Guía Básica General de Prevención de Riesgos Laborales

Generalitat Valenciana
Conselleria de Justicia y Administraciones Públicas
Instituto Valenciano de Administración Pública

PRODUCE:

GENERALITAT VALENCIANA

EDITA:

Institut Valencià d'Administració Pública

COORDINACIÓN TÉCNICA

Isis Ediciones y Distribuciones S.L.

Depósito Legal GR.560/2008

índice

#01 Introducción

#02 Conceptos básicos sobre seguridad y salud

#03 Marco normativo básico en Prevención de Riesgos Laborales. Organización de la Prevención

#04 Factores de riesgo laboral

#05 Riesgos genéricos y medidas preventivas

#06 Protección colectiva e individual

#07 Primeros auxilios y medidas de emergencia

#08 Derechos y obligaciones de los trabajadores

#09 Vigilancia de la salud

Formulario

Plan de Formación en
Prevención de Riesgos
Laborales de la
Administración del
Consell y Justicia

#01 Introducción

A lo largo de esta guía, pretendemos dar una visión general en materia de Prevención de Riesgos Laborales, dando cumplimiento así a la normativa existente al respecto, más concretamente al **DECRETO 123/2001**, por el que se **aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales** en el ámbito de la Administración de la Generalitat Valenciana y sus organismos autónomos.

En dicho DECRETO, en su artículo 7 referido a la formación del personal al servicio de la Administración de la Generalitat Valenciana, se establece el derecho a recibir 15 horas de formación teórica y práctica en materia preventiva, tanto en el acceso a la función pública como durante la relación con la misma, incluida la formación adaptada al propio puesto de trabajo.

Mediante esta guía, el alumno tendrá el material didáctico de apoyo para la formación inicial sobre los riesgos del sector y medidas preventivas aplicables, conteniendo así los principios básicos y conceptos generales sobre la materia.

#02

Conceptos básicos sobre seguridad y salud

SALUD LABORAL
La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "Estado de bienestar físico, mental y social completo". Es decir, la salud en el trabajo no sólo se refiere a la ausencia de daños o enfermedad, sino que va más lejos e intenta resaltar una triple dimensión dando una marcada importancia a la salud psicológica y mental del trabajador en su puesto de trabajo.

PELIGRO
Capacidad o propiedad de algo para ocasionar un daño.

RIESGO LABORAL
Posibilidad de que un trabajador sufra un daño derivado de su actividad laboral, desde una triple dimensión física, psíquica y social.

DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO
Son enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo. A efectos de la Ley General de Seguridad Social se pueden diferenciar entre:

- **Accidente de trabajo:** lesión corporal que se sufre con ocasión o consecuencia del trabajo, de forma imprevista, no deseada y espontánea incluyendo en este epígrafe los accidentes ocurridos "in itinere" (al desplazarse el trabajador a su puesto de trabajo o volver del mismo).

- **Enfermedad profesional:** la contraída como consecuencia del trabajo. Es el deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición continua a determinados factores producidos por las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral o su organización.

INCIDENTE O ACCIDENTE BLANCO
Es el acontecimiento o hecho no deseado en el que no se producen lesiones en el trabajador. Es un accidente con potencialidad lesiva que no llega a producir un daño.

TÉCNICAS DE PREVENCIÓN
Medidas encaminadas a minimizar, reducir y/o eliminar los riesgos existentes en todo puesto de trabajo, así como estudiar y corregir todos los factores que pueden llegar a producir un accidente laboral y controlar las consecuencias del mismo.

EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)
Cualquier material o equipo destinado a evitar o minimizar uno o varios riesgos individuales de cada trabajador.

EQUIPO DE TRABAJO
Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

LUGARES DE TRABAJO
Son las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder en razón de su trabajo.

#03 Marco normativo básico en Prevención de Riesgos Laborales

Organización de la Prevención

El núcleo básico de la normativa de Prevención de Riesgos Laborales, está basado en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, (en adelante Ley de PRL).

La Ley de PRL, comprende 7 capítulos:

CAPÍTULO	CONTENIDO
CAPÍTULO I	Objeto, ámbito de aplicación y definiciones
CAPÍTULO II	Política en materia de Prevención de Riesgos Laborales
CAPÍTULO III	Derechos y obligaciones
CAPÍTULO IV	Servicios de Prevención
CAPÍTULO V	Consulta y participación de los trabajadores
CAPÍTULO VI	Obligaciones de los fabricantes, importadores y suministradores
CAPÍTULO VII	Responsabilidades y sanciones

Cabe destacar del contenido de la Ley de PRL los Principios de la acción preventiva:

a. Evitar los riesgos.
b. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
c. Combatir los riesgos en su origen.
d. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
e. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
f. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
g. Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
h. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
i. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

A fin de desarrollar de una forma mas detallada la Ley de PRL, posteriormente se publica el REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, así como la Ley 54/2003 de Reforma de la Ley de PRL; así mismo, existen una serie de normas complementarias específicas de distintos aspectos relacionados con los lugares y equipos de trabajo, o medidas a adoptar en caso de emergencia o incendio.

En el ámbito de la Generalitat, se publica el DECRETO 123/2001, de 10 de julio, del Gobierno Valenciano, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales en el ámbito de la Administración de la Generalitat Valenciana y sus organismos autónomos, que desarrolla de forma específica la normativa antes citada.

Así mismo, y de acuerdo con lo establecido en la Ley de PRL, se han publicado diversos reglamentos técnicos, destacando entre otros:

SOBRE LUGARES DE TRABAJO:
- R.D. 485/1997 sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- R.D. 486/1997 sobre seguridad y salud en los lugares de trabajo.

SOBRE EQUIPOS:
- R.D. 773/1997 sobre equipos de protección individual.
- R.D 1215/1997 sobre utilización de equipos de trabajo.

SOBRE RIESGOS AMBIENTALES:
- R.D. 664/1977 sobre exposición a agentes biológicos.
- R.D. 374/2001 sobre exposición a agentes químicos.

SOBRE OPERACIONES Y RIESGOS ESPECÍFICOS:
- R.D. 487/1997 sobre manipulación de cargas.
- R.D. 488/1997 sobre pantallas de visualización de datos.

ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

SERVICIO DE PREVENCIÓN

Conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas, a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores

CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Delegados de Prevención

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales

Órganos de participación

Todos estos órganos de participación están compuestos en igual número por representantes sindicales y representantes de la Administración:
- Comités de Seguridad y Salud
- Comisiones Sectoriales de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Comisión Paritaria de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Generalitat.

