)?
- ¿Los proveedores entregan las fichas de datos de seguridad y etiquetan adecuadamente las sustancias peligrosas?
- ¿Hay polvo, humo o vapores en tu trabajo?
- ¿Hay algún depósito de agua que pueda ser colonizado por la legionela?
- ¿Trabajas con animales o sus derivados?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Siempre que sea posible, sustituir los productos peligrosos.
- Reducir la exposición aislando al máximo las fuentes de contaminación. Empleo de sistemas cerrados.
- Utilizar sistemas de extracción y ventilación.
- Comprobar que todos los productos están debidamente etiquetados.
- Pedir copia de la ficha de datos de seguridad al empresario.
- Esmerar higiene y limpieza.

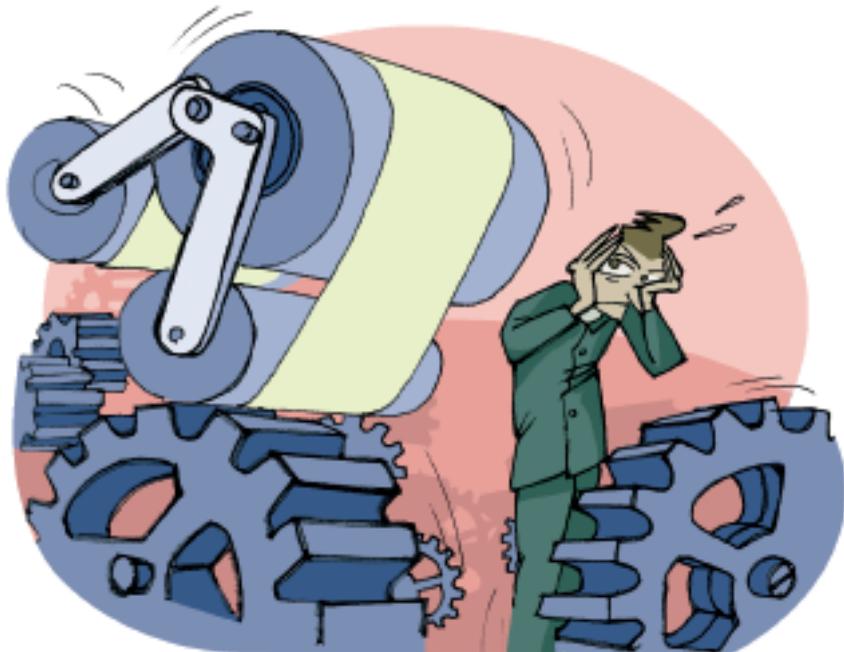
NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 374/2001, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
BOE1/5/2001, enlace electrónico:
http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/riesg_quim.htm

Real Decreto 664/1997, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
BOE 24/5/1997, enlace electrónico:
<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/biologic.htm>

¿Tienes un puesto de trabajo ruidoso?

El ruido es probablemente el riesgo laboral más extendido y el menos considerado. Se calcula que un 30% de la población trabajadora está expuesta a ruidos que superan los 85 decibelios. Tras 35 años de exposición a 90 decibelios, un 20% al menos de trabajadores presentará sordera profesional. Además de provocar pérdida de audición, el ruido dificulta la comunicación, aumenta la probabilidad de errores, genera estrés y puede contribuir a la aparición de problemas circulatorios, digestivos y nerviosos. Las personas que sufren estos trastornos comienzan a notar la pérdida auditiva cuando no pueden seguir una conversación en grupo o cuando su familia se queja de que ponen la televisión con un volumen muy alto. La sordera puede provocar que las personas afectadas se aislen de sus familiares y amigos.



¿ME AFECTA?

- ¿Hay tanto ruido que la gente tiene que gritar para comunicarse a una distancia normal? Si es así hay un nivel de ruido peligroso.
- ¿Los trabajadores sienten zumbidos en los oídos después del trabajo? Esto es también señal de problemas serios de ruido.
- ¿Los equipos y herramientas de trabajo provocan ruido de impacto, como por ejemplo el de un martillo neumático?
- ¿Utilizan los trabajadores protección auditiva en algunas zonas? Puede que sea necesario comprobar las medidas de control del ruido.

