

SALUD LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



La salud laboral

El derecho a la salud es un derecho humano fundamental, y como tal está recogido en la Declaración de Derechos Humanos de 1948.

La salud laboral constituye una disciplina muy amplia que abarca múltiples temas especializados para abordar la relación entre trabajo y salud y prevenir las consecuencias negativas del trabajo. Su objetivo es lograr el bienestar físico, social y mental de la persona trabajadora de manera integral.

Derechos de las trabajadoras y trabajadores en materia de prevención

Prevención significa anticiparse. Actuar antes de que algo suceda con el fin de impedirlo o para evitar sus efectos. Implica prever con antelación las consecuencias negativas de una situación y actuar para cambiarla. Un riesgo es una situación en la que pueden ocurrir cosas indeseadas. Es, en realidad, toda circunstancia que aumenta la probabilidad de que suceda algo que valoramos como negativo. Prevención de riesgos no es ni más ni menos que eliminar o controlar toda condición de trabajo que pueda suponer un daño para la salud de los trabajadores. Pero:

¿Cuáles son esas condiciones de trabajo que pueden suponer un daño para la salud de la población trabajadora?

La ley deja patente que el daño a la salud puede proceder no solo de las máquinas, herramientas o sustancias que se emplean en el trabajo, de los locales e instalaciones en los

que se trabaja y de los procedimientos que se siguen, sino también de la organización y ordenación del propio trabajo. Los turnos, el horario, el ritmo, los mecanismos de control del rendimiento del trabajador, las relaciones jerárquicas, la asignación de tareas, son aspectos de la organización del trabajo que pueden generar daño a la salud, especialmente, aunque no solo, daño psíquico.

El empresario es, en el esquema de la LPRL, el verdadero responsable de la salud laboral de sus trabajadores y trabajadoras en los centros de trabajo.

Esta responsabilidad es consecuencia de su facultad de organizar y dirigir la actividad laboral, y por lo tanto crear y determinar las condiciones de exposición al riesgo, facultad a la que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales pone un límite: garantizar la salud de los trabajadores y trabajadoras en el trabajo y cumplir de ese modo la deuda de seguridad que contrae con ellos al darles trabajo.

La prevención no puede hacerse de cualquier manera.

La intervención preventiva en los centros de trabajo se rige por unos principios jerárquicos que deben ser respetados, tanto por criterios de eficacia como porque así viene reflejado en la ley:

- a) Evitar los riesgos siempre que sea posible.***
- b) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.***
- c) Adaptar el trabajo a la persona.***
- d) Combatir los riesgos en su origen.***
- e) Anteponer la protección colectiva a la individual***

Las trabajadoras y trabajadores tenemos una serie de herramientas o recursos recogidas en la Ley de Prevención para la defensa de la Salud Laboral, como son los Delegados y las Delegadas de Prevención.

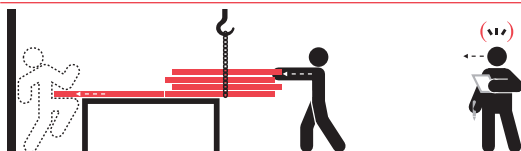
Los Delegados y las delegadas de Prevención son la representación de los trabajadores y las trabajadoras con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales.

La ley les atribuye unas competencias y prerrogativas que no dependen del beneplácito empresarial. Es decir, pueden ejercer sus funciones por sí mismos. Es una forma óptima de representación sindical de los trabajadores y trabajadoras

Derechos de los trabajadores



Trabajar sin riesgos o sin que se vea comprometida la salud.



Conocer los riesgos de su trabajo, cómo prevenirlos y qué hacer en caso de emergencia.



Recibir la formación teórica y práctica sobre cómo realizar su tarea sin riesgos o sobre cómo detectarlos y qué hacer en ese caso.



Proponer cambios y mejoras para eliminar los riesgos del trabajo o prevenirlos eficazmente.



Participar a través de los delegados de prevención en la organización de la prevención de la empresa.



Cerciorarse de que el trabajo no afecta a la salud o, en todo caso, detectar lo antes posible los daños.



