

# GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



## ÍNDICE

1.- CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN .....	3
2.- MARCO LEGISLATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	5
3.- PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA Y DE PROTECCIÓN .....	10
4.- PRINCIPALES RIESGOS LABORALES Y SU PREVENCIÓN .....	14
5.- ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA .....	18

## **1.- CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN**

---

En el trabajo existen numerosos peligros para la salud de los/as trabajadores/as, que son necesarios identificar y controlar adecuadamente. Para ello, es necesario conocer la naturaleza del trabajo y de todos los elementos que influyen en él.

Es necesario detectar, evaluar y actuar sobre todos los riesgos laborales existentes, tanto los que puedan provocar un accidente y/o una enfermedad profesional, como las situaciones causantes de fatiga mental, insatisfacción laboral...

### **Objetivos de la Prevención:**

Conocer los conceptos básicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo, Identificar los riesgos existentes y los posibles daños derivados del trabajo.

### **Que es un riesgo laboral:**

Se define como la posibilidad de que un trabajador/a sufra un determinado daño derivado del trabajo.

### **Consecuencia de los riesgos:**

- Accidentes de trabajo.
- Enfermedades Profesionales.
- Otros daños para la salud ( fatiga, estrés, insatisfacción laboral, etc.)
- Repercusiones económicas y de funcionamiento.



**Prevención de riesgos laborales:**

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

**Accidente de trabajo:**

Es toda lesión corporal que el/la trabajador/a sufra con ocasión o a consecuencias del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.



**Enfermedad profesional:**

Es aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador/a, producido por una exposición a contaminantes.

**El trabajo:**

Es una actividad social organizada que, a través de la combinación de recursos de naturaleza diferente, como trabajador/a, materiales, energía, tecnología, organización, etc, permite alcanzar unos objetivos y satisfacer unas necesidades.

**La salud:**

Es un estado de equilibrio físico, mental y social, que está en proceso de cambio casi permanente.

**Ergonomía:**

Conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona.

**Marcado "CE":**

Emblema que se coloca en un producto, en lugar visible, para indicar que cumple con los requisitos esenciales establecidos por la Unión Europea.

## **2.- MARCO LEGISLATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

---

La Seguridad e Higiene en el Trabajo es un derecho constitucional que nos ampara a todos. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, sobre prevención de riesgos laborales tiene por objeto la determinación del cuerpo básico de garantías y responsabilidades, preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones de trabajo.

En su artículo 15 expone los principios de la acción preventiva en los siguientes términos:

- evitar los riesgos.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Planificar la prevención, integrando en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la



influencia de los factores ambientales. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.

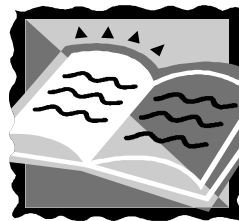
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores/as.

### **Obligaciones del empresario:**

El empresario está obligado a:

- Garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores/as.
- Evaluar los riesgos laborales.
- Asegurarse de que los medios de trabajo garanticen la seguridad de los trabajadores/as.
- Informar adecuadamente a los trabajadores/as acerca de los riesgos existentes, las medidas y actividades de protección aplicables, y las medidas de emergencia adoptadas.
- Garantizar que cada trabajador/a reciba una información adecuada en materia preventiva.
- Designar a uno o varios trabajadores/as para ocuparse de la prevención de riesgos profesionales, constituir un servicio de prevención o concertar dicho servicio con una entidad especializada.
- Realizar la prevención de los riesgos laborales mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias.

- Planificar la acción preventiva a partir de los resultados de la evaluación de los riesgos.
- Proporcionar a los trabajadores/as los medios de protección personal adecuados al trabajo a realizar, cuando los riesgos no se puedan evitar o limitar suficientemente.
- Consultar a los trabajadores/as y permitir su participación en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.
- Informar y adoptar medidas, cuando los trabajadores puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Garantizar la vigilancia médica periódica de la salud de los trabajadores.



#### **Obligaciones de los trabajadores/as:**

Los trabajadores/as están obligados a:

- Velar por su seguridad y salud, mediante el cumplimiento de las medidas de prevención establecidas.
- Utilizar correctamente los medios de protección individual que le sean facilitados por la empresa.

- Informar de inmediato de cualquier situación que a su juicio entrañe riesgos.
- Recibir formación adecuada en materia preventiva.
- Usar adecuadamente las máquinas, herramientas y materiales.
- No modificar ni anular, y utilizar correctamente, los dispositivos de seguridad.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

**Derechos del empresario:**

El empresario tiene derecho a:

- Exigir a los trabajadores/as el cumplimiento de los deberes antes citados.
- Exigir a los trabajadores/as el cumplimiento de la normativa de seguridad.
- Formar parte del Comité de Seguridad y Salud, ya sea directamente o a través de sus representantes.

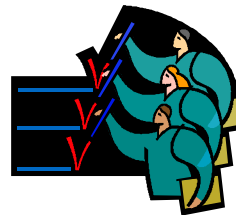
**Derechos de los trabajadores/as:**

Los trabajadores/as tienen derecho a:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Recibir información acerca de los riesgos existentes, las medidas y actividades de protección aplicables, y las medidas de emergencia adoptadas.



- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laborales.
- Recibir una información adecuada en materia preventiva.
  
- Ser informados cuando puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Ser sometidos a vigilancia médica periódica.
- Formar parte del Comité de Seguridad y Salud, a través de sus representantes.
- La protección de la maternidad y de los menores.
- La protección de los trabajadores/as especialmente sensibles a determinados riesgos.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y debidamente protegidos.
- Que se le faciliten medios de protección personal adecuados a la tarea y a los riesgos que comporta.



### 3.- PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA Y DE PROTECCIÓN

---

En estos últimos años, se ha producido un cambio en el modo de abordar la protección e la seguridad y la salud de los trabajadores/as. De un enfoque puntual y reparador (solo se actúa cuando ocurre algo) se ha pasado a un

enfoque global y preventivo ( se actúa antes de que ocurra algo planificándolo adecuadamente).

Por ello para evitar los riesgos laborales se pone en marcha la PREVENCIÓN LABORAL.

#### 1. MEDIDAS Y ACCIONES PREVENTIVAS

**La protección colectiva:** Se definen como aquella técnica que protege simultáneamente a más de una persona.

**La protección individual:** Es aquella que protege exclusivamente al trabajador/a que utiliza dicha protección. Los equipos de protección individual solo deben ser utilizados cuando los riesgos no se puedan eliminar o controlar suficientemente por medios de protección colectiva.



**Evitar los riesgos:** El objetivo que debe perseguir toda empresa es conseguir unas condiciones de trabajo que permitan el desarrollo físico, psíquico y social de las personas que en ella trabajan. Para conseguirlo, siempre que sea posible los riesgos deben de ser evitados.

**Evaluar los riesgos que no se puedan eliminar:** Para desarrollar con eficacia las acciones preventivas en la empresa y defender la salud de los trabajadores, es necesario evaluar todos los riesgos existentes en cada medio laboral y adoptar las medidas oportunas para cada caso.

**Combatir los riesgos en su origen:** A la hora de determinar las medidas preventivas , se debe actuar siempre que sea posible, sobre el origen del riesgo, en segundo lugar sobre el medio de transmisión y por último sobre el receptor.

**Adaptar el trabajo a la persona:** Adaptar el trabajo a la persona, así como a la elección de los equipos y métodos de trabajo y de producción, con miras a atenuar el trabajo el trabajo monótono y repetitivo.

**Tener en cuenta la evolución de la técnica:** Cualquier modificación introducida en un sistema de trabajo deberá ser tomada en cuenta ya que puede implicar nuevos riesgos.

**Sustituir lo peligroso por lo que entraña poco o ningún peligro:** Utilizar siempre herramientas o productos que impliquen menos riesgos para la salud.

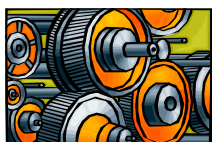
**Planificar la prevención integrándola en la organización de la empresa.**

**Dar las debidas instrucciones a los trabajadores/as**

## 2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN

A modo orientativo el siguiente listado muestra una relación de las medidas preventivas más comunes para combatir el control de los riesgos laborales en los diferentes puestos de trabajo:

- Dotar los equipos, máquinas e instalaciones de los resguardos y dispositivos de seguridad necesarios.



- Establecer normas de seguridad de carácter interno y obligatorio, dirigidas a asegurar el comportamiento seguro de los trabajadores/as.
- Practicar el mantenimiento preventivo en equipos e instalaciones, evitando accidentes por su mal funcionamiento o estado.
- Utilizar los equipos de protección colectiva e individual necesarios, tras la selección de los más adecuados.



- Disponer de la señalización de seguridad y salud apropiada.
- Mantener los puestos de trabajo en orden y limpieza.



- Proporcionar la formación adecuada y necesaria a los trabajadores en materia de prevención.



- Elaborar un plan de emergencia, para hacer frente a las posibles situaciones de emergencia (incendios, explosiones, accidentes graves).

- Disponer de medios humanos y materiales adecuados en primeros auxilios y socorrismo.



- Llevar a cabo inspecciones de seguridad.
- En el caso de las máquinas y los equipos de protección individual, estos deben cumplir con la normativa vigente:
  - ?? Reunir la documentación técnica requerida.
  - ?? Elaborar una declaración de conformidad.
  - ?? Estampar el marcado CE.
  - ?? Superar el examen CE de tipo.
  - ?? Asegurar la calidad.

### 3. SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

Las principales clases de señales son las de prohibición, obligación, advertencia, salvamento, indicación o señales adicionales o auxiliares. En función de los colores también podemos tener conocimiento del significado de las señales:

**ROJO:** prohibición, peligro-alarma y material y equipos de lucha contra incendios.

**AMARILLO:** advertencia.

**AZUL:** obligación.

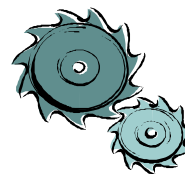
**VERDE:** salvamento, auxilio y situación de seguridad.