PREVENCIÓN BÁSICA

- Mantenimiento correcto de las máquinas. Evitar su concentración.
- Solicitar el aislamiento de las fuentes de ruido o los tratamientos fonoabsorbentes.
- Evitar las exposiciones innecesarias.
- Reducción del tiempo de exposición y rotación de puestos.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 1316/1989 sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo.

BOE 2/11/1989, enlace electrónico

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/ruido.htm>

¿Tu ambiente de trabajo es incómodo?

La mayoría de trabajos se realiza en locales cerrados o semicerrados, en los que acaban generándose unas condiciones climáticas y de iluminación que, aunque influidas por el clima externo, difieren de éste. Los trabajos deben realizarse en un ambiente confortable, aunque es difícil definir qué es eso, porque las personas se sienten a gusto en condiciones diferentes. Por eso, cuando no podemos ejercer un control personal sobre las condiciones climatológicas de nuestros trabajos, aparecen problemas.



¿ME AFECTA?

- ¿Notas corrientes de aire molestas?
- ¿Al rato de empezar a trabajar notas síntomas como: dolor de cabeza, sequedad en la piel y en los ojos, sensación de falta de aire, etc.?
- ¿Pasas frío o calor excesivos que te producen molestias mientras trabajas?
- ¿Tienes suficiente iluminación? ¿Sufres reflejos o deslumbramientos?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Aislar los puestos de trabajo de corrientes de aire molestas.
- Renovar el aire y ventilar los locales de trabajo.
- Aislar del frío y del calor. Facilitar la adaptación individual de la temperatura.
- Ubicar los puestos de trabajo en locales con luz natural.
- Dotar de iluminación suficiente y personalizable. Evitar reflejos y deslumbramientos.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

BOE 23/4/1997, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/lugares.htm>

¿Dispones de equipos de trabajo adecuados?

La palabra equipo de trabajo abarca una amplia gama de útiles que van desde las máquinas hasta las herramientas, pasando por aparatos elevadores, herramientas manuales, escaleras y mangueras a presión. Las reglas básicas para prevenir riesgos en el uso de los equipos son: seleccionar el equipo adecuado para el trabajo, asegurarse de que su funcionamiento es seguro y garantizar dicho funcionamiento a través del mantenimiento y la revisión regular, formar a los trabajadores para que hagan un uso adecuado y seguro de dichos equipos y seguir las instrucciones de los fabricantes o proveedores. Constantemente se producen accidentes con equipos de trabajo, muchos de ellos graves y algunos mortales.



¿ME AFECTA?

- ¿Utilizas escaleras u otros equipos para trabajar en altura?
- ¿Utilizas algún tipo de maquinaria?
- ¿Utilizas herramientas manuales como destornilladores, cuchillos, sierras manuales, máquinas para cortar carne o martillos?
- ¿Se utilizan en tu empresa equipos elevadores, como poleas, grúas y camiones elevadores?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Es más seguro utilizar una torre de acceso, o una plataforma elevadora, que una escalera.
- Los resguardos y dispositivos de seguridad que protegen las partes peligrosas de las máquinas nunca deben removerse.
- Los controles de encendido y apagado deben garantizar el uso seguro.
- Limpiar los bloqueos de manera segura y realizar revisiones preventivas.
- Programar mantenimiento e inspecciones periódicas.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 1215/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. BOE 7/8/1997. Enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/equipos.htm>

¿Utilizas ordenadores o pantallas de visualización de datos?