Defenderse denunciando la falta de garantías para proteger tu salud y, en casos de riesgo grave, abandonar el trabajo.

¿Qué significa ser delegado, delegada de prevención?

Significa representar a la plantilla en todo aquello que afecta a la salud en relación con las condiciones de trabajo, ejercer los derechos y facultades que le reconoce la ley e implicarse, partiendo del conocimiento de los problemas, para conseguir una mejora de las condiciones de trabajo.

Funciones de la delegada y el delegado de prevención

Información: Recibir la información y documentación de que el empresario debe disponer obligatoriamente:

- Plan de prevención
- Evaluación de riesgos
- Planificación de la actividad preventiva
- Estadísticas de la vigilancia de la salud de los trabajadores/as
- Relación de accidentes de trabajo
- Enfermedades profesionales

Inspección: Visitar los lugares de trabajo y comunicarse con los trabajadores/as para vigilar y controlar las condiciones de trabajo

Asesoramiento: Según la ley, la función de los Servicios de Prevención es la de asesorar tanto al empresario como a los trabajadores/as y sus representantes

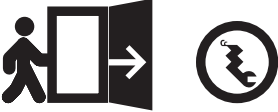
Consulta: El empresario deberá consultar, con la debida antelación, cualquier acción que pueda repercutir significativamente en la salud de los trabajadores/as

Participar en:

- Organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías.
- Organización del sistema y planes de prevención.
- Procedimiento de evaluación de riesgos a utilizar en la empresa.
- Plan de seguimiento y control de las medidas preventivas.
- Designación de trabajadores/as encargados de las medidas de emergencia.
- Procedimientos de información a los trabajadores/as.
- Proyecto y organización de la formación en materia preventiva.

Derechos sindicales

Delegados de prevención: derechos sindicales

	Derecho de los trabajadores a elegir los delegados de prevención.
	Protección de los delegados de prevención frente a represalias o discriminaciones en el ejercicio de sus funciones.
	Dispensa de trabajo sin pérdida de salario para ejercer las funciones de representación de los trabajadores en materia de salud laboral.
	Formación específica en tiempo de trabajo y sin pérdida de salario.
	Derecho de inspección de los lugares de trabajo.
	Derecho de obtener del empresario las informaciones pertinentes en materia de salud laboral.
	Derecho de encuesta a los trabajadores para conocer sus demandas en materia de salud laboral
	Derecho a formular propuestas al empresario sobre materias relevantes de salud laboral.
	Derecho a ser consultado sobre cuestiones que afectan o puedan afectar a la salud laboral y sobre la introducción de nuevas tecnologías.
	Derecho de participación en la constitución y gestión de los servicios de prevención.

Funciones y tareas de los y las delegadas de prevención

Intervención sindical: Algo más que denunciar y reclamar



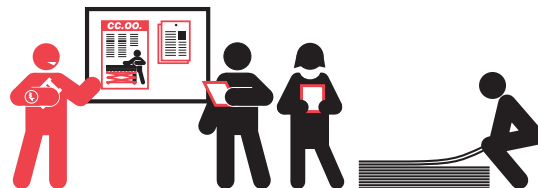
- **Identificar riesgos:**
 - ❑ Inspeccionar centros y puestos de trabajo.
 - ❑ Investigar situaciones de riesgo.
 - ❑ Investigar accidentes de trabajo y enfermedades laborales.
 - ❑ Recoger sistemáticamente las opiniones de los trabajadores.



- **Evaluar toda la importancia de los problemas:**
 - ❑ Estar informado de los riesgos y los daños ligados a las diferentes tareas y ocupaciones.
 - ❑ Conocer los valores límite de exposición.
 - ❑ Evaluar la intensidad y magnitud de la exposición.
 - ❑ Conocer la legislación de referencia.
 - ❑ Priorizar los problemas según importancia.



- **Contrastar opiniones con las otras partes:**
 - ❑ Participar activamente en las visitas de la Inspección de Trabajo.
 - ❑ Participar en las evaluaciones técnicas de las condiciones de trabajo.
 - ❑ Interpretar críticamente los informes.
 - ❑ Evaluar de forma compartida con los técnicos el riesgo y las medidas de prevención.



