



Curso de Prevención de Riesgos Laborales Nivel Básico 30 h. Multisectorial



MÓDULO I. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CAPÍTULO I. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo	
CONCEPTOS BÁSICOS.....	3
CONDICIONES DE TRABAJO Y FACTORES DE RIESGO	5
CAPÍTULO II. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo	
DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO	7
CAPÍTULO III. Marco Normativo Básico en Materia de Prevención de Riesgos Laborales. Derechos y Deberes Básicos en esta Materia	
MARCO NORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	9
LA NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN ESPAÑA.	
NORMATIVA TÉCNICA.....	11

MÓDULO II. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

CAPÍTULO IV. Riesgos Ligados a las Condiciones de Seguridad	
RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.....	12
CAPÍTULO V. Riesgos Ligados al Medio Ambiente de Trabajo	
RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO	14
CAPÍTULO VI. La Carga de Trabajo, la Fatiga y la Insatisfacción Laboral	
LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL	15
CAPÍTULO VII. Sistemas Elementales de Control del Riesgo. Protección Individual y Colectiva	
SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DEL RIESGO. PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA	17
CAPÍTULO VIII. Planes de Emergencia y Evacuación	
PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN.....	18
CAPÍTULO IX. El Control de la Salud de los Trabajadores	
EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.....	19

MÓDULO III. RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR CORRESPONDIENTE A LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

CAPÍTULO X. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa	
MULTISECTORIAL.....	20

MÓDULO IV. ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

CAPÍTULO XI. Organismos Públicos Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo	
ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	39
CAPÍTULO XII. Organización del trabajo preventivo: «rutinas» básicas	
ASPECTOS GENERALES. MODELOS DE ORGANIZACIÓN.....	40
ÓRGANOS DE ASESORAMIENTO Y PARTICIPACIÓN	41
PLANES Y PROGRAMAS DE ACCIÓN PREVENTIVA.....	42
EVALUACIÓN DE RIESGOS	44
CAPÍTULO XIII. Documentación: recogida, elaboración y archivo	
LA DOCUMENTACIÓN	45

MÓDULO V. PRIMEROS AUXILIOS

CAPÍTULO XIV. Primeros Auxilios

PRIMEROS AUXILIOS..... 47





RESUMEN CONCEPTOS BÁSICOS

1. El trabajo es un bien social que permite la transformación de los elementos que hay en la naturaleza en beneficio de las personas.
2. La necesidad de optimizar el trabajo hace que se utilicen medios materiales y organización que pueden desbordar la capacidad del individuo, dando lugar a situaciones potenciales de daño, es decir a situaciones de peligro.
3. Cuando la situación de peligro se asocia la probabilidad de que se materialice y las consecuencias que se pueden producir, estamos ante una situación de riesgo.
 - a) PELIGRO, potencialidad de daño.
 - b) RIESGO, probabilidad y consecuencias de que se materialice el peligro.
4. La materialización del riesgo para las personas se manifiesta como daño para su salud, entendiendo ésta en el concepto de la Organización Mundial de la Salud.
5. “La salud es el estado de bienestar físico mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad”.
6. En la salud como se distinguen tres factores:
 - a) Bienestar físico.
 - b) Bienestar mental.
 - c) Bienestar social.
 - d) Estos factores de la salud pueden verse amenazados en el trabajo, debido a que el trabajo, por emplear medios que desbordan la capacidad de las personas, se constituye como origen o fuente de riesgos.
7. La materialización del riesgo en las personas puede producirse en forma de accidente o enfermedad:
 - a) En el ACCIDENTE, el daño para la salud se presenta de forma brusca e inesperada.
 - b) En la ENFERMEDAD, el daño lo constituye un deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a condiciones adversas durante la realización del trabajo.
8. En cualquier caso, los daños derivados de los riesgos, no solo repercuten sobre el trabajador afectado, lo hacen además sobre:
 - a) La familia.
 - b) La empresa.
 - c) La sociedad.
9. Se ha de tener presente que ni peligro ni riesgo son sinónimos de daño,

éste ha de producirse ante situaciones de riesgo si llega a materializarse y será el control de estas situaciones de riesgo el objetivo a cubrir desde la prevención.





RESUMEN

CONDICIONES DE TRABAJO Y FACTORES DE RIESGO

1. Los riesgos a los que dan lugar el trabajo se conocen como **RIESGOS LABORALES**, los cuales se manifiestan a través de las condiciones en las que el trabajo se realiza.
2. Las condiciones que dan origen a los riesgos están relacionadas con:
 - a) locales
 - b) equipos
 - c) útiles
 - d) agentes químicos
 - e) procedimientos (procesos)
 - f) instalaciones
 - g) productos
 - h) agentes físicos
 - i) agentes biológicos juntos
 - j) organización
3. Estos elementos del trabajo pueden ser complementados con otros elementos externos en la empresa como son los derivados del emplazamiento, accesos y empresas colindantes.
4. Los riesgos que determinan las condiciones normales de trabajo, se pueden ver incrementados por aspectos inesperados o que siendo previsible, no se controlan plenamente dando lugar a las emergencias.
5. Las emergencias se manifiestan como:
 - a) incendios
 - b) fugas de gases nocivos
 - c) radiaciones ionizantes
 - d) radiaciones no ionizantes
 - e) explosiones
 - f) derrames incontrolados de productos peligrosos
6. Y pueden tener su origen en agentes:
 - a) meteorológicos
 - b) tecnológicos
 - c) biológicos
 - d) antisociales
7. Para mantener bajo control las condiciones que determinan los riesgos laborales, se aplican diferentes técnicas que se enmarcan en tres especialidades básicas:
 - a) seguridad en el trabajo
 - b) ergonomía y psicología
 - c) higiene industrial
8. La **SEGURIDAD** es la técnica que se encarga de eliminar o disminuir el

riesgo de accidentes.

9. La **HIGIENE INDUSTRIAL** es la técnica que estudiando, evaluando y controlando el medio ambiente físico químico o biológico del trabajo, previene la aparición de enfermedades derivadas del trabajo a los trabajadores expuestos.

10. La **ERGONOMÍA y PSICOSOCIOLOGÍA** es la técnica que estudia la adecuación entre el trabajo y la persona como la interrelación entre el trabajador y su puesto de trabajo.





RESUMEN

DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

1. Para que un accidente de trabajo sea considerado como tal se deben dar los siguientes requisitos:
 - a) Trabajo por cuenta ajena
 - b) Existencia de lesión
 - c) Relación causal entre trabajo y lesión

2. Las causas de los accidentes de trabajo se pueden deber a:
 - a) Factor técnico. Conjunto de circunstancias o condiciones materiales que pueden ser origen del accidente.
 - b) Factor organizacional. Conjunto de protocolos, procedimientos y prácticas de trabajo.
 - c) Factor humano. Conjunto de actuaciones humanas, actos peligrosos o prácticas inseguras, que pueden ser origen del accidente.

3. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales pueden tener repercusiones:
 - a) Humanas: pérdida de salud de la persona trabajadora
 - b) Legales: responsabilidades y sanciones que derivan de la actuación incorrecta en materia de PRL
 - c) Económicas: costes de los accidentes y enfermedades profesionales
Por lo que es necesario "EVITARLOS O MINIMIZARLOS"

4. La ENFERMEDAD PROFESIONAL se entiende como la enfermedad contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el artículo 157 del RD. Legislativo 8/2015 de 30 de octubre. Si la enfermedad no está incluida en dicho artículo y se demuestra que se ha contraído por la ejecución del trabajo, se contempla como ACCIDENTE DE TRABAJO.

5. Clasificación de las enfermedades profesionales:
 - a) Grupo 1: Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos
 - b) Grupo 2: Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos
 - c) Grupo 3: Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos
 - d) Grupo 4: Enfermedades profesionales causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidas en otros apartados
 - e) Grupo 5: Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados
 - f) Grupo 6: Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos

6. Factores que determinan una enfermedad profesional:
 - a) La concentración del agente contaminante en el ambiente de trabajo
 - b) El tiempo de exposición
 - c) Características personales de cada individuo

d) Presencia de varios contaminantes al mismo tiempo





RESUMEN

MARCO NORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. La Prevención de Riesgos Laborales trata de proteger el derecho de las personas a su integridad física y su salud. Para ello la sociedad trata de dictar normas que modulan el comportamiento de los actores empresarios y trabajadores en el mundo del trabajo y mantener bajo control los riesgos que el trabajo conlleva y a partir de aquí lograr el objetivo de proteger a las personas.
2. En este campo ha tomado un papel muy destacado la Organización Internacional del Trabajo, cuyos principios sirven de referencia para el resto de la normativa en el ámbito mundial.
3. Dentro de los aspectos que destaca como elementos que permiten una mejor calidad de vida de los trabajadores, tenemos:
 - Condiciones de salud y seguridad en el trabajo:
 - prevención de riesgos
 - adaptación del trabajo a la persona
 - formación del trabajador
 - etc.
 - Ordenación del tiempo de trabajo:
 - limitación de la jornada
 - flexibilidad.
 - adaptación de horarios
 - etc.
 - Mejora de condiciones de trabajo:
 - mejoras de los métodos
 - consideraciones sobre la cultura social del trabajador.
 - etc.
 - Organización y contenido del trabajo:
 - promoción personal
 - satisfacción
 - colaboración
 - etc.
 - Mejora de la calidad de vida y de trabajo:
 - servicios sociales
 - ocio
 - sanidad
 - educación
 - etc.
4. Por otra parte la Unión Europea a la que pertenece España, establece, como principios que regule su funcionamiento, la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos de los Estados miembros con especial atención al trabajador en su entorno de trabajo.
5. Dicta directivas normas de Derecho comunitario aplicables a los Estados de la Unión Europea tras su incorporación al derecho propio a través de

la transposición.

6. Para facilitar el desarrollo en esta línea en el Acta Única Europea se redactan los artículos, el 100 A del que derivan las normas que tienen que ver con el comercio de bienes y el 118 A que contempla la política social relacionada con las condiciones en las que el trabajador realiza su tarea.