#04

Factores de Riesgo Laboral

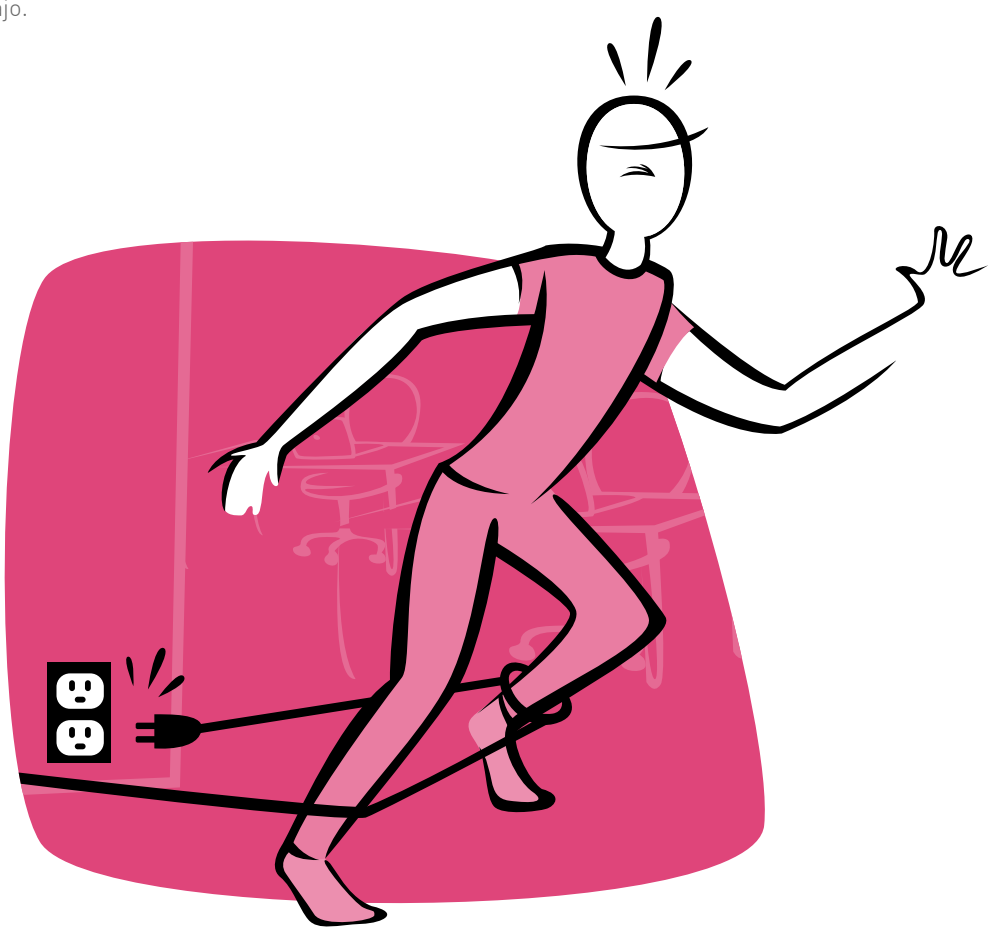
La posibilidad de que un trabajador sufra un daño derivado de su actividad laboral depende de una serie de factores, que tienen una incidencia clara en el trabajador. Atendiendo a su origen, dividimos los factores de riesgo en cuatro grupos:

4.1. CONDICIONES DE SEGURIDAD

Referidos a las condiciones materiales en las que se ejecuta el trabajo, y que influyen en la accidentabilidad como:

- **Máquinas y equipos de trabajo.**
- **Instalaciones eléctricas.**
- **Lugares de trabajo.**
- **Riesgo de incendio.**
- **Etc....**

De su estudio y conocimiento se encarga la especialidad preventiva denominada Seguridad en el Trabajo.



#04

4.2. FACTORES AMBIENTALES DE ORIGEN FÍSICO, QUÍMICO Y BIOLÓGICO

De su estudio y conocimiento se encarga la especialidad preventiva denominada Higiene Industrial.

Referidos a contaminantes o agentes de tipo físicos como:
Ruido.
Vibraciones.
Radiaciones.
Ambiente térmico (temperatura, humedad, ventilación).

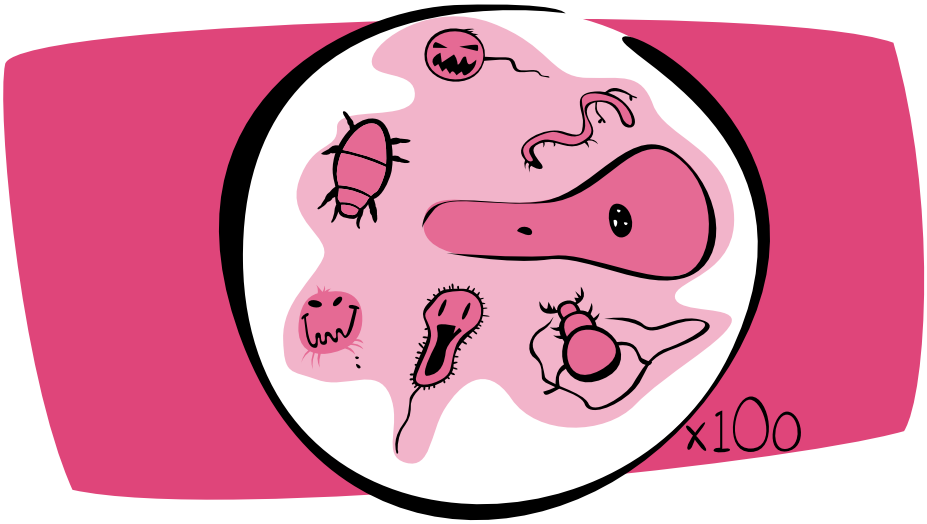
Los factores físicos pueden producir daños a la salud debidos a la permanencia del trabajador durante largos periodos de tiempo bajo condiciones extremas de dichos factores

Contaminantes o agentes de tipo químico: Son sustancias químicas que pueden estar presentes en el aire que respiramos en diferentes formas:
Sólida (polvos, humos).
Líquida (nieblas y brumas).
Gaseosa (gas, vapor).

Los factores químicos pueden producir daños a la salud por exposición a productos con efectos corrosivos, cancerígenos, mutagénicos, teratogénicos...

Contaminantes de tipo biológico como:
- **Bacterias:** carbunco, tétanos, tuberculosis.
- **Hongos:** pie de atleta, histoplasmosis...
- **Virus:** sida, hepatitis, gripe...
- **Gusanos:** anquilostomiasis.
- **Protozoos:** amebas, toxoplasmosis.