- **Informar a los trabajadores:**
 - ❑ Asesorar y orientar ante problemas concretos que se presenten.
 - ❑ Informar sobre los riesgos y su prevención.
 - ❑ Difundir los resultados de la evaluación de los riesgos.
 - ❑ Discutir todas las propuestas de mejora con los propios interesados.



- **Proponer soluciones:**
 - ❑ Estudiar alternativas técnicas al problema.
 - ❑ Negociar planes globales y medidas concretas a tomar.
 - ❑ Presentar denuncias ante los incumplimientos observados.

En caso de riesgo grave e inminente: PARALIZACIÓN.

Obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales

Las empresas deberán identificar los riesgos y llevar a cabo una evaluación para determinar los riesgos específicos para jóvenes y las medidas de prevención necesarias.

En consecuencia, la evaluación de los riesgos y las medidas y disposiciones basadas en la evaluación deberán comprender;

- Las tareas que los y las jóvenes NO deben realizar, identificando claramente las prohibiciones sobre el uso de equipos específicos y procesos de trabajo claramente definidos, áreas restringidas y actividades que solo pueden realizar bajo supervisión
- Las necesidades y disposiciones para la supervisión
- Las necesidades de información, instrucción y formación
- La prevención del hostigamiento y del acoso sexual o por razón de sexo
- Las disposiciones a tener en cuenta cualquier requisito particular de las y los jóvenes con discapacidades o con necesidades especiales
- Los contactos con las personas que organizan los períodos de prácticas y la formación profesional
- Las consultas con la representación sindical

Jóvenes menores de 18 años

- Riesgos frecuentes en el lugar de trabajo
- Qué hacer para protegerse a sí mismos
- Qué hacer si creen que algo es inseguro
- A quién acudir para pedir consejo
- Qué hacer en caso de emergencia, si sufren un accidente o si necesitan primeros auxilios
- Sus responsabilidades para cooperar con ustedes en materia de seguridad laboral

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS Y LAS JÓVENES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Entre las causas de estos accidentes y enfermedades profesionales cabe destacar: equipos poco seguros, condiciones estresantes, ritmo de trabajo elevado, falta de formación y supervisión así como de procedimientos y controles. Además, las personas menores de 18 años tienen mayor probabilidad de tener un accidente si están desempeñando un trabajo de aquellos que, por razón de su peligrosidad, la ley prohíbe expresamente que realice un menor.

TRABAJAR CON SEGURIDAD

No realices ninguna tarea hasta que se te haya dado la formación adecuada, si tienes dudas de cómo realizar tus funciones, pide a la persona responsable que te repita las instrucciones o procedimientos de trabajo.

PREGUNTAS QUE PUEDES HACER A TU JEFE/A

- ¿Cuáles son los peligros y los riesgos de mi trabajo?
- ¿Cómo deben evitarse dichos riesgos?
- ¿Voy a recibir algún curso de formación sobre seguridad y salud laboral?
- ¿Qué tengo que hacer para protegerme? ¿Hay algún tipo de equipo de protección que debería utilizar?
- ¿Qué debería hacer en caso de emergencia?
- ¿A quién debo dirigirme si tengo alguna pregunta sobre la seguridad en el trabajo?
- ¿A quién y cómo informar si se produce un accidente?
- ¿Qué hago si tengo un accidente de trabajo? ¿Quién es la persona encargada de los primeros auxilios? ¿a qué Mutua tengo que acudir?

¿A qué debo prestar especial atención?