RESUMEN

LA NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN ESPAÑA. NORMATIVA TÉCNICA.

1. La acción preventiva en la empresa, lejos de ser un juicio de valor, viene marcada por Normativas legales que determinan la forma de actuar de los empresarios y los trabajadores.
2. Esta Normativa legal en los Estados miembros de la Unión Europea, como sucede con España, está marcada por una mejora en la calidad de vida de los trabajadores mediante una armonización de la legislación en estos estados a las normas que la propia Unión Europea establece por medio de las Directivas.
3. En España esta armonización establece como base para las condiciones de trabajo la ley 31/1995, de 8 de noviembre Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que si bien tiene los mismos objetivos que se marcaba la anterior legislación, introduce la organización, el formalismo y la participación de los trabajadores como hechos diferenciadores y en los que se basa para lograr una mejora de la calidad de vida de los trabajadores que pasa por evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
4. Un complemento importante para lograr los objetivos que marca la legislación en materia de prevención, son las normas técnicas, que si bien no son de obligado cumplimiento, permiten que se de la construcción de un correcto proceder quien las utiliza.

environment · quality · food safety



RESUMEN

RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

1. El objetivo de la SEGURIDAD es mejorar las condiciones de trabajo hasta el punto de que sea imposible o, por lo menos, muy difícil accidentarse.
2. El lugar y la superficie de trabajo:
 - Muchos de los accidentes pueden ser evitados con medidas elementales y de poco coste.
 - Ejemplo: almacenamiento adecuado de materiales, pasillos y escaleras de dimensiones adecuadas. El orden y la limpieza son principios básicos que propician la seguridad.
3. Las herramientas:
 - Un uso adecuado de las herramientas repercutirá tanto en un trabajo bien hecho como en nuestra integridad física.
 - Las principales causas de lesiones son: uso no apropiado, inadecuación de las herramientas al trabajo, herramientas defectuosas, transporte y almacenamiento incorrecto.
4. Las máquinas:
 - La seguridad en las máquinas tiene una importancia vital para mantener la integridad física y salud de los trabajadores.
 - Para evitar estos accidentes, el empresario deberá llevar a cabo dos actuaciones:
 - Adquirir máquinas seguras
 - Instalar, utilizar y mantener adecuadamente la máquina, siguiendo las instrucciones del fabricante.
5. La electricidad:
 - La electricidad presenta importantes riesgos que es necesario conocer y prever. Tipos de contacto eléctrico:
 - Contacto directo: se produce con las partes activas de la instalación.
 - Contacto indirecto: se produce con masas puestas en tensión.
 - Para evitar los contactos directos:
 - Alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo y de paso.
 - Usar equipamientos de protección individual.
 - Recubrir las partes en tensión con material aislante.
 - Para evitar los contactos indirectos:
 - Puesta a tierra
 - Interruptor diferencial.
6. Los incendios:
 - La prevención e incendios es el conjunto de acciones que tienden a evitar el inicio del incendio mediante la eliminación de alguno de los factores del fuego.
 - La protección contra incendios es el conjunto de acciones destinadas a completar la acción preventiva para que, en caso de que se inicie el

incendio, éste quede reducido en su propagación y en sus consecuencias.

7. Almacenamiento, manipulación y transporte:

- Desde el punto de vista prevencionista hay que considerar:
 - Los almacenes generales.
 - Los puestos de trabajo.
 - El transporte y manejo de materiales.
- El peligro más frecuente que presentan los equipamientos de levantamiento de cargas es el mal funcionamiento de alguno de sus elementos.
- Las medidas preventivas las clasificaremos en tres epígrafes: normas básicas, método de trabajo y transporte interior.
- Para levantar cargas manualmente se empleará una técnica adecuada a su forma y a su peso.

8. La señalización:

- La señalización correcta resulta eficaz como técnica de seguridad complementaria, pero nunca por sí misma elimina el riesgo.
- Dependiendo del significado de la señal, se pueden clasificar en:
 - De prohibición, obligación, advertencia, salvamento, indicación.

9. Trabajos de mantenimiento:

- Los trabajos de mantenimiento deben ser planificados, eliminando la realización de operaciones puntuales y por personal no especializado.
- Aspectos que hay que considerar:
 - Consignación de máquinas
 - Permiso de trabajo
 - Espacio confinado



RESUMEN

RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

1. El hombre en su relación con el medio de trabajo puede ver perjudicado su estado de salud.
2. Los agentes que causan la pérdida de salud no siempre son detectables por los sentidos, tal es el caso del olfato que puede verse engañado por la ausencia de olor de ciertos agentes químicos (el monóxido de carbono es mortal para el hombre), o en el caso de la vista que no puede detectar ninguna de las radiaciones ionizantes ni las ultravioleta ni tampoco las infrarrojas, y no puede ver sin instrumental especial los agentes biológicos.
3. Por todo lo anterior citado, es necesario identificar el agente.
4. Para identificar el agente contamos con información que puede ser útil a la hora de conocer la presencia de alguno de estos agentes en el lugar de trabajo.
 - Mediante el etiquetado y la ficha de seguridad del fabricante se pueden saber las sustancias que forman parte de los compuestos involucrados en la producción, los riesgos que de su manejo derivan y los consejos para su utilización segura.
 - Mediante la ficha técnica de la maquinaria se puede saber cuál es el nivel de ruido que provocan o de las radiaciones que emiten.
 - Si se manipulan agentes biológicos de manera intencionada, se puede acudir a la legislación donde se indican los niveles mínimos de protección que se deben adoptar.
5. Para conocer si la situación de exposición a estos agentes está dentro de los márgenes aconsejables se puede acudir a la legislación, en el caso del plomo, cloruro de vinilo, amianto, ruido, vibraciones, iluminación, radiaciones ionizantes y agentes biológicos (si su manipulación es intencionada) y acudir a normas técnicas o criterios de valoración dictados por instituciones de reconocido prestigio para el resto de los agentes.



RESUMEN

LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

1. La carga de trabajo es un factor de riesgo más a tener en cuenta en la prevención de riesgos laborales.
2. Como carga física, son los esfuerzos físicos, la postura de trabajo y la manipulación manual de cargas los que pueden suponer un riesgo para los trabajadores.
3. Un diseño ergonómico de una actividad laboral donde predomina el trabajo físico, exige:
 - Combinar los esfuerzos estáticos y dinámicos en el desarrollo de las tareas, para favorecer que el consumo de energía y el aumento del ritmo cardíaco de los trabajadores se mantenga dentro de unos valores razonables.
 - Combinar las posturas de trabajo, de pie y sentado, así como adecuar la altura del plano de trabajo y del diseño de la silla y la mesa al tipo de tarea que se tiene que desempeñar y las características del operario.
 - Para el cálculo del peso máximo recomendable de la carga cuando su manipulación tenga que ser manual, por falta de medios mecánicos, valorar factores como la forma de la carga, la frecuencia de manipulación, las distancias que recorren y las características personales de los trabajadores. Y, en cualquier caso, no superar los 25 Kg de peso si es posible.
 - Reducir en lo posible los movimientos repetidos en el puesto, intentando que no sean siempre los mismos grupos musculares los que intervienen en la actividad. Disminuir los niveles de esfuerzo requeridos en estos movimientos y cuidar el diseño del puesto, especialmente de las herramientas manuales.
4. Para las actividades laborales donde predomina la carga mental, se recomienda:
 - Que el diseño del trabajo tenga en cuenta la calidad de las señales con que se presenta la información que el trabajador tiene que procesar.
 - Que se incluyan pausas en número y duración suficiente.
 - Y que, en definitiva, no se planifiquen las tareas sin adecuarlas a las capacidades individuales de los sujetos.
5. Como consecuencia directa de la carga de trabajo física y mental aparece la fatiga. Ésta se convierte en crónica cuando las exigencias de la tarea están por encima de las posibilidades de respuesta del trabajador y existe una sobrecarga repetida a la cual no puede hacer frente.
6. De esta manera, la salud del trabajador se ve dañada y su capacidad de trabajo se resiente. La adopción de ciertas medidas preventivas en la

planificación de las tareas (control de tiempos, contenido interesante del trabajo para desarrollar, participación, etc....) debería evitar llegar a esta situación.

7. Otra fuente de riesgo en el mundo laboral es la misma organización del trabajo. Factores como el salario, las malas relaciones laborales, los trabajos de poco contenido, y la falta de responsabilidades o de participación pueden generar el sentimiento de malestar que se conoce como insatisfacción laboral. Su prevención pasa por actuar sobre la organización del trabajo, adoptando nuevos modos de planificar las tareas que potencien la aplicación de las aptitudes de los trabajadores y, con esto, la promoción de la salud.





RESUMEN

SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DEL RIESGO. PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. El objetivo fundamental de la Ley de Prevención de Riesgos laborales es la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
2. Cuando el resultado de la evaluación inicial ponga de manifiesto la necesidad de planificar la actividad preventiva en la empresa, ésta deberá tener en cuenta los principios generales de prevención y, entre ellos, se considerará el deber de **ADOPTAR MEDIDAS QUE ANTEPONGAN LA PROTECCIÓN COLECTIVA A LA INDIVIDUAL.**
3. Entendemos por **PROTECCIÓN COLECTIVA** aquella que nos protege frente a los riesgos que no se pudieron evitar o reducir, ejemplos: barandillas, refugios, interruptor diferencial, ventilación general, ventilación localizada, etc.
4. En la **PROTECCIÓN INDIVIDUAL** el equipamiento es llevado o sujeto por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo.
5. Los EPI sólo deben ser utilizados cuando los riesgos no se puedan eliminar o controlar suficientemente por medios de protección colectiva.
6. Los equipamientos de protección individual se clasifican en tres categorías, en función del tipo de riesgo contra el cual protegen.
7. El cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud de los EPI se identifica por la marcación CE, esto implica que usar una protección no certificada o caducada equivale legalmente a no usar ninguna.