Los factores biológicos pueden producir daños a la salud por exposición a agentes biológicos como hepatitis, tétanos, paludismo...



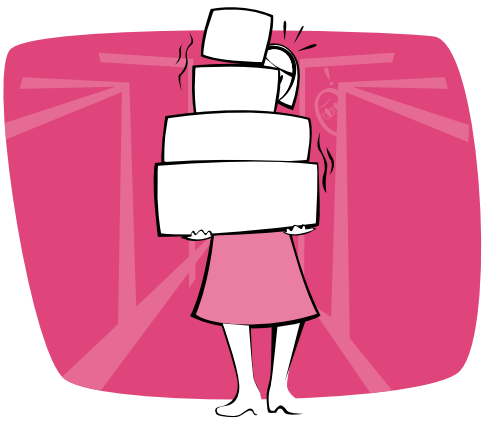
4.3 FACTORES DERIVADOS DE LA CARGA DE TRABAJO

Referidos a las exigencias psicofísicas de la labor desempeñada. Diferenciamos entre:
- Carga física.
- Carga mental o psíquica.

De su estudio y conocimiento se encarga la especialidad preventiva denominada Ergonomía y Psicosociología Aplicada.

La consecuencia de una carga excesiva de trabajo es la fatiga entendida como la disminución de la capacidad física y mental de un trabajador después de haber realizado una actividad durante un periodo de tiempo.

Como un factor importante de sobrecarga y fatiga muscular, merecen una mención especial la manipulación y el transporte manual de cargas y la realización de movimientos repetitivos ya que provocan molestias osteomusculares. La fatiga mental puede producir daños de muy diversa consideración como depresión, jaquecas crónicas, irritabilidad...



4.4. FACTORES DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Se refieren a factores de la organización del trabajo:
- Horarios o turnos de trabajo.
- Ritmo de trabajo.
- Estilo de mando.
- Status social.
- Características de la tarea a desempeñar (automatismo).
- Identificación con la tarea.
- Participación, información y comunicación.
- Iniciativa.
- Estabilidad en el empleo.
- Relaciones profesionales.
- Soporte social y doble presencia.

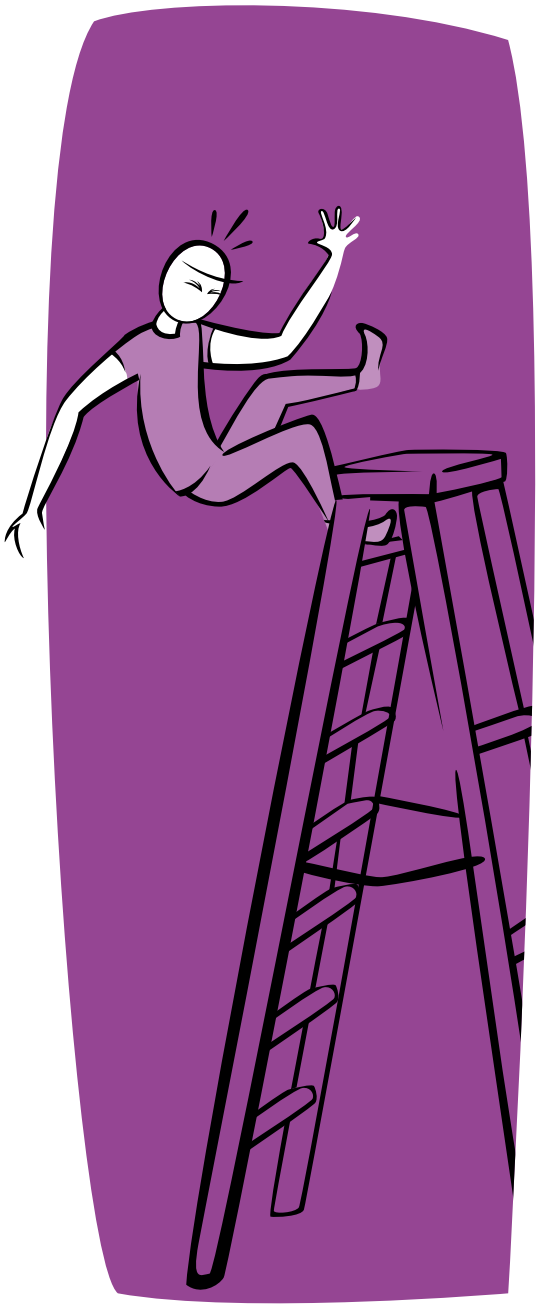
De su estudio y conocimiento se encarga la especialidad preventiva denominada Ergonomía y Psicosociología Aplicada.

Sus efectos son los más difíciles de cuantificar, pudiéndose manifestar como problemas de estrés, fatiga e insatisfacción laboral.

#05

Riesgos genéricos y medidas preventivas

5.1. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL



Producidas:
Cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada en sus accesos y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo.

Puede ocurrir en:
Escaleras fijas y de mano, altillos, plataformas, pasarelas, aberturas en pisos, huecos de montacargas, árboles, etc.

Medidas preventivas:
Barandillas, señalización, equipos de trabajo adecuados, EPIS, etc.

5.2. CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Producidas por:
Se presenta cuando existen en el suelo obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón.

Puede ocurrir en:
Cuando existen objetos abandonados en los pisos (cajas, herramientas, materiales, trapos, recortes...), cables y/o tubos cruzando pasillos o zonas de paso (cables eléctricos, mangueras, cadenas, eslingas, cuerdas...), alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo o irregular. Presencia de agua, aceite, grasa, detergentes, cera, etc.

Medidas preventivas:
Orden y limpieza, suelos y/o suelas de zapato antideslizantes.

#05

5.3. CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

Producidas por:
Desplome o derrumbamiento de estructuras, elementos constructivos o de decoración, objetos almacenados, etc.

Puede ocurrir en:
Estructuras elevadas, estanterías, pilas de materiales, tabiques, hundimiento de pisos por sobrecarga, zanjas, etc.