Trabajar con un ordenador u otros equipos con pantallas de visualización de datos (PVD) puede producir dolores de espalda, lesiones por movimientos repetidos u otras lesiones músculo-esqueléticas. Si no se adoptan medidas preventivas, estos problemas de salud se agravan. Su causa puede ser el deficiente diseño de los puestos de trabajo (y del equipamiento asociado, como las sillas), el espacio insuficiente, la falta de formación o el no introducir pausas regulares en el trabajo con pantallas. El trabajo con pantallas no daña los ojos de forma permanente, sin embargo muchas personas que trabajan con PVD refieren vista cansada o tensión en los ojos.



¿ME AFECTA?

- ¿Usas regularmente una PVD durante una parte significativa de la jornada de trabajo?
- ¿Empleas ratón, teclado u otros periféricos de introducción de datos?
- ¿Tú o tus compañeros o compañeras notáis incomodidad, dolores o molestias?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Proporcionar mobiliario adecuado: silla ajustable y con respaldo, superficie de trabajo amplia y cómoda, reposapiés, iluminación suficiente y personalizable.
- Utilizar equipamiento cómodo para el usuario: pantallas grandes, claras y sin reflejos; ratón y teclado ergonómicos y con almohadillas para el descanso; programas fáciles de usar.
- Organizar el trabajo de manera flexible: interrumpir el trabajo con PVD de forma periódica, alternarlo con otras tareas, facilitar el control de ritmos, posturas y tiempos por parte del usuario.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. **BOE 23/4/1997**, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/pantalla.htm>

¿Hay riesgo de tropiezos o resbalones en tu trabajo?

Quizás parezca un problema menor, pero los tropiezos y los resbalones son unas de las causas más frecuentes de accidentes. Las caídas que ocasionan pueden ser serias. Ocurren en todo tipo de empresas. Las soluciones suelen ser simples, económicas y mejoran otros aspectos de la organización de la empresa.



¿ME AFECTA?

- ¿Hay suelos que resbalan, normalmente o cuando están mojados?
- ¿Ocurren con frecuencia derrames y vertidos? ¿Se recogen con rapidez?
- ¿Se realizan operaciones en áreas mal iluminadas?
- ¿Es posible que se realicen trabajos temporales, como reformas o mantenimiento? ¿Pueden introducir riesgo de tropiezos o resbalones?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Utilizar materiales y/o productos antideslizantes.
- Evitar desniveles, rampas, escalones, irregularidades en el suelo.
- Mantener el suelo y la altura de paso libre de obstáculos.
- Cuidar el orden y la limpieza.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Real Decreto 486/1997, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

BOE 23/4/1997, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/lugares.htm>

¿Sabes cómo prevenir un incendio o una explosión?

Cada año un gran número de personas sufre quemaduras causadas por los materiales inflamables con los que trabaja. La amplia variedad de sustancias inflamables presentes en los lugares de trabajo va desde las más comunes como el combustible para calefacción, el petróleo, los disolventes de pinturas, los gases de soldadura hasta otras menos obvias, como el material de embalaje, el polvo de madera, la levadura y el azúcar. Para que se produzca un incendio se necesita aire y una fuente de combustión. Controlar dichos factores puede prevenir un incendio.



¿ME AFECTA?

- ¿Guardas o utilizas sustancias inflamables?
- ¿Guardas o utilizas bombonas de gas (propano)? Una pequeña fuga de gas puede llenar un área amplia de una mezcla potencialmente explosiva.
- ¿Trabajas con polvos inflamables? ¿Sabes que pueden explotar?
- ¿Trabajas con espumas plásticas o fibras de poliéster? Algunas pueden incendiarse fácilmente y provocar un humo denso y negro.
- ¿Realizas trabajos de pintura a presión? Los vapores son más pesados que el aire y se concentran a baja altura.
- ¿Conoces los peligros de agregar líquidos inflamables a las llamas para aumentar la intensidad de la combustión?
- ¿Utilizas bombonas de oxígeno, para trabajos de soldadura, por ejemplo?