## 4.- PRINCIPALES RIESGOS LABORALES Y SU PREVENCIÓN

---

### GOLPES Y / O CORTES PRODUCIDOS POR PARTES MÁQUINAS CON PARTES MÓVILES NO PROTEGIDAS

Las máquinas nuevas han de cumplir la normativa de seguridad (marcado CE). Toda maquinaria debe contar con dispositivos de protección, así como de mangos seguros e interruptores de seguridad.



### **CORTES PRODUCIDOS POR SUPERFICIES PELIGROSAS**

Intenta hacer uso de guantes protectores, botas de seguridad.



### **PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS (POLVO, ASTILLAS, VIRUTAS METÁLICAS)**

En el caso de las máquinas de corte utiliza solo las que tengan dispositivo de aspiración y en su defecto, utiliza protección ocular y / o de la cara.



### **CAIDAS EN EL MISMO PLANO**

Mantener suelos secos en la medida de lo posible, elimina residuos y obstáculos del área de trabajo, señala los obstáculos existentes y las diferencias de nivel en el suelo, utiliza calzado adecuado.

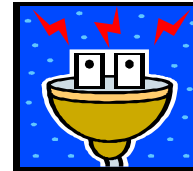


### **CAIDAS DE ALTURA**

Poner barreras de protección, señalar la zona, utilizar protección individual para caída si fuera necesario.

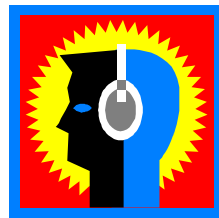
### **RIESGO ELÉCTRICO**

En la utilización de maquinaria eléctrica, debes tener en cuenta las siguientes consideraciones: revisar el estado de enchufes, interruptores, cables y aparatos eléctricos, no utilizar cables deteriorados o pelados, no conectar varios aparatos al mismo enchufe, mantenerse alejado de la humedad cuando se trabaje bajo tensión eléctrica, alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo y de paso.



### **RUIDO**

En algunas ocasiones y trabajos nos podemos ver sometidos a continuos ruidos que pueden ser de muchos tipos: continuos, discontinuos de impacto. Producidos o causados por diferentes fuentes de ruido. En este caso deberás utilizar equipos de protección individual, reducir el tiempo de exposición, y realizar una evaluación de dicho volumen de ruido.





## PRODUCTOS QUÍMICOS

Es obligación del empresario evitar o disminuir la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de la exposición a agentes químicos. Para ello, la ley señala algunas medidas preventivas respecto a la utilización y manipulación de productos químicos:

- ?? mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- ?? Utilizar las protecciones individuales adecuadas.
- ?? Reducir al mínimo el tiempo de exposición.
- ?? Mantener el lugar de trabajo correctamente ventilado.
- ?? Etiquetar correctamente los productos.



## MANEJO DE CARGAS

Si por tu trabajo debes mantener posturas forzadas o estas expuesto a un manejo considerado de carga, recuerda que:

- ?? Debes despejar la zona de trabajo.
- ?? Utilizar rodilleras, banquitos, puntos de apoyo.
- ?? Cambia de postura frecuentemente.
- ?? Utiliza medios de transporte auxiliares y equipo de alzado.

- ?? Carga los pesos pegados al cuerpo y en posición erguida.



## 5.- ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

En caso de accidente laboral, el estado y la evolución de las lesiones derivadas de este dependerán en gran parte de la rapidez y de la calidad de los primeros auxilios recibidos.

El empresario está obligado a analizar las posibles situaciones de emergencia así como la adopción de las medidas necesarias, entre otras, en materia de primeros auxilios (Ley de Prevención de Riesgos Laborales, capítulo III, artículo 20). Los puntos a considerar tal y como marca la Ley son:

- Designación del personal encargado de poner en práctica dichas medidas.
- Comprobación periódica del correcto funcionamiento de las mismas.
  
- En relación al personal citado y en función de los riesgos:
  - ?? Formación adecuada.
  - ?? Suficiente en número.
  - ?? Disponer del material adecuado.
- Organización de las relaciones que sean necesarias con servicios externos para garantizar la rapidez e eficacia de las actuaciones.

CONSEJOS GENERALES EN SOCORRISMO:

Ante un accidente:

- ?? No pierda los nervios.
- ?? No mueva al herido a menos que sea necesario.
- ?? Efectúe la evaluación primaria.
- ?? Avise.
- ?? Abríguelo.



ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE EMERGENCIA:

Siempre, y en cualquier tipo de accidente, debe Vd. Activar el Sistema de Emergencia, para ello recuerda la palabra P.A.S.

- ?? Proteger
- ?? Avisar
- ?? Socorrer

La exploración de los signos vitales, debe realizarse por el siguiente orden:

- ?? Conciencia
- ?? Respiración
- ?? Pulso

LOS ESLABONES DE LA CADENA DE SOCORRO

A) **Propios de la empresa:**

- ?? testigo
- ?? telefonista
- ?? socorrista

B) **Externos a la empresa:**

- ?? Ambulancia
- ?? Médico de urgencias
- ?? hospital