RESUMEN

PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

1. En una actividad laboral se pueden presentar circunstancias (accidentes tales como nubes de gases tóxicos, derramamientos de sustancias nocivas o incidentes como inundaciones, amenazas de bomba, ...) que les pueden generar daños a las personas, a las instalaciones y al medio; cuando esto ocurre, se origina una situación de emergencia.
2. Cualquier empresa tendría que tener prevista una actuación mínima para emergencias con la correspondiente información y formación para los trabajadores. Algunas empresas necesitan autoprotección, que supone identificación y evaluación de riesgos, plan de emergencia interior (PEI) y formación, información y equipamiento de los trabajadores.
3. El Plan de emergencia interior es la organización y el conjunto de medios y procedimientos de actuación, previstos en una empresa o empresas contiguas con el fin de prevenir los accidentes de cualquier tipo y, si es el caso, mitigar sus efectos en el interior de las instalaciones de trabajo. Protege a las personas y las instalaciones.
4. El plan de evacuación prevé el traslado del personal de manera ordenada y controlada a lugares seguros interiores (evacuación parcial) o exteriores (evacuación total). Protege solamente a las personas.
5. Las situaciones de emergencia se clasifican de acuerdo a su gravedad, en: conato de emergencia, emergencia parcial, emergencia general y evacuación.
6. Cada situación de emergencia tiene un plan de evacuación, una organización y unos medios de lucha.
7. La información de apoyo para la actuación en emergencia se basa en documentos tales como la ficha individual de actuación, los centros divulgativos y las tarjetas de control de presencia.
8. Las actuaciones de entrenamiento para emergencias son ensayos periódicos de supuestos de emergencia que se denominan simulacros y que podrían ser realizados un mínimo de dos veces al año.
9. La elaboración de un Plan de Autoprotección consiste en el análisis, diseño e implantación de un método de actuación que permita estar preparado ante una emergencia o suceso inesperado, saber qué acciones hay que realizar y quién y cómo debe hacerlas.



RESUMEN

EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

1. La vigilancia médica periódica es uno de los instrumentos que utiliza la medicina del trabajo para vigilar la repercusión de las condiciones de trabajo sobre la salud de la población trabajadora.
2. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales recoge el control de la salud como una obligación del empresario. En su artículo 22 dice que éste les garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud, confiriéndole a esta el carácter de específica, es decir, ajustada a los riesgos existentes en la empresa.
3. El trabajador no está obligado a pasar ningún reconocimiento médico excepto que:
 - Los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores.
 - El estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para él o para terceros.
 - Exista una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligro.
4. Las conclusiones de los reconocimientos médicos deberán ser comunicadas al empresario en términos de aptitud y de mejora de las medidas de protección o prevención. Cualquier otro dato individual o concreto no estará disponible más que para el propio trabajador, el servicio médico responsable de su salud y la autoridad sanitaria.
5. Los objetivos de la vigilancia de la salud son de dos tipos: individuales y colectivos. Los individuales tienden a detectar de forma precoz las alteraciones sufridas en relación con el trabajo, mientras que los colectivos nos permiten valorar el estado de salud del cuadro de personal, establecer las prioridades de actuación preventiva, motivar una nueva evaluación de riesgos y contrastar la eficacia del Plan de prevención de riesgos laborales de la empresa.
6. Los instrumentos con los que cuenta la vigilancia de la salud son el control biológico y la detección precoz.
7. La vigilancia de la salud no tiene sentido como instrumento aislado de prevención: deberá integrarse en el Plan de prevención global de la empresa.



RESUMEN MULTISECTORIAL

A continuación se definen los riesgos específicos de algunos sectores y actividades así como sus medidas preventivas. Aunque estos riesgos deben adecuarse a cada actividad y centro específico.

Por sector se entiende el conjunto de actividades que necesitan una serie de máquinas, equipos, herramientas y medios auxiliares relativamente especiales para llevarlos a cabo y que originan una serie de riesgos específicos comunes.

1. SECTOR AGRICULTURA :

a) Riesgos Generales en la Agricultura

- Caídas.
- Pisadas sobre objetos.
- Choques y golpes.
- Cortes con herramientas.
- Proyecciones.
- Atrapamientos con máquinas.
- Sobreesfuerzos que pueden conducir a fatiga física.
- Exposición a temperaturas extremas y contactos térmicos.
- Contactos eléctricos.
- Exposición a sustancias químicas; nocivas y cáusticas.
- Explosiones e incendios.
- Accidentes por seres vivos. Contaminantes biológicos.
- Atropellos y vuelcos.
- Inhalación de polvos.
- Ausencia de oxígeno.
- Ruidos y vibraciones.
- Fatiga física y psíquica.

b) Maquinaria Agrícola: tractor y monocultor.

TRACTOR: El tractor puede considerarse como el exponente máximo de la mecanización agraria y, por tanto, es origen también de riesgos de accidentes en muchos casos de consecuencias graves y mortales, debido al vuelco de la máquina. El vuelco puede producirse debido a:

- Peligrosidad intrínseca de los tractores.
- Configuración irregular y abrupta del terreno.
- Falta de preparación adecuada de los conductores.
- Fallo técnico.
- Actos inseguros o maniobras incorrectas ejecutadas en el manejo del tractor.
-

Medidas Preventivas y de Protección

- Utilizar tractores especiales que ofrezcan mayor estabilidad, como por ejemplo los de doble tracción y los de cadena.
- Formación adecuada no sólo como conductor sino también como

maquinista que tiene que operar con diversos aperos y máquinas agrícolas.

- Prohibir la conducción a personas no autorizadas.
- Obligatoriedad de haber obtenido el permiso de conducción de la clase B cuando se salga a vías públicas.
- Dotar al tractor de equipos de protección que si bien no evitan el vuelco, sí eviten o disminuyan las lesiones al impedir que el tractorista quede atrapado en caso de vuelcos.

MONOCULTOR: El motocultor es un vehículo autopropulsado donde el conductor marcha a pie en la parte trasera asido a las manceras para dirigirlo, y en las cuales están dispuestos los órganos y palancas de mando.

Medidas Preventivas y de Protección

- No levantar la máquina en los cambios de sentido y durante la marcha atrás.
- Proteger las cuchillas y órganos móviles.
- Colocar carcasas o cubiertas metálicas que impidan la proyección de objetos.
- Colocar cuñas o arandelas en las manceras.
- Realizar las operaciones en la máquina estando parada y desconectada.
- Instalar parachispas y disponer de extintores en el lugar de almacenamiento.
- Evitar, en lo posible, las vibraciones, ruidos y humos.
- Cumplir las normas de circulación, revisar el alumbrado y señalar convenientemente las máquinas.

2. SECTOR GANADERÍA:

a) Riesgos Generales en la Ganadería

Existen riesgos que pueden producir accidentes en las instalaciones ganaderas, sobre todo respecto a maquinaria y ganado.

Entre las enfermedades transmitidas por los animales, las medidas de actuación y prevención generales son:

- Cuando se sospeche de alguna enfermedad en los animales, considerada de “declaración obligatoria”, se avisará inmediatamente a la autoridad sanitaria.
- Disponer de bandejas de sal, sosa u otro producto a la entrada de las instalaciones con el fin de evitar propagaciones de enfermedades.
- No comer, beber o fumar mientras se manejan animales enfermos.
- Gestionar adecuadamente los animales muertos por enfermedad por los gestores autorizados para residuos.

b) Manipulación de Productos Tóxicos y Fitosanitarios

La unidad que permite medir la toxicidad es el DL 50, que expresa la cantidad en miligramos de producto que es necesario administrar por

kilogramo de peso vivo para que muera el 50% de la población con la que se ensaya.

En función de su peligrosidad se clasifican en:

- **CATEGORÍA A:** productos inocuos cuya peligrosidad no ofrece ningún peligro.
- **CATEGORÍA B:** productos moderadamente peligrosos, que pueden ser empleados con un mínimo de precaución para evitar accidentes.
- **CATEGORÍA C:** productos muy peligrosos, cuyo empleo y manipulación deben realizarse ajustándose a normas estrictas a fin de evitar intoxicaciones humanas o daños a los animales y plantas útiles.
- **CATEGORÍA D:** alta toxicidad, aplicar procedimientos exhaustivos.

c) Riesgos de Accidentes, Intoxicaciones o Enfermedades Imprudentes debido a:

- Confusión con otros productos.
- Utilización con fines higiénicos.
- Cambio de envases sin clara señalización.
- Almacenar los productos de forma que queden al alcance de otras personas.

Medidas Preventivas

- Conservar los productos en sus envases de origen. Si se cambian se colocará una etiqueta.
- No utilizarlos nunca con fines higiénicos, salvo que lo especifique.
- No utilizar para guardarlos envases de productos alimenticios.
- Almacenamiento en lugar seguro, convenientemente etiquetado y bajo llave.

d) Manipulación defectuosa:

Posibilita la entrada del producto por:

- Vía digestiva: comer mientras se maneja el producto.
- Vía respiratoria: falta de protección de las vías respiratorias durante el manejo de estos productos.
- Vía cutánea: falta de equipo de protección personal, fugas ó derrames.

Medidas Preventivas

- Personas instruidas convenientemente y las que manejen productos de la categoría C-D mayores de 18 años.
- No comer, beber ni fumar durante los tratamientos.
- Evitar los días de fuerte viento.
- Para productos de la categoría B y C se utilizarán mascarillas, gafas y fundas impermeables para cabeza, manos y cuerpo.
- No trabajarán más de 8 horas diarias.
- Lavar manos y cara antes de comer o fumar.
- Personas con irritaciones o erosiones en la piel no usarán estos productos.
- En productos concentrados se usará siempre guantes.
- La dosificación y preparación se hará en el lugar de aplicación.

- Productos de categoría C se darán bajo la supervisión de un titulado superior agrícola.
- La maquinaria empleada estará en perfecto estado de funcionamiento.

e) Efectos residuales por:

- Incumplimiento del periodo de seguridad entre el tratamiento y la recolección.
- Falta de limpieza de los productos agrícolas antes de su consumo.

Medidas Preventivas

- Cumplir estrictamente los plazos de seguridad.
- Señalar convenientemente el lugar donde se estén aplicando estos productos.

f) Fertilizantes

Los fertilizantes son aquellos productos químicos u orgánicos que se utilizan para dotar al suelo de los elementos nutritivos necesarios para las plantas.