- **Tropiezos y caídas.** Es la causa más común de accidentes debido a falta de orden y limpieza, derrames de líquidos en el suelo, cables sueltos o suelos en mal estado.
- **Lugares de trabajo.** Malestar físico provocado por el frío o el calor y problemas más graves debidos a temperaturas extremas, mala iluminación, etc.
- **Máquinas y equipos.** Numerosos accidentes son provocados por un mantenimiento insuficiente, falta de dispositivos o resguardos de seguridad, falta de formación, fallos eléctricos que pueden causar quemaduras o incendios, intentar arreglar una máquina sin pararla primero y desenchufarla de la corriente eléctrica.
- **Levantamiento de cargas.** Genera un riesgo musculoesquelético levantar cargas pesadas o inestables, adoptar posturas forzadas o realizar levantamientos para los que no se han previsto medios adecuados como carretillas.
- **Trabajo rápido y repetitivo,** en posturas forzadas y sin los suficientes periodos de descanso. Este tipo de trabajo puede producir dolores, molestias y daños musculares y de articulaciones.
- **Ruido.** El ruido demasiado elevado puede dañar el oído sin que la persona afectada se dé cuenta. Este tipo de daño puede ser irreparable. Otros peligros físicos son las vibraciones y las radiaciones.
- **Productos químicos.** Incluidos los productos comunes de limpieza, las pinturas, los productos utilizados en peluquerías y el polvo. Algunas sustancias presentes en los centros de trabajo pueden causar reacciones alérgicas que atacan a la piel, asma crónico, cáncer o malformaciones en fetos.
- **Estrés.** Puede producirse debido a una mala organización del trabajo, a una carga de trabajo elevada, a responsabilidades poco definidas o a demasiada presión. El estrés también puede ser el resultado de un acoso moral por parte de los jefes o de los compañeros/as de trabajo.
- **Pantallas de visualización de datos.** Se refiere a cualquier pantalla alfanumérica o gráfica, es decir, capaz de representar texto, números o gráficos, independientemente del método de presentación utilizado.
Las pantallas más habituales en el ámbito laboral son las que forman parte de un equipo informático.
Muchos de los problemas visuales suelen estar relacionados con las actuales limitaciones de las pantallas de visualización y/o la utilización incorrecta de las mismas. La presencia de reflejos y parpadeos molestos, unida a la pobre definición de la imagen se puede traducir en un rápido incremento de la fatiga visual, especialmente si la tarea conlleva la lectura frecuente de textos en la pantalla.

EJERCICIO PRÁCTICO

(Busca los riesgos laborales a los que está expuesta la plantilla en la oficina).



Fuente: Osalan, Instituto Vasco de Seguridad y Salud laborales

Evaluación de Riesgos Laborales

PASO 1 Describe un puesto de trabajo

Describe brevemente **un puesto de trabajo** relacionado con el ciclo formativo que estudias, debes tener en cuenta tanto el lugar de trabajo y las condiciones ambientales, además de las tareas y funciones que realizas para después **evaluar los riesgos laborales** a los que estás expuesta/o.

PASO 2 - Evaluación de Riesgos

IDENTIFICA 12 FACTORES O SITUACIONES DE RIESGO DE LOS CÓDIGOS DESCRITOS EN LA TABLA

NUMERO	CÓDIGO	DESCRIPCIÓN
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		

FACTORES DE RIESGO

CÓDIGO	RIESGO	CÓDIGO	RIESGO
01	Caída de personas a distinto nivel	18	Exposición a radiaciones
02	Caída de objetos por desplome	19	Exposición sustancias nocivas o tóxicas
03	Pisadas sobre objetos	20	Vibraciones
04	Choques contra objetos inmóviles	22	Ruido
05	Golpes o cortes por herramientas	23	Estrés térmico
06	Proyección de partículas	24	Manipulación manual de cargas
07	Atrapamiento por o entre objetos	25	Posturas forzadas
08	Vuelco de máquinas	26	Sobreesfuerzos
09	Incendios	27	Movimientos repetitivos
10	Explosiones	28	Pantallas de visualización de datos PVD
11	Contactos eléctricos	29	Estrés
12	Iluminación	30	Fatiga mental
13	Temperatura	31	Fatiga postural
14	Evacuación	32	Fatiga visual
15	Agentes químicos	33	Carga de trabajo
16	Agentes biológicos	34	Accidentes causados por seres vivos
17	Agentes cancerígenos	35	Atropellos o golpes con vehículos

PASO 3 - DETERMINA EL NIVEL DE RIESGO

(Una vez que has identificado diferentes factores o situaciones de riesgo, en la siguiente tabla, vamos a DETERMINAR EL **NIVEL DE RIESGO DE CADA FACTOR**, COMBINANDO LA **SEVERIDAD Y LA PROBABILIDAD**

