



BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: **PERSONAL DE MANTENIMIENTO**

ÍNDICE

Presentación	3
Riesgos asociados y medidas preventivas	4
Para evitar los golpes y choques.....	4
Para evitar las caídas.....	4
Para evitar cortes, atrapamientos y proyección de partículas	6
Para evitar quemaduras e incendios.....	6
Para evitar los contactos eléctricos.....	7
Para evitar intoxicaciones y contacto con sustancias agresivas.....	8
Para evitar infecciones	12
Para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en los trabajos de mantenimiento.....	12
Para prevenir los riesgos asociados a los factores organizativos del trabajo	16
Pautas de actuación en caso de emergencia.....	17
¿Cómo prevenir los incendios?.....	17
¿Qué hacer en caso de incendio?	17
¿Qué hacer en caso de accidente?.....	18
Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.....	20
¿Qué daños puede originar el trabajo?	20
¿Cómo evitar los daños en el trabajo?.....	21

Presentación

Las condiciones de trabajo relativas a los puestos de mantenimiento en los centros sociosanitarios, suelen conllevar una serie de riesgos comunes que pueden llegar a afectar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

La mayoría de los riesgos asociados a estos puestos pueden evitarse mediante un adecuado diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y la información y formación del personal.

Conocer y detectar los riesgos asociados a nuestra actividad laboral es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales. A través de la información proporcionada en este manual podemos hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar más seguro y confortable.

El contenido de este manual se estructura de la siguiente forma:

- Riesgos asociados y medidas preventivas a adoptar.
- Pautas de actuación en caso de emergencia.
- Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.



**LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN ESTÁ
EN NUESTRAS MANOS**

Riesgos asociados y medidas preventivas

Para evitar los golpes y choques

La manipulación de objetos pesados, tales como mobiliario o materiales de construcción; así como la presencia de materiales y equipos fuera de su sitio, pueden ser causas de golpes o choques.

Orden:

Mantén los diferentes materiales así como los equipos de trabajo en su lugar asignado, sin amontonarlos en cualquier sitio ni obstaculizar las zonas de paso.

Despeja de obstáculos los espacios de trabajo donde vayas a realizar operaciones de mantenimiento.

Iluminación:

Mantén iluminada la zona de trabajo. Emplea linternas o lámparas auxiliares para acceder al interior de recintos a oscuras.

Calzado:

Utiliza calzado de seguridad con puntera reforzada.

Estanterías:

Coloca el material, las cajas, paquetes, etc., en las estanterías; sin sobrecargar las baldas ni que sobresalgan de los bordes de las mismas.

Reserva la parte intermedia e inferior de las estanterías para los paquetes más pesados y voluminosos. El material más utilizado debes colocarlo en las baldas más accesibles.

Guarda en cajas o contenedores apropiados los objetos más pequeños y punzantes.

Utiliza medios adecuados, como escaleras manuales, para acceder al material situado en las baldas más elevadas. No trepes por las estanterías.

Para evitar las caídas

La necesidad de acceder a zonas elevadas para la realización de diferentes reparaciones y la utilización de escaleras manuales pueden originar caídas.

Escaleras manuales:

Ten en cuenta las siguientes normas para la correcta utilización de las escaleras manuales.

- > Asegúrate del perfecto estado de la escalera antes de subir a ella.
- > Colócala sobre una superficie lisa, estable y seca.
- > Antes de subirte, comprueba que la suela de los zapatos y los peldaños se encuentran secos y limpios de grasa u otras sustancias.
- > Sube y baja de frente (de cara a los peldaños), con las manos libres de objetos para sujetarte a los peldaños o largueros.
- > Mantén siempre el cuerpo dentro de los largueros de la escalera, no manipules objetos muy pesados o voluminosos, ni muevas la escalera subido a la misma.

- No trabajes por encima del tercer peldaño contando desde arriba en las escaleras simples, ni a caballo en las de tijera.
- No deposites los útiles de trabajo sobre los peldaños.
- Evita colocar la escalera en una zona de paso o frente a una puerta. Si es indispensable, se recomienda trabar la puerta y señalizar la zona.