Causas de Accidentes por el Manejo de Estos Productos:

- No emplear equipo de protección o emplearlo inadecuadamente.
- Empleo directo, sin depuración previa, de aguas de alcantarillado y deyecciones humanas,
- para riego ó como abono.
- No tomar las precauciones debidas en el manejo de cal viva.
- Infecciones por la inadecuada manipulación de estiércol, sólido o líquido

3. SECTOR PESCA

Las actividades de sector pesca presentan gran número de riesgos tanto por los equipos de trabajo utilizados como los agentes biológicos y químicos a los que se exponen.

Riesgos Generales en la Pesca

- Caídas al mismo nivel, tropiezos,...
- Exposición al ruido
- Estrés
- Sobreesfuerzos
- Caída al mar, atropello,...
- Contactos eléctricos
- Exposición a productos químicos
- Exposición a agentes biológicos
- Exposición a condiciones meteorológicas adversas
- Incendios, explosiones,...
- Alergias
- Heridas, picaduras, mordeduras...

Medidas Preventivas Generales

- La iluminación en lugares de riesgo de caídas o tropiezos será la adecuada.
- Zonas de trabajo limpias. Material y herramientas ordenado.
- Evitar irregularidades en el suelo de la embarcación, para evitar riesgos de caídas, tropiezos o torceduras.
- Señalizar las zonas u objetos que puedan conllevar riesgos.
- Bloquear el paso del ruido desde la fuente hasta el trabajador a través de silenciadores.
- Usar protectores auditivos.
- Planificación adecuada de tiempos y trabajo.
- Mejora de las condiciones de vida en los buques de pesca.
- Evitar sobreesfuerzos al levantar de modo individual, aquellas capturas que por su peso o tamaño, pueda conllevar lesiones dorsolumbares. Utilizar medios auxiliares o hacerlo entre varios compañeros. Usar muñequeras, cinturones antilumbalgia.
- Los cables y cabos, presentes en la cubierta se encontrarán correctamente adujados y afirmados.
- Saber nadar y usar equipos de flotabilidad adecuados. Tener chalecos salvavidas.
- No situarse en la proximidad de las redes
- No dejar cables en las zonas de paso, ni en zonas húmedas. Usar calzado dieléctrico.
- Usar empalmes con clavija y cables en buen estado.
- Seguir las instrucciones de la etiqueta de los productos químicos y almacenarlos en lugares ventilados.
- Emplear guantes en trabajo con anzuelos, como el cebado de los mismos o al separar las capturas.
- Usar equipos de protección individual (EPI's), para evitar el riesgo de picaduras, mordeduras, etc. Usar ropa, calzado, guantes...
- Llevar prendas de trabajo ajustadas, aislantes y estancas.
- Usar protección solar y gafas de sol.
- Contar en el buque de pesca con extintores y mantener los productos inflamables fuera de fuentes de calor.

4. SECTOR ALIMENTACIÓN / HOSTELERÍA

Riesgos Generales del Sector alimentación / hostelería

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Caídas / cortes / golpes con objetos, por maquinaria de corte, deshuesado, loncheadora...
- Exposición a sustancias químicas...
- Contactos eléctricos
- Exposición al frío
- Exposición a agentes biológicos (anisakis, botulismo,..)
- Estrés

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso limpias, iluminadas y ordenadas.
- Limpiar las manchas inmediatamente, señalar las zonas húmedas y secarse los pies si ha llovido.
- Usar calzado de seguridad.
- Colocar los equipos, vajilla... en zonas accesibles.
- Cerrar ventanas, miradores... si se va a limpiar en proximidad máxima si es necesario usar escaleras.
- Poner en los estantes bajos los materiales de mayor peso y volumen.
- Llevar las bandejas con las manos secas. Comprobar que la zona está despejada.
- Prever movimientos inesperados.
- Usar las máquinas adecuadamente. Respetar sus sistemas de seguridad.
- No dejar ropas, vajillas... en el suelo.
- Llevar las herramientas de corte con su protector.
- Mantener ventiladas las zonas de trabajo.
- Mantener las conducciones, calderas, rejillas de gas en buen estado.
- Usar los jabones, desinfectantes, limpiadores de grasa con guantes y gafas en caso de posibles proyecciones o salpicaduras a los ojos.
- Almacenar los productos químicos en lugares ventilados, alejados de las comidas, protegidas del sol y con la etiqueta de seguridad en buen estado. En general, siempre lejos de la comida y de las corrientes de aire que pudieran desplazar los polvos.
- No sobrecargar los enchufes, los empalmes con clavijas.
- No manipular equipos eléctricos encendidos y sin cualificación.
- No trabajar con equipos eléctricos cerca de agua, con las manos húmedas en locales muy húmedos. Usar calzado dieléctrico.
- Mantener la comida protegida tras cristales y en cámaras refrigeradas a la temperatura adecuada.
- Manipular la comida, cubiertos, platos... con las manos limpias.
- No tocar las comidas si se está enfermo.
- No reutilizar los hielos que se han caído.
- Cambiarse de ropa al llegar al trabajo.
- Permanecer el tiempo imprescindible en las cámaras de frío y usar los EPI's de abrigo adecuados.
- Mantener la calma con los clientes, poner temperaturas adecuadas en el local y música relajante. Planificar tareas y turnos.
- Usar ropa adecuada, guantes, mandil para cortar.

5. SECTOR MADERA

Riesgos Generales del Sector Madera

- Golpes, atrapamientos por caída y /o desplome de pilas de materiales
- Cortes, amputaciones, proyección de partículas...
- Golpes, aplastamientos, sobreesfuerzos, caída de materiales, de personas...en la manutención manual y manutención mecánica.
- Incendios /explosiones
- Exposición al polvo / ruidos...

Medidas Preventivas Generales

- Usar máquinas adecuadas que cuenten con los dispositivos de seguridad y no anularlos. Usar empujadores.
- Apagar la máquina en las paradas puntuales.
- Extremar la precaución al trabajar, cortar, lijar... madera con vetas, nudos, incrustaciones pétreas, clavos, metales incrustados...
- Sujetar adecuadamente la pieza, evitar que bascule, gire...
- Apagar correctamente el equipo antes de limpiar el serrín...
- Troncos: en pilas sobre suelo llano y liso, que resista la carga. Atar con zunchos las pilas y colocar los más grandes en la zona inferior.
- Tablones y tableros: sobre calzos transversales. No se cargarán otros paquetes sobre los que estén medio vacíos o desflejados. En el caso de los tableros, además de los calzos laterales, se colocarán intermedios para evitar su pandeo.
- Chapas desenrolladas y cortadas: se flejarán y compactarán, se colocarán sobre palets y en caso de tamaños distintos, se alternarán para dar mayor estabilidad. Las chapas sueltas en bandejas.
- Inspección visual del estado de la carga tras el transporte para detectar posibles movimientos de la misma.
- Seguir el procedimiento adecuado para levantar cargas manualmente, la espalda recta, fuerza con las piernas...Protegerse con muñequeras, cinturones antilumbalgia.
- Usar guantes para evitar lesiones, astillas en las manos.
- Trabajar con superficies limpias y ordenar los materiales fuera de las zonas de paso. Sujetar las piezas firmemente.
- Disponer de extintores.
- No almacenar las maderas cerca de chispas, calor, electricidad...
- Inspección visual del estado de la carga tras el transporte para detectar posibles movimientos de la misma. Respetar los límites de carga de las máquinas, carretillas, puentes grúa...
- Con carretillas, la carga lo más baja y pegada al mástil posible.
- Con puentes grúa, paquetes compactos y flejados, se izarán de los dos lados al mismo tiempo. Prohibido permanecer en la vertical.
- Respetar la distancia de seguridad a las máquinas.
- Instalar pantallas antirruído y sistemas de ventilación y/o extracción. Limpiar periódicamente el serrín...Usar protectores auditivos.
- Usar calzado de seguridad y dieléctrico. Guantes y mascarilla.

6. SECTOR FRÍO INDUSTRIAL

Riesgos Generales del Sector Industrial

- Caídas, tropiezos
- Exposición a gases tóxicos, combustibles de origen químico
- Exposición al frío
- Contactos eléctricos
- Golpes
- Sobreesfuerzos
- Exposición a agentes biológicos

- Incendios, explosiones

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso secas, limpias, ordenadas e iluminadas.
- Debe haber una zona para el aislamiento de los trabajadores en caso de fugas, que contarán con sistemas de detección y de ventilación.
- Si los escapes se producen en locales de máquinas, se detendrán los compresores o generadores con mandos a distancia.
- Se contará con EPI's respiratorios para los escapes de gases.
- En las instalaciones que usen amoníaco, anhídrido sulfuroso, cloruro de metilo, se usarán máscaras respiratorias con gafas herméticas.
- En las instalaciones de anhídrido carbónico, se usarán aparatos respiratorios autónomos de aire u oxígeno.
- En cámaras de $T^a < 0^{\circ}\text{C}$, debe haber señal luminosa de presencia de personas en el interior, alarma óptica y acústica y hacha.
- El sistema de cierre de las puertas de las cámaras frigoríficas, permitirá su apertura desde el interior.
- Usar EPI's específicos para cámaras o túneles con bajas temperaturas (botas de caña alta para hielo, mono isotérmico, guantes impermeables, pasamontañas, calcetines de lana...).
- Comprobar periódicamente la temperatura y la velocidad del aire.
- En cámaras bajo cero, planificar descansos periódicos.
- Procurar mover las cargas con medios auxiliares, en su defecto, entre dos compañeros. Formar sobre la manipulación de cargas manual.
- Usar cables y alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No sobrecargar los enchufes ni usar máquinas con manos mojadas.
- Usar las herramientas y equipos adecuadamente. Llevar un correcto mantenimiento. Tener espacio libre para maniobrar.
- Desinfección de los locales, equipos de protección y ropa de trabajo.
- Desinsectación y desratización para eliminar a los transportadores.
- Limpieza adecuada. Usar guantes para manipular. Ventilar el local.
- Guardar separados la ropa de trabajo, EPI's, ropas de calle...
- Contar con extintores. Mantener los productos lejos de chispas...
- Cerrar los recipientes con productos inflamables...