SEVERIDAD	1	BAJA	Daños superficiales o algo más importantes pero que no requieren ningún periodo de incapacidad
	2	MEDIA	Daños a las personas que requieran un periodo de incapacidad
	3	ALTA	Incapacidad permanente o muerte

PROBABILIDAD	1	BAJA	Probabilidad remota (se ha producido en otros sitios pero no en este centro de trabajo)
	2	MEDIA	Es posible (se ha producido alguna vez)
	3	ALTA	Probable y esperado (se ha producido más de una vez) El daño ocurrirá a menudo

NIVEL DE RIESGO		SEVERIDAD		
		BAJA -1-	MEDIA -2-	ALTA -3-
PROBABILIDAD	BAJA -1-	MUY LEVE -1-	LEVE -2-	MODERADO -3-
	MEDIA -2-	LEVE -2-	MODERADO -3-	GRAVE -4-
	ALTA -3-	MODERADO -3-	GRAVE -4-	MUY GRAVE -5-

NIVEL DE RIESGO DE LOS FACTORES IDENTIFICADOS																
SEVERIDAD					PROBABILIDAD					NIVEL RIESGO						
01	1		2		3		1		2		3		1		2	
02	1		2		3		1		2		3		1		2	
03	1		2		3		1		2		3		1		2	
04	1		2		3		1		2		3		1		2	
05	1		2		3		1		2		3		1		2	
06	1		2		3		1		2		3		1		2	
07	1		2		3		1		2		3		1		2	
08	1		2		3		1		2		3		1		2	
09	1		2		3		1		2		3		1		2	
10	1		2		3		1		2		3		1		2	
11	1		2		3		1		2		3		1		2	
12	1		2		3		1		2		3		1		2	

Fuente: Osalan, Instituto Vasco de Seguridad y Salud laborales

PASO 4

DETERMINA LAS MEDIDAS PREVENTIVAS QUE CORRIJAN LA EXPOSICIÓN

Por último, piensa en las **MEDIDAS PREVENTIVAS** que establecerías para corregir las situaciones de riesgo

01	Medidas correctoras
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	

Encuentra las 10 palabras relacionadas con la prevención de riesgos laborales

G	F	E	M	R	S	U	C	U	E
O	P	A	N	Q	U	O	O	H	X
L	O	F	B	A	R	I	I	G	P
P	L	R	V	T	R	T	D	F	L
E	K	B	E	P	S	A	N	O	O
H	M	C	A	I	D	A	E	S	S
S	E	R	T	S	E	G	C	W	I
C	A	R	G	A	Z	F	N	E	O
J	I	L	E	D	X	D	I	G	N
Q	U	E	M	A	D	U	R	A	X

SOLUCIONES

GOLPE • RUIDO • CARGA • ESTRÉS • QUEMADURA • EXPLOSION • CORTE • PISADA • CAIDA • INCENDIO

RECURSOS

ISSLA, Instituto de Seguridad e Higiene en el trabajo

http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Institutos/InstitutoAragoneseSeguridadSaludLaboral/AreasTematicas/ci.01_ISSLA_detalleDepartamento?channelSelected=0

AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO

<https://osha.europa.eu/es>

<https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-when-stress-strikes?filmid=napo-019-when-stress-strikes>

<https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-danger-chemicals?filmid=napo-012-danger-chemicals>

OSALAN, Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

<http://www.osalan.euskadi.eus/inicio/>

Fundación laboral para la Construcción

<http://www.fundacionlaboral.org/actualidad/noticias/fundacion/la-fundacion-laboral-presenta-un-juego-para-dispositivos-moviles-sobre-prevencion-de-riesgos-para-reducir-la-siniestralidad>



comisiones obreras de Aragón

**Secretaría de Salud Laboral
y Medioambiente**

*Secretaría de
Salud Laboral, Medioambiente y Drogodependencias
P^º Constitución, 12. 5^a planta
50008 Zaragoza*

*Tels.: 976 483 276 / 976 483 105 • Fax: 976 21 25 23
ases-laborales-ar@arago.ccoo.es*

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com