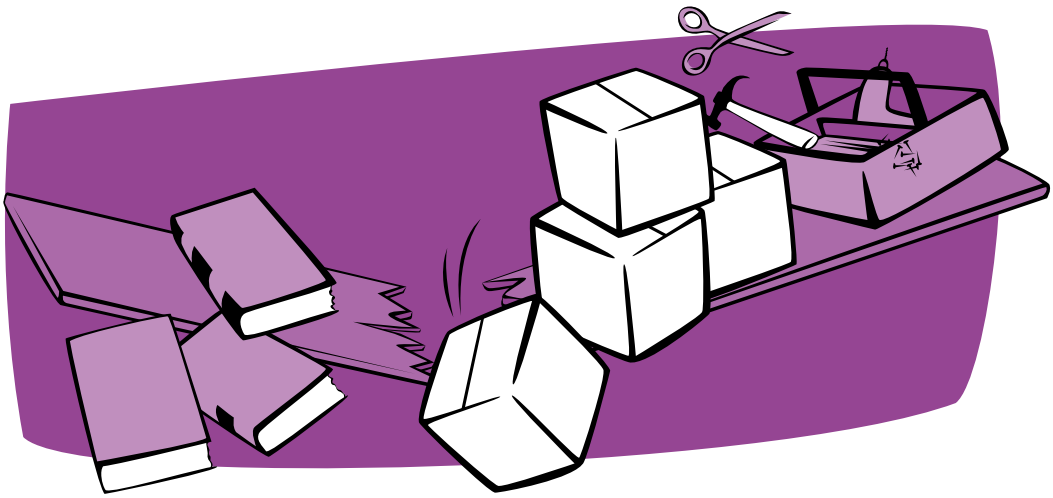
Medidas preventivas:
Anclaje de estanterías a la pared, orden y apilamientos estables, no circular ni colocar cargas cerca de las zanjas, colocar las estanterías con mucha carga cerca de los muros de carga y no en el centro de la sala.

5.4. CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

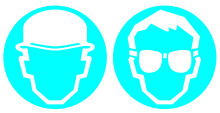
Producidas por:
Las caídas de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o mecánicos.

Puede ocurrir en:
La manipulación de las herramientas manuales, palets de material, ladrillos, tablones, piezas, cajas, sacos, bidones, etc.

Medidas preventivas:
Limpiar las herramientas o materiales resbaladizos o con grasa, utilizar guantes para mayor agarre, calzado de seguridad.



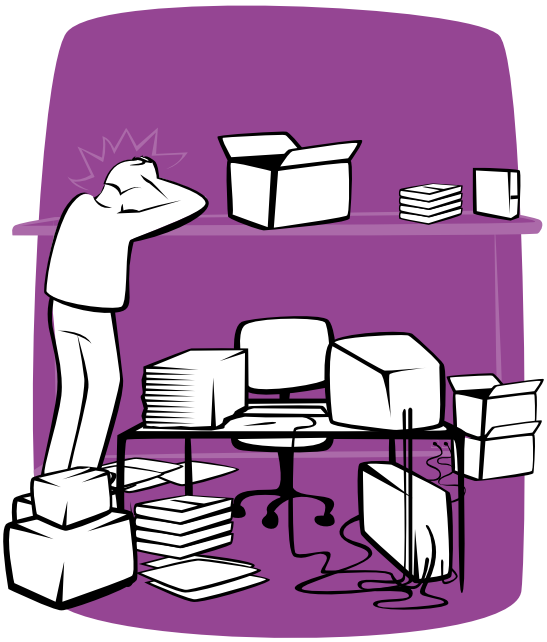
5.5. CAÍDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS



Producidas por:
Las caídas de objetos que no se están manipulando y se desprenden de su situación original.

Puede ocurrir en:
Materiales depositados en estanterías, piezas cerámicas en fachadas, lámparas y aparatos suspendidos, conductos, objetos y herramientas dejados en puntos elevados, barandillas sin rodapié sobre zonas de trabajo o paso, etc.

Medidas preventivas:
Barandillas con rodapié, buen estado de la estructura de los techos, lámparas o aparatos colgados con buen agarre, almacenamiento adecuado en las estanterías.



5.6. PISADAS SOBRE OBJETOS

Producidas por:
Lesiones (torceduras, esguinces, pinchazos, etc.), por pisar o tropezar con objetos abandonados o irregularidades del suelo sin producir caída.

Puede ocurrir en:
Herramientas, escombros, recortes, virutas metálicas, residuos, clavos, bordillos, desniveles, tubos, cables, etc.

Medidas preventivas:
Orden y limpieza, delimitar zonas de paso y pasillos manteniéndolos libres de obstáculos.

5.7. CHOQUES Y Ggolpes CONTRA OBJETOS INMÓVILES

Producidas por:
Encontronazos, choques y golpes contra objetos estáticos o inmóviles.

Puede ocurrir en:
Mesas, sillas con cantos o esquinas en ángulos rectos, partes salientes de máquinas, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, vigas o conductos a baja altura, etc.

Medidas preventivas:
Orden y limpieza, delimitar pasillos suficientemente anchos y mantenerlos libres de obstáculos, evitar colocar objetos salientes y con cantos vivos en zonas de paso.

#05

5.8. CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS MÓVILES

Producidas por:
Encontronazos, choques y golpes por partes móviles de maquinaria fija y objetos o materiales en manipulación o transporte.

Puede ocurrir en:
Órganos móviles de aparatos, brazos articulados, carros deslizantes, grúas, transporte de materiales, etc.

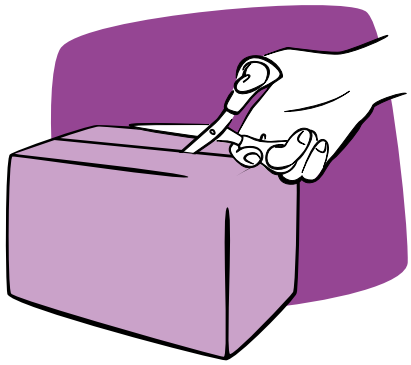
Medidas preventivas:
Orden, delimitar pasillos suficientemente anchos y mantenerlos libres de obstáculos, mantener la distancia de seguridad de los movimientos de traslación de las máquinas, señalizar las partes móviles o salientes de las máquinas.

5.9. GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Producidas por:
Lesión por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas y útiles manuales, máquina-herramienta, etc.

Puede ocurrir en:
Herramientas manuales, cuchillas (cútex), destructoras de papel, tijeras, destornilladores, martillos, lijas, cepillos metálicos, muelas, aristas vivas, cristales, herramientas accionadas, ventiladores, taladros, tornos, sierras, cizallas,fresas, etc.

Medidas preventivas:
Hacer buen mantenimiento a las herramientas manuales, utilizar cuchillas (cútex) retráctiles, destructoras de papel con protectores adecuados, utilización con seguridad de tijeras, grapadoras, no echar a la papelera objetos con aristas vivas o cristales, utilizar guantes de protección.