ASEGURA LA ESTABILIDAD
DE LA ESCALERA



MANTÉN EL CUERPO DENTRO
DE LOS LARGUEROS

Cables:

Evita que los cables de los equipos eléctricos de mantenimiento entorpezcan las zonas de trabajo o de paso.

Orden y Limpieza:

Recoge inmediatamente cualquier derrame de líquido o sustancia resbaladiza, como aceite o grasa que caiga al suelo.

Si existen aberturas en el suelo, cúbreelas o coloca barandillas y señaliza la zona.

Para evitar cortes, atrapamientos y proyección de partículas

La utilización de diferentes herramientas y máquinas necesarias en los trabajos de mantenimiento puede producir cortes, lesiones oculares, aplastamientos o fracturas, si no se usan de forma adecuada.

Herramientas manuales:

Ten en cuenta las siguientes normas para la correcta utilización de las herramientas manuales:

- Utiliza las herramientas manuales apropiadas por sus características y tamaño a las operaciones a realizar.
- Antes de usarlas, asegúrate de que se encuentran libres de grasa, aceites y otras sustancias resbaladizas.
- Utiliza guantes al manipular herramientas cortantes.
- Mantén las herramientas bien afiladas y revisa periódicamente el estado de los mangos.
- No lleses nunca las herramientas en los bolsillos, utiliza cajas o fundas adecuadas para transportarlas.
- Guarda las herramientas, una vez finalizado el trabajo, en el lugar asignado para ello, como los tableros portaherramientas.

Herramientas eléctricas:

Durante el uso de la amoladora, taladro, sierra, etc., debes tener en cuenta lo siguiente.

- Sigue las normas de trabajo establecidas y respeta las indicaciones de seguridad del fabricante.
- Nunca retires las protecciones o resguardos de los equipos de trabajo.
- Utiliza gafas de protección para protegerte de la proyección de partículas.
- Si es necesario, utiliza guantes homologados que protejan contra riesgos mecánicos, asegurándote de que estén correctamente ajustados.
- No lleses ropa holgada, bufandas o cadenas; pueden engancharse en las partes giratorias.
- Desconecta los equipos de la red cuando debas cambiar algún elemento o repararlos.

Para evitar quemaduras e incendios

Para realizar algunas reparaciones es necesario utilizar equipos de soldadura, para lo que debes considerar lo siguiente:

Ropa de trabajo y equipos de protección:

Para las operaciones de soldadura debes utilizar pantalla facial (que proteja de las radiaciones) guantes y mandil de cuero.

La ropa debe estar limpia de grasa o disolvente, y totalmente seca. Evita usar ropa de fibra sintética porque prende rápidamente al contacto con una chispa. En caso de soldadura eléctrica, la ropa debe estar libre de elementos metálicos.

Ponte siempre unas gafas de protección para 'picar' la escoria de la soldadura.



Incendios y quemaduras:

Antes de empezar a soldar, retira los materiales combustibles e inflamables próximos.

Comprueba que no hay otras personas alrededor y, si es necesario, apantalla la zona.

Asegúrate de que el equipo de soldadura está en buen estado y respeta las indicaciones del fabricante.

Al finalizar la operación comprueba que no quedan partículas incandescentes. Ten siempre a mano un extintor.

Ventilación:

Mantén la zona de trabajo ventilada para evitar inhalar humos de soldadura.

Para evitar los contactos eléctricos

Las operaciones de reparación en la instalación eléctrica, así como la utilización de diferentes herramientas eléctricas, como esmeriladoras o taladros, pueden ser causa de contactos eléctricos.

Instalación eléctrica:

Cualquier reparación en la propia instalación eléctrica debe realizarse sin tensión y utilizando herramientas aislantes.

En caso de no poder cortar la corriente eléctrica, debes utilizar guantes aislantes y colocarte sobre una alfombrilla aislante.

Equipos eléctricos:

Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico revisa su estado, en particular, el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.

Desconecta los equipos eléctricos de la red una vez finalizadas las operaciones y para realizar el mantenimiento de los mismos.