7. SECTOR TALLERES

Riesgos Generales del Sector Talleres

- Caídas al mismo nivel, tropiezos...
- Golpes, cortes, atrapamientos con piezas, herramientas...
- Exposición a productos químicos, humos de soldadura...
- Proyección de partículas
- Exposición al ruido
- Sobreesfuerzos
- Incendios, explosiones...

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso limpias, ordenadas e iluminadas.

- Eliminar la grasa y agua del suelo para evitar resbalones.
- Sujetar correctamente el vehículo en la subida y bajada de la bancada para evitar su caída. Dejar una zona de seguridad cerca de la bancada para evitar golpes si las cadenas de estiraje se rompen...
- Usar cada máquina y herramienta para su fin, se evita la rotura de discos . Mantenerlas limpias de aceite, grasas...
- Usar guantes para manipular lunas rotas, chapas cortantes...
- Almacenar los materiales en estanterías adecuadas y usar carros para transportarlos por el taller.
- Manipular los airbags que no estén activados de forma que la zona de expansión de la bolsa esté en el lado contrario al trabajador.
- Respetar los límites de carga de gatos, elevadores.
- No trabajar bajo cargas suspendidas sin soporte.
- Usar equipos respiratorios para evitar los riesgos de inhalación de los polvos del lijado, restos de pulverización, humos de soldadura...
- Usar planos aspirantes que evitan la diseminación de las partículas por el taller.
- Usar cabinas con ventilación interior para realizar el pintado y el secado de los
- automóviles
- Usar máquinas de lijado con aspiración incorporada.
- No usar gasolina para desengrasar piezas.
- Comprobar antes de usar los productos, para evitar la rotura de su envase, que la pistola de aplicación no está obstruida. Es conveniente usar pistolas de presurización ya que evitan dicho problema.
- Procurar mover las cargas con medios auxiliares en su defecto, entre dos compañeros. Formar sobre la manipulación de cargas manual.
- Usar gafas para el soplado y la limpieza con aire comprimido.
- Realizar el lijado y las operaciones ruidosas, tras una pantalla que lo amortigüe y usar EPI's específicos para el ruido.
- Contar con extintores. Mantener los productos combustibles lejos de chispas, calor. Cerrar los recipientes con productos inflamables.
- Vaciar el depósito antes de desmontarlo, (prohibido usar un tubo y aspirar con la boca).
- No poner las baterías cerca de fuentes de calor.
- No pulverizar productos combustibles sobre fuentes de calor.

8. SECTOR ARTES GRÁFICAS

Riesgos Generales del Sector Artes Gráficas

- Caídas al mismo nivel
- Golpes, cortes...
- Lesiones músculo-esqueléticas
- Exposición a sustancias químicas nocivas, humos...
- Contactos eléctricos
- Proyección de partículas
- Exposición al ruido
- Explosión /incendio

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias.
- Material y máquinas ordenados.
- Zonas de paso y trabajo iluminadas y sin cables.
- Cerrar cajones. No dejar materiales que sobresalgan de la mesa.
- Extremar la precaución en el uso del cutter, tijeras, no transportarlos abiertos y siempre con el filo en buenas condiciones.
- Colocar bien la pantalla, sin reflejos, a la altura adecuada...
- Planificar la tarea, realizar descansos periódicos.
- Realizar la manipulación manual de cargas según el procedimiento específico, espalda recta, fuerza con las piernas...
- Realizar los ejercicios específicos para pantallas de visualización.
- Usar carros para realizar el transporte de materiales, cajas... pesadas.
- Mantener ventiladas las zonas de trabajo.
- Seleccionar tintas menos peligrosas para las personas y para el medio ambiente.
- Limpiar periódicamente. No comer sin haberse lavado las manos y no dejar esos productos cerca de comida. Usar EPI's para su manejo.
- Colocar pantallas antirruído que eviten la propagación del mismo. Planificar el tiempo de exposición al ruido. Usar EPI's específicos como tapones, auriculares...
- Evitar unir en el tiempo y lugar varias máquinas con mucho ruido.
- En la realización de mezclas de tintas, limpieza de máquinas con productos irritantes..., usar gafas y guantes para evitar las salpicaduras.
- No sobrecargar los enchufes, los empalmes con clavijas.
- No manipular equipos eléctricos encendidos y sin cualificación.
- No trabajar con equipos eléctricos cerca de agua con las manos húmedas mojadas. Enchufar / desenchufar desde la clavija.
- Colocar los materiales combustibles o inflamables como papel, tintas lejos de chispas, fuentes de calor, enchufes....
- Contar con extintor adecuado al tipo de producto.
- No fumar cerca de productos combustibles ni durante su manipulación.

9. SECTOR SANITARIO / FARMACÉUTICO

Riesgos Generales del Sector Sanitario / Farmacéutico

- Caídas al mismo nivel
- Exposición a agentes biológicos
- Exposición a productos químicos...
- Contactos eléctricos
- Incendios /explosiones
- Golpes, atrapamientos, cortes, lesiones musculares...
- Estrés
- Proyección de partículas
- Radiaciones

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias. Material y equipos ordenados.
- Zonas de paso y trabajo iluminadas y secas.
- Evitar correr por las escaleras, pasillos...
- Usar SIEMPRE EPI's adecuados como guantes, mascarillas...
- Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar...
- Mantener unas condiciones extremas de limpieza.
- En caso de heridas, taparlas con apósitos impermeables y guantes.
- Lavar y desinfectar bien los equipos, bisturíes, pinzas... No cortarse y en caso de ser así, comentarlo al responsable a la mayor brevedad.
- Eliminar adecuadamente el material usado como algodones, jeringuillas, agujas...
- Usar ropa de trabajo específica, extremar esta medida cuando pueda mancharse con sangre o fluidos corporales.
- Planificar el trabajo a realizar, tiempos, turnos....
- Tener paciencia con la gente a atender. Música suave...
- Usar gafas cuando puedan salir despedidas gotas de productos químicos, fluidos corporales, sangre....
- Para evitar las Radiaciones, trabajar desde la cabina, mantener las distancias de seguridad adecuadas según las recomendaciones del fabricante.
- Contar con extintores y no acumular materiales combustibles cerca de fuentes de calor...
- Mantener ventiladas las zonas de trabajo. Usar sistemas de ventilación y extracción localizada.
- No mezclar, manipular o almacenar productos incompatibles. Usar siempre EPI's para su manipulación
- No sobrecargar los enchufes, los empalmes con clavijas.
- No manipular equipos eléctricos encendidos y sin cualificación.
- No trabajar con equipos eléctricos cerca de agua, con las manos húmedas mojadas.
- Cerrar cajones y no dejar materiales...que sobresalgan de la mesa.
- Extremar la precaución en el uso de tijeras, bisturíes.... no transportarlos desprotegidos y siempre con filo en buenas condiciones.
- Seguir el procedimiento específico para levantar y manipular cargas, espalda recta, fuerza con las piernas...

10.SECTOR TRANSPORTE

Riesgos Generales del Sector Transporte

- Caídas al mismo nivel.
- Vuelcos, choques, atropellos...
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Exposición a contaminantes biológicos
- Riesgo eléctricos
- Exposición a contaminantes químicos
- Sobreesfuerzos
- Incendios, explosiones...

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias. Material y herramientas ordenado.
- Zonas de paso y trabajo iluminadas, pasarelas en buen estado.
- Adaptar el sillón y espejos al conductor. Evitar distracciones, no usar el móvil, ni dar la vuelta a la cabeza para hablar.
- No acercarse para descargar, circular, cargar a zonas sin protección. Sujetar correctamente la carga para evitar su desplazamiento y no dar giros bruscos.
- Mantener y respetar la distancia de seguridad con otros.
- Respetar el código de circulación y la señalización.
- Además, los motoristas, no deben adelantar pasando entre otros vehículos.
- En caso de lluvias extremar la precaución.
- Realizar la carga y descarga en el lugar destinado para ello. Señalizar este hecho adecuadamente así como las averías en las vías.
- No beber, drogarse o tomar medicamentos si se va a conducir.
- Tener espacio suficiente para realizar las manipulaciones.
- Señalizar la zona de trabajo. Extremar esta precaución en caso de carga/ descarga por medios mecánicos.
- Usar cada herramienta para el fin al que está destinada.
- Procurar mover las cargas con máquinas, grúa, carretillas..., en su defecto, entre dos compañeros.
- Formar sobre la manipulación de cargas manual.
- Para manipular los alimentos debes estar “sano” y usar guantes, nunca con las manos sucias, lavarlas antes de comer, beber o fumar.
- Mantener la temperatura de la cámara frigorífica. No dejar la puerta abierta durante mucho tiempo para evitar que pierda temperatura.
- Una vez vaciado el camión, limpiarlo adecuadamente.
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No dejar los cables en zonas de paso, húmedas...
- Para enchufar, desenchufar, siempre de la clavija.
- Los productos químicos deben estar señalizados con pictogramas identificativos y seguir las instrucciones del fabricante para su manipulación.
- Contar con extintores. Mantener los productos lejos de chispas...
- Cerrar los recipientes con productos inflamables...
- Evitar la electricidad estática durante el repostado y en atmósferas explosivas.
- No fumar, hablar por el móvil... durante el repostado.
- Usar ropa de alta visibilidad...

11. LIMPIEZA DE EDIFICIOS

Riesgos Generales del Sector

- Caídas al mismo nivel, tropiezos...
- Caídas a distinto nivel
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Exposición a contaminantes biológicos

- Contactos eléctrico colectivas y de organización
- Quemaduras _ Sobreesfuerzos
- Exposición a productos químicos
- Proyecciones
- Incendios, explosiones...