5.10. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

Producidas por:
Proyección de piezas, fragmentos o pequeñas partículas de material ocasionadas por una máquina, herramienta o acción mecánica.

Puede ocurrir en:
Polvo presente en los objetos que manipulamos, rechazo de piezas por máquina, virutas, chispas de amolado, soldadura o cortocircuito, esquirlas, astillas, etc.

Medidas preventivas:
Uso de protecciones colectivas y/o individuales (pantallas, gafas, etc.).

5.11. ATRAPAMIENTO O APLASTAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS

Producidas por:
Atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por mecanismos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.

Puede ocurrir en:
Engranajes, rodillos, correas de transmisión, árboles de transmisión, ruedas y turbinas, transportadores, mecanismos en movimiento, cadenas de arrastre, prensas, piezas pesadas, etc.

Medidas preventivas:
Los equipos de trabajo dispondrán de las medidas de seguridad adecuadas, asegurando un mantenimiento adecuado.

5.12. ATRAPAMIENTO O APLASTAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS

Producidas por:
Vuelco de máquinas al estar mal ancladas al suelo, carretillas elevadoras, carros de transporte durante su desplazamiento, grúas, tractores, etc.

Puede ocurrir por:
Giros de carretillas elevadoras en rampas, excesos de velocidad, trabajos cerca de zanjas o desniveles, etc.

Medidas preventivas:
No girar en rampas con carretillas elevadoras, no circular por los bordes de zanjas o taludes, respetar la velocidad, anclaje adecuado de las grúas, etc.

#05

5.13. SOBREESFUERZOS. CARGA FÍSICA

Producidas por:
Desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo.

Puede ocurrir en:
Manejo de cargas a brazo, amasado, lijado manual, operaciones de mantenimiento, trabajos en cadena, trabajos en posturas inadecuadas, con movimientos repetitivos, etc.

Medidas preventivas:
Utilizar, si es posible, medios mecánicos, levantar las cargas flexionando las rodillas y manteniendo la columna recta, establecimiento de pausas, ayuda de terceros, etc.

5.14. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS

Producidas por:
Permanencia en ambiente con calor o frío excesivo.

Puede ocurrir en:
Hornos, calderas, fundiciones, túneles, cámaras frigoríficas, etc.

Medidas preventivas:
Beber agua con isotónicos para evitar la deshidratación cuando se trabaje a altas temperaturas, utilizar ropa adecuada, en situaciones de frío utilizar muchas capas y finas mejor que pocas y gruesas. Adecuar tiempo de exposición.

5.15. CONTACTOS TÉRMICOS

Producidas por:
Contacto con superficies o productos calientes o fríos.

Puede ocurrir en:
Hornos, estufas, calderas, tuberías, escapes de vapor, líquidos calientes, llamas, sopletes, metales en fusión, resistencias eléctricas, gases licuados (nitrógeno, extintores de CO_2, etc.), instalaciones frigoríficas, etc.

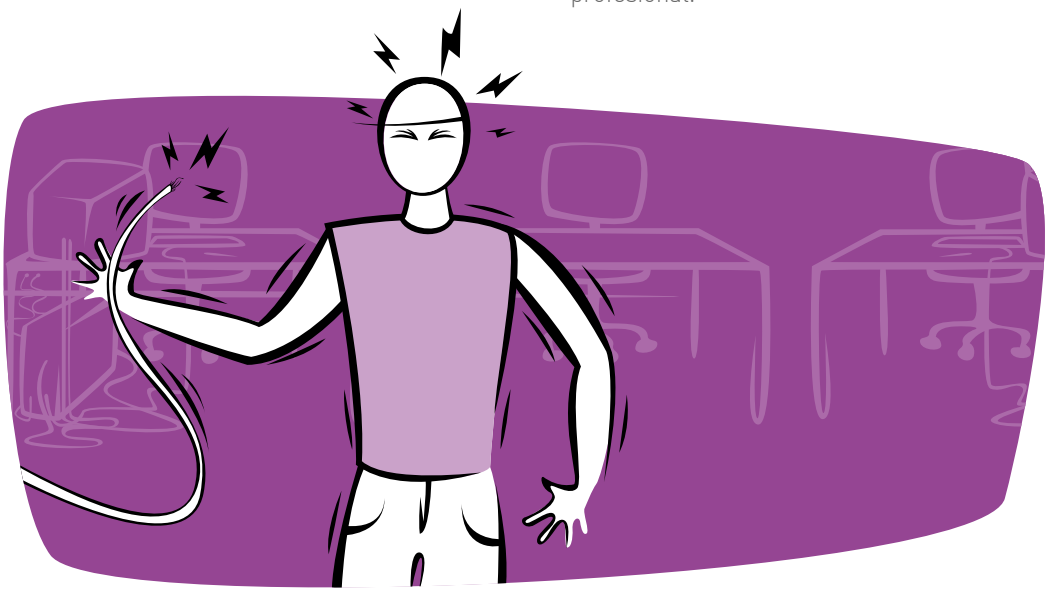
Medidas preventivas:
Cubrir las partes calientes con material aislante, alejarse si es posible de los puntos calientes, señalizar, utilizar guantes o ropa adecuada, etc.

5.16. CONTACTOS ELÉCTRICOS

Producidas por:
Descarga eléctrica al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Puede ocurrir en:
Partes activas de los materiales y equipos (cables, clavijas, bases de enchufes en mal estado, etc.) o al contactar con masas puestas accidentalmente en tensión (maquinaria, herramientas de accionamiento eléctrico, etc.)

Medidas preventivas:
Comprobar el buen estado de los cables, enchufes, conexiones, etc.; no sobrecargar los enchufes, comprobar periódicamente los diferenciales y magnetotérmicos; hacer uso de la toma de tierra. No efectuar reparaciones provisionales; las reparaciones las debe hacer un electricista profesional.



#05

5.17. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS

Producidas por
Inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud.

Puede ocurrir en:
Cuando se usan o manipulan productos químicos como pinturas, disolventes, polvo de sílice, amianto, vapores ácidos, monóxido de carbono, cloruro de vinilo, fluidos frigoríficos, formaldehído, humos de soldadura, fitosanitarios etc.