PREVENCIÓN BÁSICA

- Evitar la acumulación de materiales inflamables. Almacenaje alejado de los lugares de trabajo, de flamas y de fuentes de calor.
- Ventilación adecuada para evitar la formación de atmósferas explosivas.
- Control de los focos de ignición, como instalaciones eléctricas en mal estado o máquinas.
- Planificar y organizar el trabajo. Establecer la necesidad de un permiso para realizar trabajos críticos.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo, capítulo VII (todavía vigente). Enlace electrónico:

http://www.laprevencion.com/prevencion/b17/c1/d1/e5/ordenanza_1971.html

¿Hay riesgo eléctrico en tu puesto de trabajo?

La electricidad puede matar. La mayoría de las muertes se producen por contacto con cables de alta tensión aéreos o soterrados. Incluso las descargas que no resultan mortales suelen causar daños graves y permanentes. Las descargas producidas por equipos defectuosos ocasionan caídas de escaleras, andamios u otras plataformas de trabajo. El riesgo no solo afecta a aquellos que trabajan directamente con la electricidad. Las instalaciones eléctricas deficientes y los equipos eléctricos defectuosos también pueden causar daños o incluso la muerte a otras personas.



¿ME AFECTA?

- ¿Realiza alguien trabajos eléctricos en tu empresa?
- ¿Está en buen estado la instalación eléctrica?
- ¿Se escoge el equipo adecuado para el ambiente de trabajo (p.e. a prueba de agua o de polvo)?
- ¿Se realizan trabajos de perforación en la calle, en la acera o cerca de edificios? En tal caso es esencial conocer y aplicar las precauciones para evitar el contacto con cables soterrados.
- ¿Trabajas cerca o debajo de líneas de alta tensión? Existen precauciones esenciales en tal caso.

PREVENCIÓN BÁSICA

- Los trabajos eléctricos sólo deben realizarse por personas con los conocimientos técnicos y la experiencia requerida.
- Trabajar siempre sin tensión cuando se manipulan instalaciones eléctricas o aparatos eléctricos.
- Comprobar que la instalación dispone de todos los elementos de seguridad requeridos (diferenciales, magnetotérmicos y toma de tierra).
- Protegerse si se realizan trabajos en proximidad de líneas de alta tensión.
- Seguir procedimientos de trabajo preestablecidos, especialmente para trabajos en alta tensión.

NORMATIVA DE APLICACIÓN

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

BOE 21/6/2001, enlace electrónico:

<http://www.mtas.es/insht/legislation/RD/electrico.htm>

¿Se aplica la Ley de Prevención en mi empresa?

Cuestiones clave para comprobar la aplicación efectiva de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales

1. ¿Hay delegado de prevención?
2. ¿Se consultan las cuestiones importantes con el delegado y/o con el conjunto de los trabajadores?
3. ¿Existe un plan de prevención?
¿Lo conoces?
4. ¿Se ha realizado la evaluación de riesgos?
¿Has tenido la oportunidad de dar tu opinión sobre los riesgos de tu puesto de trabajo?
5. ¿Se corrigen los riesgos detectados en tu puesto de trabajo?
6. ¿Se os ha informado a todos de los riesgos de vuestras tareas o puestos de trabajo?
7. ¿Dispone la empresa de un servicio de prevención o ha designado a trabajadores para que se ocupen de las actividades preventivas?
¿Conoces a estas personas?
¿Te piden tu opinión de manera sistemática?
8. ¿Te realizan la vigilancia de la salud?
¿La adaptan a los riesgos de tu puesto de trabajo?