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias. Material y equipos ordenados. Usar calzado de seguridad.
- Zonas de paso y trabajo secas e iluminadas.
- En caso de alturas >de 2m usar EPI's anticaídas adecuados.(Arnés Anticaídas) Cerrar las ventanas, miradores... para limpiar en proximidad. No subirse para limpiar barandillas de escaleras...
- No apretar las bolsas de basura para cerrarlas, ni llenarlas a tope.
- Eliminar los cristales o elementos cortantes envueltos en papel.
- Antes de pasar la bayeta por la mesa, estantería..., comprobar que no hay elementos cortantes desprotegidos...Usar guantes para realizar estos trabajos.
- Al limpiar o coger cosas de las zonas altas, evitar que caigan los elementos que están en proximidad.
- Cerrar los cajones y colocar las cosas pesadas y voluminosas lo más abajo posible de las estanterías.
- Procurar mover las cargas con máquinas, carros..., en su defecto, entre dos compañeros. Usar muñequeras, cinturón antilumbalgia.
- Formar sobre la manipulación de cargas manual.
- Usar EPI's, extremar esta precaución en hospitales, aseos...
- Usar guantes para recoger pañuelos, algodones, papel... manchados con sangre fluidos corporales.
- En caso de heridas en las manos, llevarlas protegidas con apósitos y guantes impermeables encima...
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No dejar los cables en zonas de paso y no sobrecargar los enchufes.
- Tirar de la clavija para soltar el cable, nunca del propio cable.
- No usar aparatos eléctricos con las manos mojadas, húmedas...
- Usar guantes para tocar elementos agresivos.
- No limpiar aparatos hasta que no estén frías sus superficies.
- Usar guantes para manipular los productos químicos. Almacenarlos boca arriba en sitio fresco y señalizado y con su etiqueta de seguridad.
- No trasvasarlos a recipientes de comida ni dejarlos en proximidad de ésta.
- Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar...
- Para evitar salpicaduras a los ojos al limpiar sangre o productos tóxicos corrosivos, usar gafas...
- No arrojar colillas a las bolsas de basura. Apagarlas con agua.
- No dejar los productos inflamables, ropas... cerca de calefactores....

12.LIMPIEZA DE CALZADAS

Riesgos Generales del Sector

- Caídas al mismo nivel, tropiezos...
- Atropellos, vuelcos, choques...
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Contaminantes biológicos
- Riesgo eléctrico
- Exposición a contaminantes químicos
- Sobreesfuerzos
- Incendios, explosiones...
- Caída de materiales, proyecciones...
- Protecciones colectivas y de organización

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias.
- Material y herramientas ordenados.
- Zonas de paso y trabajo iluminadas.
- Limpiarse las botas de barro antes de subir a los estribos.
- Usar calzado de seguridad.
- Adaptar el sillón y espejos al conductor. Evitar distracciones, no usar el móvil ni dar la vuelta a la cabeza para hablar...
- Respetar la distancia de seguridad con vehículos / personas...
- Respetar el código de circulación y la señalización.
- No pasar detrás del camión recolector mientras está funcionando el levanta contenedores.
- Reducir la velocidad en las curvas, extremar la precaución con carga líquida o sin sujetar convenientemente.
- En los desplazamientos cortos subirse en los estribos, no en el elevador.
- Si se debe barrer cerca de los vehículos, siempre en sentido contrario a ellos y extremando la precaución.
- Usar chaleco reflectante.
- Tener espacio suficiente para trabajar. Señalizar la zona.
- Sujetar fuerte mente la manguera.
- No introducir las manos en los cubos, bolsas, ni apretarlos contra el cuerpo para moverlos.
- Usar cada herramienta / equipo para el fin al que está destinado.
- Usar elementos de izado (pestillos, ganchos...) que estén bien.
- Procurar mover las cargas con máquinas, grúa, carretillas..., en su defecto, entre dos compañeros.
- Formar sobre la manipulación de cargas manual y usar muñequeras y cinturón antilumbalgias.
- Para coger las bolsas, contenedores.... usar guantes, mascarilla y ropa de trabajo adecuada
- Lavarse las manos antes de comer, beber o fumar.
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No dejar los cables en zonas de paso, húmedas...
- Mantener la distancia de seguridad a líneas eléctricas.
- Seguir las instrucciones de los productos químicos del fabricante para su manipulación.

- Contar con extintores. Mantener los productos lejos de chispas...
- Cerrar los recipientes con productos inflamables.
- No fumar, hablar por el móvil... durante el repostado.
- Usar la desbrozadora por debajo de los hombros y señalar la zona.
- No situarse cerca de los contenedores cuando se levantan.
- No apuntar con la sopladora, manguera... a personas.

13.SECTOR JARDINERÍA

Riesgos Generales del Sector Jardinería

- Caídas al mismo nivel, tropiezos...
- Caídas a distinto nivel
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Caída de materiales y herramientas
- Contactos eléctricos
- Contacto con productos químicos..
- Sobreesfuerzos
- Atropellos, vuelcos, choques...
- Proyecciones
- Incendios, explosiones...

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso, limpias e iluminadas.
- Material ordenado.
- Usar calzado de seguridad.
- Trabajar en altura con arnés anticaída anclado a un punto fijo.
- En días de fuertes vientos, tormentas... no trabajar en altura.
- Usar las plataformas elevadoras según el manual del fabricante.
- Elegir los accesorios de los equipos (discos, cabezales...) adecuados.
- Usar cada herramienta para el fin al que está destinada.
- Mantener despejado el radio de acción del equipo / máquina.
- Para cortar, asegurar bien los pies y el elemento a cortar. Usar guantes
- Para desplazarse, desatascar o realizar el mantenimiento, siempre con los equipos / máquinas apagados.
- Para bajar una planta grande del camión, un compañero la sujetará desde arriba y dos desde abajo la llevarán a su alcorque.
- Procurar mover las cargas con máquinas, grúa, carretillas..., en su defecto, entre dos compañeros.
- Formar adecuadamente y usar muñequeras y cinturones antilumbalgia.
- Sujetar correctamente las cargas antes del izado. Trabajar fuera del radio de acción de las cargas.
- Usar cinturones portaherramientas.
- No realizar maniobras no permitidas, tiros oblicuos, sesgados...
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija nunca con alambres u otros sistemas peligrosos.
- No dejar los cables en zonas de paso, húmedas...
- Almacenar los productos en lugares ventilados, lejos del calor.

- Para su manipulación, seguir las instrucciones de la etiqueta.
- Señalizar la zona, extremar esta precaución en caso de invadir la vía.
- Usar chaleco reflectante.
- Iniciar la colocación de la señalización en la dirección de la circulación, de esa forma, incluso mientras señalizas estarás protegido por tu propia señalización.
- Con falta de luz extremar la precaución, usar señalización luminosa si es necesario.
- No circules próximo a precipicios.
- Con sierras, desbrozadoras... usar pantalla contra las proyecciones.
- Contar con extintores. Los productos explosivos lejos de chispas...
- No fumar en proximidad de productos explosivos.

14.SECTOR OFICINA

Riesgos Generales del Sector Oficina

- Caídas al mismo nivel, torceduras, tropiezos
- Lesiones músculo-esqueléticas derivadas de las pantallas de visualización
- Golpes, cortes con materiales, herramientas
- Choques, atropellos, accidentes...
- Contactos eléctricos
- Problemas de visión
- Incendios, explosiones...
- Exposición a agentes biológicos

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo y paso limpias, ordenadas e iluminadas.
- Cables eléctricos fuera de las zonas de paso.
- Señalizar suelos recién fregados, pulidos, encerados o mojados.
- Regular la altura de la silla y sentarse apoyando la espalda en el asiento de la silla. El borde superior de la pantalla debe coincidir con la línea de visión de los ojos, los antebrazos deben apoyarse y los codos deben formar un ángulo de 90° con el plano de trabajo.
- Mantener el cuerpo erguido, las piernas flexionadas y ligeramente separadas. Apoyar los pies en el suelo (usar reposapiés si es necesario).
- Evitar los reflejos en las pantallas.
- Contar con iluminación adecuada.
- Colocar materiales y equipos lo más cómodo posible.
- Cambiar de actividad periódicamente y realizar ejercicios.
- Guardar los elementos cortantes en su funda, dentro del cajón.
- Cerrar los cajones y dejar los elementos de mayor peso y volumen en la parte inferior de la estantería.
- Procurar mover las cargas con carros..., en su defecto, entre dos compañeros.
- Formar sobre la manipulación de cargas manual.
- Para evitar accidentes de tráfico:
- Si usa vehículo que tenga las revisiones al día.

- Planificar el tiempo y salir con margen.
- Evitar las prisas.
- Respetar el código de circulación.
- No beber, drogarse... al volante.
- Si eres el peatón, cruza por los pasos de cebra, respeta los semáforos, agentes... presta atención a la salida de coches de los garajes...
- Si vas en moto, extrema la precaución, no adelantes inadecuadamente, aceleres en exceso...
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No sobrecargar los enchufes ni manipular los aparatos.
- No anular los dispositivos de seguridad, si saltan es porque alguna máquina está mal.
- No depositar papeles, libros... cerca de enchufes...
- No dejar abrigos, chaquetas... a secar cerca de radiadores.
- Ventilar periódicamente y comprobar que los filtros y la instalación del aire se limpian.

15.SUPERFICIES COMERCIALES

Riesgos Generales del Sector

- Caídas, tropiezos.
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Contaminantes biológicos
- Contactos eléctricos colectivos y de organización
- Sobreesfuerzos
- Exposición a productos químicos
- Estrés
- Incendios, explosiones.

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias. Materiales y equipos ordenados.
- Zonas de paso y trabajo secas e iluminadas. Recoger los derrames.
- En caso de alturas > de 2m usar EPI's anticaídas adecuados.
- Usar las plataformas elevadoras adecuadamente.
- En caso de usar patines para desplazarse por el interior, la persona debe estar capacitada, reducir la velocidad, no atropellar.
- Colocar los materiales más pesados y voluminosos en la parte inferior de las estanterías. Dejar espacio para maniobrar. No correr.
- Recoger inmediatamente los cristales rotos, y las cosas caídas.
- Usar cada herramienta para el fin al que está destinada, llevar el cutter cerrado con su protección. Fijar bien las estanterías. No apoyarse en las baldas para coger cosas. Usar escaleras si es necesario.
- Procurar mover las cargas con medios auxiliares en su defecto, entre dos compañeros. Formar en manipulación de cargas manual.
- Estar bien sentada en la caja, sujetar los productos con las dos manos para pasar por el scanner y en caso de objetos pesados, teclear el código, sin necesidad de levantarlo. Realizar pausas y ejercicios planificados.