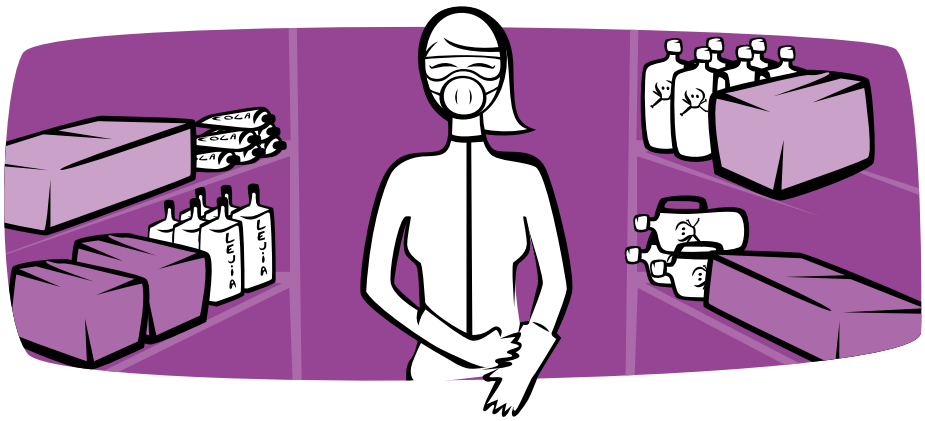
Medidas preventivas:
Leer las etiquetas y pedir las fichas de seguridad de los productos a manipular, no realizar mezclas incontroladas de productos químicos (lejía, salfumán), hacer uso de las medidas de protección colectiva (ventilación, etc.) y, en su caso, utilizar el EPI adecuado (mascarilla de protección, etc.).

5.18. CONTACTO CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS

Producidas por:
Contacto con sustancias agresivas o afecciones motivadas por presencia de éstas en el ambiente.

Puede ocurrir en:
Actividades o trabajos donde se utilicen productos químicos como ácidos, álcalis (sosa cáustica, cal viva, cemento, etc.), sales metálicas, salfumán, etc.

Medidas preventivas:
Leer las etiquetas y pedir las fichas de seguridad de los productos a manipular, no realizar mezclas incontroladas de productos químicos (lejía y salfumán), utilizar mascarilla, guantes y ropa de protección adecuada.



5.19. EXPOSICIÓN A RADIACIONES

Producidas por:
La exposición a fuentes generadoras de radiaciones ionizantes y no ionizantes. Este riesgo se evalúa por medición.

Puede ocurrir en:
Instalaciones y trabajos donde se empleen rayos X (sanidad, ensayos no destructivos, etc.), rayos gamma, radiación ultravioleta (soldadura, túneles de polimerización, cámaras de selección, etc.), etc.

Medidas preventivas:
Utilizar las medidas de protección colectivas e individuales adecuadas (apantallamientos, mascara, gafas, guantes y ropa de protección). Señalizar las instalaciones.

5.20. EXPLOSIÓN

Producidas por:
Mezcla explosiva del aire con gases o sustancias combustibles o estallido de recipientes a presión.

Puede ocurrir en:
Butano, propano, oxígeno (sanidad), hidrógeno, (carga de baterías eléctricas), disolventes, polvos combustibles (aserrín, harina, etc.), materiales pirotécnicos, calderas, calderines, aerosoles, botellas de gases comprimidos, etc.

Medidas preventivas:
Evaluar y controlar las posibles fugas, evitar la formación de atmósferas explosivas, no provocar chispas, descargar la electricidad estática, controlar las presiones de los calderines. Señalización.

5.21. INCENDIO

Producidas por:
Ignición y/o propagación de incendio por ser muy inflamables las superficies de contacto y/o no disponer de medios adecuados para su extinción.

Puede ocurrir en:
Lugares donde existan depósitos de alcohol, gasolina, plásticos, papel, residuos, productos químicos, butano, aceites, tejidos, maderas. Carencia o insuficiencia de extintores y/o mangueras.

Medidas preventivas:
Evitar llamas abiertas, disponer de los medios humanos y materiales adecuados para la extinción, tener un plan de emergencia. Señalización.

5.22. DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS

Producidas por:
Acciones sobre el organismo de personas y/o animales, contaminantes biológicos u otros seres vivos. Agresiones entre personas o compañeros.

Puede ocurrir en:
Trabajos en laboratorios, contacto con animales, mordeduras, picaduras de insectos, parásitos, bacterias, hongos, virus, etc. Se pueden producir por peleas, atracos, etc.

Medidas preventivas:
Campañas de desratización y desinsectación,

#05

utilizar mascarillas y guantes. No hacer frente a atracos. Resolución adecuada de conflictos.

5.23. ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS

Producidas por:
Golpe o atropello por un vehículo (perteneciente o no a la empresa) durante la jornada de trabajo. Incluye los accidentes de tráfico en horas de trabajo. Excluye los accidentes al ir o volver del trabajo "in itinere".

Puede ocurrir en:
Manejo de tractores, carretillas elevadoras, carros de transporte interior, dumpers, palas excavadoras, grúas automotoras, vehículos en general.

Medidas preventivas:
Utilizar ropa de alta visibilidad, señalizar pasillos para peatones y vehículos, evitar circular o trabajar en las inmediaciones de maquinaria en movimiento, disponer en la maquinaria móvil de espejos retrovisores que eviten los puntos muertos y espejos convexos en zonas de paso. Disponer de luz girofaro en las maquinas en movimiento junto con peatones. Observar las normas de tráfico

5.24. EXPOSICIÓN AL RUIDO

Producidas por:
Exposición a un nivel de ruido superior a los límites admisibles. Este riesgo se evalúa por medición y cálculo del nivel equivalente, para ello se puede utilizar un sonómetro.

Puede ocurrir en:
Exposición a fuentes generadoras de ruido, tanto de tipo mecánico como por la presencia de seres vivos.

Medidas preventivas:
Encapsular las fuentes generadoras de ruido, aislarlas o reubicarlas, utilizar orejeras o tapones de protección, señalizar, adecuar tiempos de exposición, etc.

5.25. EXPOSICIÓN A VIBRACIONES

Producidas por:
Movimientos oscilatorios o periódicos que pueden producir alteraciones en el equilibrio, vómitos, mareos, afección de la columna vertebral, etc.

Puede ocurrir en:
Martillos neumáticos, vibradores de hormigón, apisonadoras, etc.

Medidas preventivas:
Utilizar amortiguadores, guantes y botas absorbentes de vibraciones. Adecuar tiempos de exposición.

5.26. CONDICIONES DE ILUMINACION

Producidas por:
Iluminación inadecuada, demasiado baja o excesiva, en función del trabajo a realizar. También puede ocurrir en casos donde la iluminación no es correcta por el exceso de deslumbramientos o reflejos. Este riesgo se evalúa mediante medición y comparación con los valores de referencia; se utiliza el luxómetro.