Algunas páginas web de interés

CC.OO. www.ccoo.es

UGT www.ugt.es

Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social www.amat.es

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene
en el Trabajo (INSHT) www.mtas.es/insht

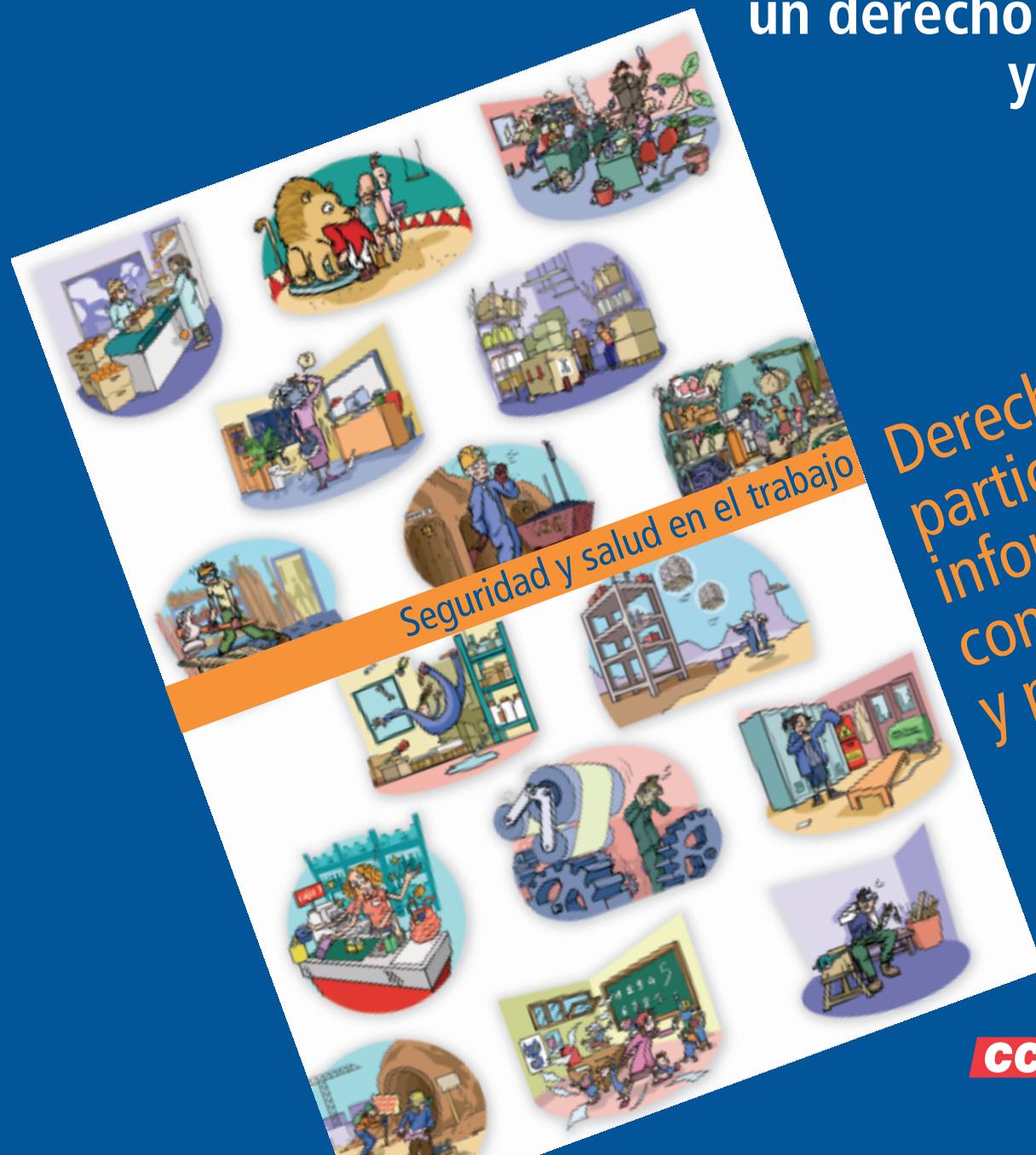
Consejo de Seguridad Nuclear www.csn.es

Instituto Nacional de Toxicología mju.es/toxicologia
Servicio de Información toxicológica 24 h. Tel. 915 620 420

Instituto Nacional de Silicosis www.ins.es

info

Seguridad y salud en el trabajo: un derecho de todos y de todas



Derechos de
participación
información
consulta
y propuesta