- Evitar las corrientes de aire que pueden agarrotar los músculos, si no es posible, abrigarse convenientemente.
- En caso de permanecer muchas horas de pié, ponerse zapatos cómodos, hacer ejercicios con los pies, alternar la pierna de apoyo y en casa poner las piernas en alto.
- Usar EPI's, en la manipulación de comidas, limpieza de aseos...
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No dejar los cables en zonas de paso, y no sobrecargar los enchufes.
- Tirar de la clavija para soltar el cable, nunca del propio cable.
- Usar guantes para manipular los productos químicos. Almacenarlos boca arriba en sitio fresco y señalizado y con su etiqueta de seguridad. No trasvasarlos a recipientes de comida ni dejarlos en proximidad de ésta. Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar...
- Tener paciencia, planificar el trabajo y los turnos.
- No arrojar colillas a la basura, contenedores no adecuados.... Apagarlas con agua.
- Revisión periódica de las instalaciones.
- No dejar ropas productos combustibles cerca de calefactores...

16.CENTROS DE ESTÉTICA

Riesgos Generales del Sector

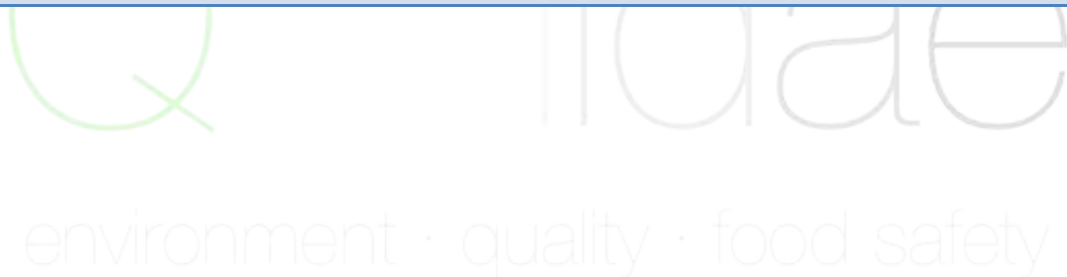
- Caídas, tropiezos...
- Golpes, cortes con materiales, herramientas...
- Contaminantes biológicos
- Contactos eléctricos colectivas y de organización
- Sobreesfuerzos
- Exposición a productos químicos
- Estrés
- Incendios, explosiones, quemaduras...

Medidas Preventivas Generales

- Zonas de trabajo limpias. Materiales y equipos ordenados.
- Zonas de paso y trabajo secas e iluminadas. Recoger los derrames.
- Quitar los cables de las zonas de paso.
- Colocar los materiales más pesados y voluminosos en la parte inferior de las estanterías. Dejar espacio para maniobrar. No correr.
- Recoger inmediatamente los cristales rotos, y las cosas caídas.
- Usar cada herramienta para el fin al que está destinada.
- Guardar las herramientas de corte bien afiladas (tijeras...) en su funda y dentro de cajones.
- Formar en manipulación de cargas manual.
- En trabajos sentados: pies apoyados en el suelo y espalda en las sillas, de frente al trabajo y el tronco erguido.
- En trabajos de pié: alternar la posición de pié con la de sentado, calzado cómodo y sujeto al talón con ligero tacón, alternar las piernas para descargar el esfuerzo. En casa poner las piernas en alto.
- Para trabajos repetitivos (peine, corte...): en lo posible, la espalda recta,

los hombros en posición de reposo, la mano alineada con el antebrazo. Evitar la realización de una fuerza excesiva en movimientos de rotación o flexión. Contar con equipos de lavado, banquetas, carros y asientos graduables en altura.

- Usar EPI's, en la manipulación de comidas, limpieza de aseos...
- Usar cables, alargaderas en buen estado. Empalmes con clavija.
- No dejar los cables en zonas de paso, y no sobrecargar los enchufes.
- Tirar de la clavija para soltar el cable, nunca del propio cable.
- Usar guantes para manipular los productos químicos. Almacenarlos boca arriba en sitio fresco y señalizado y con su etiqueta de seguridad. o No trasvasarlos a recipientes de comida ni dejarlos en proximidad de ésta.
- Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar...
- No hacer mezclas con productos no previstos por el fabricante.
- Tener paciencia, planificar el trabajo y los turnos. Si es posible, música tranquila de fondo (que calme).
- No arrojar colillas a la basura, contenedores no adecuados.... Apagarlas con agua.
- Revisión periódica de las instalaciones.
- No dejar ropas productos combustibles cerca de calefactores...
- No tocar aparatos que generen calor hasta que se enfríen.





RESUMEN

ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.
2. El Instituto Autónomo de Seguridad y Salud en el Trabajo, es un organismo autónomo de carácter administrativo, que se configura como el órgano científico-técnico en materia de prevención de riesgos laborales de la Administración de las comunidades autónomas y de sus organismos autónomos. Cooperador del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
3. Inspección de Trabajo y Seguridad Social es el servicio público que ejerce la vigilancia del cumplimiento de las normas y exige las responsabilidades pertinentes, así como el asesoramiento en dichas materias.
4. La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo como órgano colegiado asesor de las Administraciones públicas en la formulación de las políticas de prevención y órgano de participación institucional en materia de seguridad y salud en el trabajo.
5. Las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social son asociaciones debidamente autorizadas por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social con el principal objeto de colaborar en:
 - a) Gestión accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
 - b) Realización de actividades de prevención
 - c) Gestión de la prestación económica de incapacidad temporal
6. Organismos Internacionales:
 - a) La Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Fomenta la cultura de la prevención de riesgos para mejorar las condiciones de trabajo en Europa.
 - b) La Organización Internacional del Trabajo (OIT). Dedicada a promover la justicia social y los derechos humanos y laborales reconocidos a nivel internacional



RESUMEN

ASPECTOS GENERALES. MODELOS DE ORGANIZACIÓN

1. Entre los aspectos más destacados que presenta la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, es su carácter organizador, que se concreta en la necesidad de disponer de un órgano técnico que asesore en materia de prevención a todos los miembros de la empresa.
2. Las diferentes alternativas que ofrece la Ley al empresario para esta organización son:
 - a) Asumiendo personalmente la actividad
 - b) Designando a uno o varios trabajadores para llevarlo a cabo
 - c) Constituyendo un Servicio de Prevención propio
 - d) Recurriendo a un Servicio de Prevención ajeno
3. Pero no en todos los casos la modalidad organizativa puede ser completamente elegida por el propio empresario, sino que en ocasiones depende del tamaño (número de trabajadores) o actividad de la empresa. Así, el Reglamento de los Servicios de Prevención establece:
4. El empresario deberá constituir un servicio de prevención propio cuando concorra alguno de los siguientes supuestos:
 - a) Que se trate de empresas que cuenten con más de 500 trabajadores.
 - b) Que tratándose de empresas de más de 250 trabajadores desarrollen alguna de las actividades incluidas en el Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención.
5. Las actuaciones a desarrollar en cada caso por la organización elegida versarán fundamentalmente sobre:
 - a) evaluación de riesgos
 - b) planificación de la acción preventiva
 - c) programación de la acción preventiva
 - d) control de la ejecución y resultados de la acción preventiva
 - e) determinación y ejecución de medidas correctoras
 - f) vigilancia de la salud
 - g) control de la accidentalidad
 - h) investigación de accidentes
 - i) formación
 - j) documentaciónPor ello será necesario ver al alcance previo de estas a una elección definitiva del modelo.
6. Cualquiera que sea el modelo elegido, llevará consigo:
Personas con adecuada capacidad que han de contar con:
 - a) recursos materiales suficientes
 - b) tiempo suficiente
 - c) información suficiente



RESUMEN

ÓRGANOS DE ASESORAMIENTO Y PARTICIPACIÓN

1. Una vez conocidas las necesidades de la empresa en materia de Prevención de Riesgos Laborales se puede establecer la organización que de respuesta a dichas necesidades.
2. En la organización se ha de incluir como mínimo un órgano técnico de asesoramiento de acuerdo a las diferentes posibilidades que marca la ley:
 - a) trabajadores designados
 - b) servicios de prevención propio o ajeno
3. La decisión de utilizar trabajadores designados estará basada en la consideración de que una dedicación parcial de uno varios trabajadores puede dar la respuesta adecuada a las necesidades de la empresa en este campo.
4. Por su parte la elección de los servicios de prevención como modelo técnico estará basada en una exigencia legal o estratégica de la compañía.
5. Además de los órganos técnicos de asesoramiento intervienen de manera importante todo lo relativo a la prevención los órganos de representación de los trabajadores, y en especial los Delegados de Prevención como figura fundamental para que puedan ejercer su derecho de consulta y participación de los trabajadores.
6. Como órgano de encuentro del empresario y los trabajadores, la ley prevé la formación de los Comités de Seguridad y Salud en centros con más de 50 trabajadores.
7. Dado el grado de participación que tienen los Delegados de Prevención por imperativo legal, los Comités de Seguridad y Salud resultan el lugar adecuado para canalizar la acción preventiva de forma unificada en la empresa.
8. Los Comités de Seguridad y Salud funcionan según las reglas que ellos mismos establecen, por lo que un buen reglamento puede llegar a permitir que aquellos se integren dentro de la organización que el empresario determina para resolver los aspectos preventivos.
9. Para las empresas que disponen de varios centros, la Ley prevé la posibilidad de constituir Comités Intercentros, que servirían para aunar criterios en la forma de actuación de aquéllos.