Puede ocurrir en:
Pantallas de ordenador por tener reflejos procedentes de la ventana o la luminaria del techo, ventanas sin cortinas o persianillas que producen deslumbramientos a los ojos o reflejos en superficies brillantes como mesas, cuadros, etc.

Medidas preventivas:
Evitar reflejos y deslumbramientos, colocar cortinillas, difusores en las luminarias, evitar bombillas desnudas, ventanas con sol directo, superficies brillantes.

5.27. CARGA MENTAL

Producidas por:
Trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse. Aparece la fatiga nerviosa y la posibilidad de trastornos emocionales y alteraciones psicosomáticas.

Puede ocurrir en:
Atención al público, trabajos de control de calidad, control de procesos automáticos, conducción de vehículos, ejecutivos, introducción de datos, tareas administrativas, docencia, etc.

Medidas preventivas:
Alternar trabajos, practicar la relajación.

5.28. RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES

Producidas por:
Condiciones derivadas de la organización del trabajo con repercusión en la salud.

Puede ocurrir en:
Trabajos que exijan jornadas especiales (turnicidad, nocturnidad, exceso de horas), ritmo de trabajo excesivo, trabajo monótono, incomunicación, malas relaciones laborales, etc.

Medidas preventivas:
Realizar turnos adaptándose al ciclo circadiano, cuidar las relaciones con los compañeros, claridad de rol, alternar los trabajos monótonos, mejora de la comunicación y de la organización del trabajo.

[#06

Protección
colectiva e individual

6.1. PROTECCIÓN COLECTIVA

Se entiende por protección colectiva las medidas técnicas que protegen de aquellos riesgos que no se han podido evitar o reducir, simultáneamente a más de una persona.

Como ejemplos de protección colectiva: las barandillas, los resguardos de las máquinas, los interruptores diferenciales, la ventilación, los encerramientos para máquinas ruidosas, etc.

6.2. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Se entiende por protección individual o protección personal al conjunto de acciones encaminadas a proteger al trabajador de las agresiones externas desde el punto de vista físico, químico o biológico que se pueden presentar en el desarrollo de su actividad laboral.

Se debe, siempre que sea posible, eliminar o minimizar el riesgo mediante equipos de protección colectiva, dejando sólo para aquellos casos en los que ésta sea insuficiente o no sea conveniente su uso, el empleo de equipos de protección individual.

Definimos Equipo de Protección Individual (EPI) como cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo, siendo su misión reducir al máximo los daños o lesiones que puede producir un accidente en la persona. Para una correcta elección del equipo de protección debemos hacernos, entre otras, las siguientes preguntas:

- ¿Ante qué riesgo quiero protegerme?
- ¿Qué parte del cuerpo es necesario proteger?
- ¿Qué gravedad tiene el riesgo?
- ¿Cuánto tiempo voy a estar expuesto al riesgo?

Una vez analizadas todas estas variables, teniendo en cuenta los equipos de protección existentes en el mercado que reúnen los requisitos que necesito, y con la información suministrada por el fabricante, se elige el EPI adecuado.

Los trabajadores deben:
Utilizar y cuidar correctamente los equipos de protección.

Informar a la persona responsable en caso de deterioro o perdida del equipo, a fin de poder ser sustituido por otro.

El empresario debe:
Proporcionar, reponer y exigir el uso de los equipos de protección adecuados para el desempeño de sus funciones.

#07

Primeros auxilios y medidas de emergencia

7.1. PRIMEROS AUXILIOS

Ante cualquier accidente es necesario conocer un protocolo de actuación en relación a primeros auxilios, ya que una correcta actuación puede salvar una vida o evitar el empeoramiento de las lesiones producidas. Ante cualquier accidente se han de activar las medidas de emergencia.

PROCEDIMIENTOS GENERALES

Ante una situación de emergencia debemos de conocer perfectamente la secuencia de actividades a desarrollar. Para esto seguiremos una regla nemotécnica: PAS (Proteger, Avisar y Socorrer).

En caso de accidente seguiremos la siguiente secuencia:

A. Proteger

Nos aseguraremos que tanto el accidentado como nosotros mismos no corremos peligro. Señalizaremos la zona a fin de evitar otros posibles accidentes.

B. Avisar

Informar al personal cualificado (médico, número de atención en caso de emergencias...). Activar el plan de emergencia.

C. Socorrer

No empeorar la situación del accidentado. Acompañar al accidentado hasta recibir ayuda especializada, si no se sabe como actuar.

Algunas consideraciones:

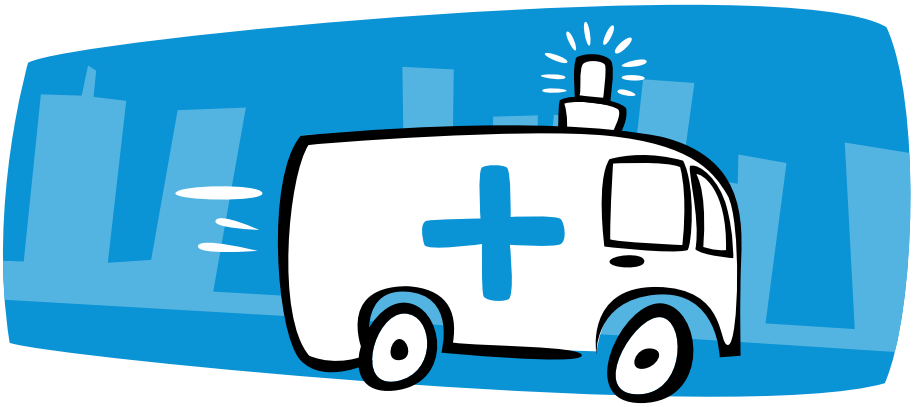
Debemos evaluar y actuar correctamente en caso de accidente. Para ello debemos incidir en tres aspectos:

1. Consciencia

Debemos comprobar si el accidentado esta consciente; para ello basta con hablarle y comprobar si entiende o contesta a nuestras preguntas.

Llamar inmediatamente al 112 indicando qué ocurre y el lugar exacto donde estás. Si está consciente NO le suministraremos alimentos, bebidas, alcohol, tabaco...y en ningún caso se le provocará el vómito (en caso de ingestión de productos tóxicos). En este caso acompañaremos al accidentado hasta recibir ayuda especializada.

Si está inconsciente comprobaremos su respiración y circulación.