RESUMEN

PLANES Y PROGRAMAS DE ACCIÓN PREVENTIVA

1. La planificación de la acción preventiva es el marco que prevé la Ley de Prevención de Riesgos Laborales para desarrollar las actividades que den como resultado el control de los riesgos en la empresa.
2. Planificar es definir y documentar las acciones que hay que realizar para conseguir unos objetivos determinados.
3. Las acciones a desarrollar y que por consiguiente van a ser el contenido de la planificación están vinculadas a la propia empresa en este campo. Así,
 - a) En el caso de que la política centre las acciones en dar respuesta a las exigencias legales, las acciones que se incluyen en la planificación vendrán impuestas por los resultados de las evaluaciones de riesgos y las requeridas para la vigilancia de la salud impuesta por la ley.
 - b) Para el supuesto de que haya una política comprometida con la prevención, las necesidades de la planificación marcadas por la evaluación de riesgos se complementarán con aquellas acciones que determinan los objetivos internos de la empresa.
4. Para facilitar la decisión empresarial sobre las actuaciones a planificar es conveniente clasificar las acciones de modo que resulte comprensible su alcance a quién toma decisiones. Un ejemplo de esta clasificación es:
 - a) acciones de innovación
 - b) acciones de mejora
 - c) acciones de reposición
 - d) acciones coyunturales
 - e) acciones de formación
 - f) acciones de vigilancia de la salud
5. Una vez seleccionadas las acciones que se quiere realizar es necesario determinar el periodo de tiempo en que se llevarán a efecto.
6. La ejecución de las acciones se realiza mediante programas donde se establecerá:
 - a) un objetivo
 - b) las acciones que lo componen
 - c) las áreas afectadas
 - d) las personas responsables de la ejecución
 - e) los recursos humanos y materiales
 - f) el presupuesto
 - g) el plazo
 - h) los elementos de seguimiento control y actualización
 - i) informe de resultados.
7. Puesto en marcha los programas, hay que controlar la ejecución de cada una de las acciones que lo componen, estableciendo en su caso las

medidas correctoras pertinentes cuando existen desviaciones o no se logren los objetivos propuestos al iniciar la acción.





RESUMEN EVALUACIÓN DE RIESGOS

1. Se entenderá como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
2. La evaluación de riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.
3. La acción preventiva en la empresa se planificará por el empresario a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, que se realizará con carácter general, teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad, y relación con aquellos que estén expuestos a riesgos especiales. igual evaluación deberá hacerse con ocasión de la elección de los equipos de trabajo, de las sustancias o preparados químicos y del acondicionamiento de los lugares de trabajo.
4. Corresponde a los técnicos de nivel intermedio las siguientes funciones relacionadas con la evaluación de riesgos:
 - Realizar evaluaciones de riesgos, salvo las específicamente reservadas al nivel superior.
 - Proponer medidas para el control y reducción de los riesgos o plantear la necesidad de recurrir a nivel superior, a la vista de los resultados de la evaluación.
5. En la documentación a que hace referencia la Ley de Prevención de Riesgos Laborales deberá reflejarse, para cada puesto de trabajo cuya evaluación ponga de manifiesto la necesidad de tomar alguna medida preventiva, los siguientes datos:
 - La identificación del puesto de trabajo.
 - El riesgo riesgos existentes y la relación de trabajadores afectados.
 - El resultado de la evaluación y las medidas preventivas procedentes
 - La referencia de los criterios y procedimientos de evaluación y de los métodos de medición, análisis o ensayos utilizados.



RESUMEN LA DOCUMENTACIÓN

1. El carácter formal de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales hace de la documentación un elemento obligado en la gestión de los riesgos laborales en la empresa que se convierte además en fundamental cuando hacemos de los documentos e incluimos en ellos las herramientas para llevar a cabo la acción preventiva.
2. Los documentos como herramientas para la gestión los podemos dividir en:
 - a) organizativos
 - b) administrativos
 - c) técnicos
3. Dentro de los documentos de tipo organizativo podemos destacar:
 - a) sistema de prevención
 - b) manual de prevención
 - c) plan de prevención
4. En el grupo de los documentos técnicos tenemos:
 - a) condiciones de trabajo
 - b) vigilancia de la salud
 - c) accidentes
 - d) normas y procedimientos
5. Pertenecen a los documentos administrativos:
 - a) cartas
 - b) comunicaciones
6. Se deben destacar como documentos formales, siendo motivo de sanción el no contar con ellos:
 - a) evaluación de riesgos
 - b) planificación de la acción preventiva
 - c) programación de la acción preventiva
 - d) medidas de prevención y protección a adoptar
 - e) material de protección que debe utilizarse
 - f) controles periódicos de las condiciones de trabajo y actividad de los trabajadores
 - g) controles del estado de salud de los trabajadores
 - h) relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
 - i) informes sobre accidentes y enfermedades
7. Como documento que hace de herramienta general para la gestión de los riesgos laborales existe el manual de prevención donde se recoge la política, organización, responsabilidades y modo de actuación y las normas y procedimientos que hacen posible una actuación uniforme y coherente

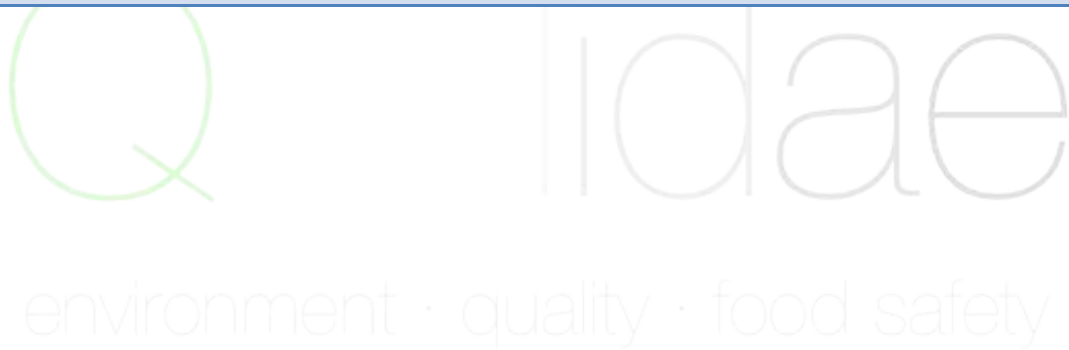
8. Partiendo de la importancia que tiene la documentación en la prevención de riesgos y considerando el carácter finalista de la Ley, la documentación ha de ser:

- clara sencilla y concreta.
- Su contenido ha de responder a los parámetros:
 - a) necesario
 - b) realizable
 - c) exigible

debiendo en todo caso pensar en su necesidad de conservación.

9. Por último hay que considerar no sólo la documentación que se genera dentro de la empresa, sino aquella otra que procedente del exterior resulta conveniente y que se recoge en la necesaria biblioteca. A esta documentación pertenece:

- a) normativa
- b) legal
- c) técnica
- d) revistas
- e) libros





RESUMEN PRIMEROS AUXILIOS

1. Los primeros auxilios son aquellas medidas que se adoptan sobre un accidentado tan pronto se conoce el hecho y son tendentes a salvar vidas cómo evitar que se empeore la situación o aliviar el sufrimiento hasta que llegan las asistencias sanitarias.
2. Las actuaciones de los primeros auxilios no pretenden en ningún caso sustituir a la labor de los médicos.
3. Sólo se deberá actuar en primeros auxilios cuando se está seguro de lo que se está realizando. En otro caso, la simple compañía al herido dándole ánimos hasta que llegue la asistencia sanitaria será de gran ayuda.
4. Los primeros auxilios se realizan en función de las manifestaciones que presenta el accidentado, siendo las más características:
 - a) paro cardiorrespiratorio
 - b) traumatismos
 - c) fracturas
 - d) amputaciones
 - e) hemorragias
 - f) quemaduras
 - g) electrocuciones
 - h) intoxicaciones
5. Ante estas manifestaciones se debe actuar controlando primero los signos vitales para lo cual se utiliza el P.A.S. que es un sistema de actuación ante las emergencias que consiste en :
 - a) P: Proteger
 - b) A: Avisar
 - c) S: Socorrer
6. **PROTEGER:** pretende crear una situación de seguridad para la atención tanto para el accidentado como para las personas que van a practicar los primeros auxilios.
7. **AVISAR:** representa la acción encaminada a solicitar la asistencia sanitaria profesional. Para ello, no debe abandonarse al accidentado y se deberá esperar a que alguien pueda hacerlo. Si no queda otro remedio que dejar al herido para pedir ayuda, si estuviera consciente, habrá que informarle de nuestras intenciones, dejándola en condiciones de máxima seguridad en todo caso.
8. **SOCORRER:** es la parte del plan en la que se actúa sobre el herido.
9. En primer lugar se debe hacer una valoración respecto de los signos vitales de la persona:

- 1) conciencia
- 2) respiración
- 3) circulación sanguínea

10. Si el herido está consciente, seguro, respira y el corazón funciona.

11. Si el herido está inconsciente se comprobará la respiración. Para ello se aproxima a la boca o nariz del accidentado la mejilla o dorso de la mano y se observará el pecho y abdomen tratando de descubrir los movimientos respiratorios.

12. Si no respira se procederá a practicar la respiración artificial boca a boca o boca a nariz, para lo cual se mantendrán abiertas las vías aéreas y se observará si hay algún obstáculo en cuyo caso se extraerá con cuidado para impedir su desplazamiento en el sentido de obstrucción de las vías aéreas.

13. El siguiente paso consistirá en determinar que hay circulación sanguínea, es decir, si el corazón funciona. Para ello se tomará el pulso carotídeo.

14. Si descubrimos que no hay movimiento del corazón, hay que practicar inmediatamente la reanimación cardiovascular.

15. En cualquier caso si apreciamos una hemorragia abundante, trataremos de contenerla lo antes posible.

16. Se pondrá especial cuidado a las hemorragias exteriorizadas, nos indican posibles daños internos graves.

17. En cuanto a las hemorragias externas se tratan de controlar por aplicación de:

- 1º Compresión directa
- 2º compresión arterial
- 3º torniquete

siempre en este orden.

18. Controladas las manifestaciones vitales se procederá a realizar una valoración secundaria dando un repaso a las diferentes partes del organismo para descubrir posibles daños y actuar para que no empeoren hasta que lleguen las asistencias