#07

2. Respiración

Comprobaremos si el accidentado respira acercando la mano o la mejilla a las fosas nasales. En caso de que no respire, comprobaremos que no existen obstáculos que se lo impidan (caramelos, chicles...), y para ello lo colocaremos en posición de decúbito supino (estirado y boca arriba) y con ayuda de las manos, liberaremos la boca de cualquier objeto que pueda obstruir las vías respiratorias. Recuerda que esto no se puede hacer si la persona ha sufrido un accidente. Si respira coloca a la persona de lado (para que no se trague la lengua) y espera la ayuda especializada. Si no respira y nada obstruye las vías respiratorias, pasaremos a realizar la respiración artificial "boca a boca":

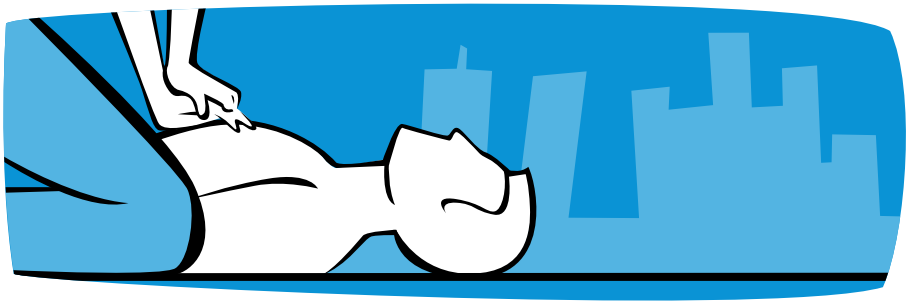
- Colocaremos una mano en el mentón con objeto de mantener la boca del accidentado abierta.
- Con la otra mano taponaremos la nariz, a fin de que sólo exista una vía de entrada y salida de aire.
- Tomar aire y rodear con los labios la boca de la persona; después soplar, comprobando que el tórax asciende al introducírselo y desciende cuando no lo insuflamos.
- Comprobaremos cada 12 insuflaciones si el accidentado tiene pulso. Usaremos un pañuelo entre la boca del accidentado y la nuestra.

3. Circulación sanguínea

- Si el accidentado no tiene pulso debemos de proceder a la realización del masaje cardíaco externo:
- Colocamos al accidentado en posición de decúbito supino, y con nuestras rodillas a la altura de sus hombros nos situamos a su lado.
- Localizamos el punto de presión, situado en el esternón (punto de unión de las costillas).
- Con el talón de la mano presionaremos (sin doblar los codos), 2 veces cada segundo.
- Cada 30 compresiones realizaremos 2 insuflaciones.
- Continuaremos el masaje hasta recibir ayuda especializada.

7.2. MEDIDAS DE EMERGENCIAS

Teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, se analizarán las posibles situaciones de emergencia y se adoptarán las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.



PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN

ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

- Si detecta un conato de incendio actuará conforme al **RACE: R**escate de las personas en peligro inmediato, dar la **A**larma, **C**ompartimentar el fuego cerrando puertas y ventanas y **E**xtinción del incendio con los medios disponibles.

- Avisar al Jefe de Emergencia o, en su caso, del responsable del centro.

ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

- Seguir las instrucciones del Jefe de Emergencia o, en su caso, del responsable del centro.

- Cerrar puertas y ventanas.

- Acompañar al público hacia la zona de concentración.

- No utilizar los ascensores.

- Permanecer en la zona de concentración y esperar instrucciones del Jefe de Emergencia o, en su caso, del responsable del centro.

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

- Actuar conforme al **PAS: P**roteger al accidentado para evitar la agravación, **A**visar al 112, indicando lugar desde donde se llama y los síntomas del accidentado y **S**ocorrer al accidentado.

#08

Derechos y obligaciones de los trabajadores

8.1. DERECHOS (art. 14 Ley de PRL)

Protección eficaz en materia de seguridad y salud.

Conocer los riesgos presentes en su puesto de trabajo, así como los riesgos derivados del uso de utensilios, herramientas o sustancias.

Consulta y participación en aspectos relacionados con la seguridad y salud.

Recibir formación e información en materia de seguridad y salud.

Vigilancia de la salud.

Disponer de equipos de protección adecuados al puesto de trabajo desempeñado.

8.2. OBLIGACIONES (art. 29 Ley de PRL)

Velar por la seguridad y salud en el trabajo, tanto la propia como la de los demás compañeros.

Cumplir las normas básicas de Prevención de Riesgos, atendiendo a la formación recibida.

Comunicar los peligros observados en el lugar de trabajo al inmediato superior.

Usar adecuadamente las máquinas y equipos de protección.

Utilizar correctamente los dispositivos de señalización y seguridad.

Informar a los superiores ante la aparición de un riesgo.

Cooperar con el empresario en el desarrollo de la prevención en la empresa.

#09 Vigilancia de la salud

En la legislación de prevención se establece que se debe garantizar la vigilancia de la salud de los trabajadores en función de los riesgos a los que estén expuestos.

Esta vigilancia consiste en una evaluación de salud que se realizará para:
Evaluar la salud de los trabajadores al incorporarse al trabajo o después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos para la salud.

Evaluar la salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada y por motivos de salud.

Una vigilancia de la salud a intervalos periódicos. La vigilancia de la salud se lleva a cabo mediante la aplicación de protocolos médicos específicos según los riesgos a los que se expone cada trabajador.

Estas evaluaciones de salud son de carácter voluntario (aunque recomendables) para el trabajador, con las excepciones reguladas en la Ley de PRL, estando obligado el empresario a facilitarlas.

Los resultados médicos serán comunicados a los trabajadores, siendo los mismos confidenciales. El empresario puede recibir un informe por parte del servicio de prevención en el que se especifica si el trabajador es apto o no apto para el puesto de trabajo que desempeña, o para el puesto en el que se pretende que desempeñe su actividad laboral, así como de las posibles medidas de adaptación del mismo, que sea necesario, en su caso adoptar.

formulario

Guía Básica General de
Prevención de Riesgos Laborales

nombre:.....

apellidos:.....

dni:.....

direccion:.....

teléfono: ..... móvil: .....

e-mail:.....

puesto desempeñado: .....

conselleria: .....

declara:

que he recibido la "guía básica general de prevención de riesgos laborales"

fdo:

en ..... a ..... de.....de 20....

Autores:
El equipo redactor del IVAP
El equipo redactor de GRANAFORMA S.L.
Miguel Ángel Castelló Ijarro

Colaboraciones:
Área de prevención de riesgos laborales de la Consellería de Justicia y Administraciones Públicas

Agradecimientos:
Organizaciones sindicales integrantes de la Comisión General de Formación adscrita a la Mesa General de Negociación
Organizaciones sindicales integrales de la Comisión Sectorial de Seguridad y Salud en el Trabajo