Enchufes:

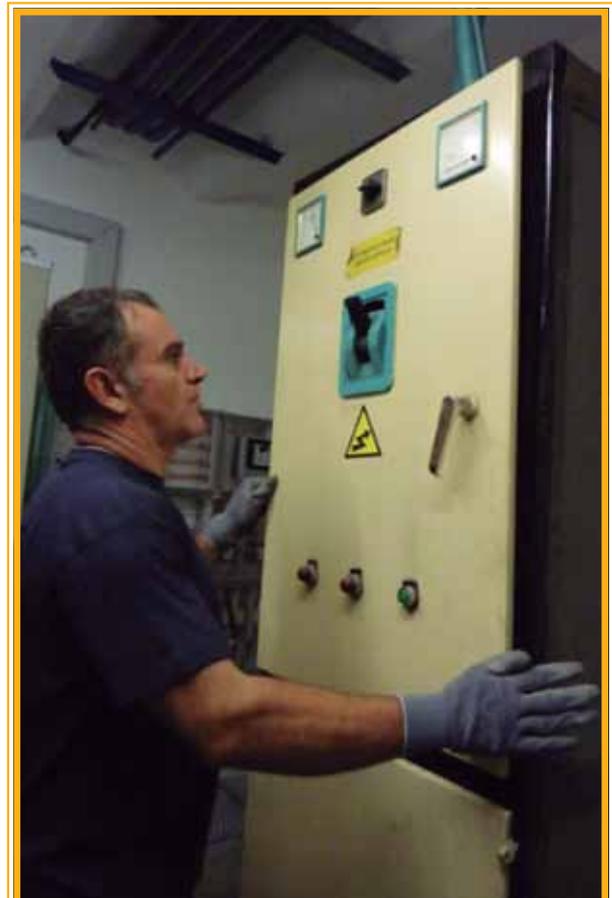
No tires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, debes hacerlo desde la clavija de enchufe.

No conectes equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos y evita sobrecargar los enchufes.

No conectes cables desnudos directamente en las tomas de corriente.

Conexiones:

Utiliza regletas adecuadas para la realización de empalmes, no emplees cinta aislante.



LAS REPARACIONES EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA SIN TENSIÓN

Humedad:

No manipules interruptores de luz, enchufes o aparatos eléctricos con las manos mojadas.

Soldadura:

No utilices como toma a tierra del equipo de soldadura conductos de gas o de líquidos inflamables, cables o carcasas de otros equipos.

Asegúrate antes de utilizar los electrodos y portaelectrodos que se encuentran perfectamente secos.

No sustituyas los electrodos con las manos desnudas o guantes mojados. No enfríes los portaelectrodos sumergiéndolos en agua.

Cuando hagas paradas breves no dejes el portaelectrodos sobre las piezas o en el suelo.



**CUIDADO CON EL AGUA
Y LA ELECTRICIDAD**

Vestimenta:

No laves pulseras, relojes, cadenas o cremalleras metálicas que puedan contactar accidentalmente con elementos en tensión.

Escaleras:

Utiliza escaleras aislantes, de madera o plástico, cuando debas acceder a lugares elevados para la realización de reparaciones en la propia instalación eléctrica.

Para evitar intoxicaciones y contacto con sustancias agresivas

La utilización de distintos productos, tales como pinturas, disolventes, colas, esmaltes o barnices, así como la generación de polvo y humo en las tareas de carpintería y soldadura pueden suponer un riesgo.

Etiquetas:

Antes de manipular cualquier producto químico lee su etiqueta. En ella encontrarás información de los riesgos y medidas preventivas que se deben adoptar al manipular dicho producto. Puedes encontrar información más detallada en la Ficha de Datos de Seguridad del producto. Sigue siempre las indicaciones del fabricante.

El 1 de diciembre del año 2010 entró en vigor el nuevo reglamento europeo sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas químicas peligrosas (CE:1272/2008), conocido como CLP (Clasification, Labelling and Packaging).

Con el CLP se aplica una nueva clasificación toxicológica de las sustancias químicas, además de introducir cambios en la información proporcionada en las fichas de seguridad química y en las etiquetas.

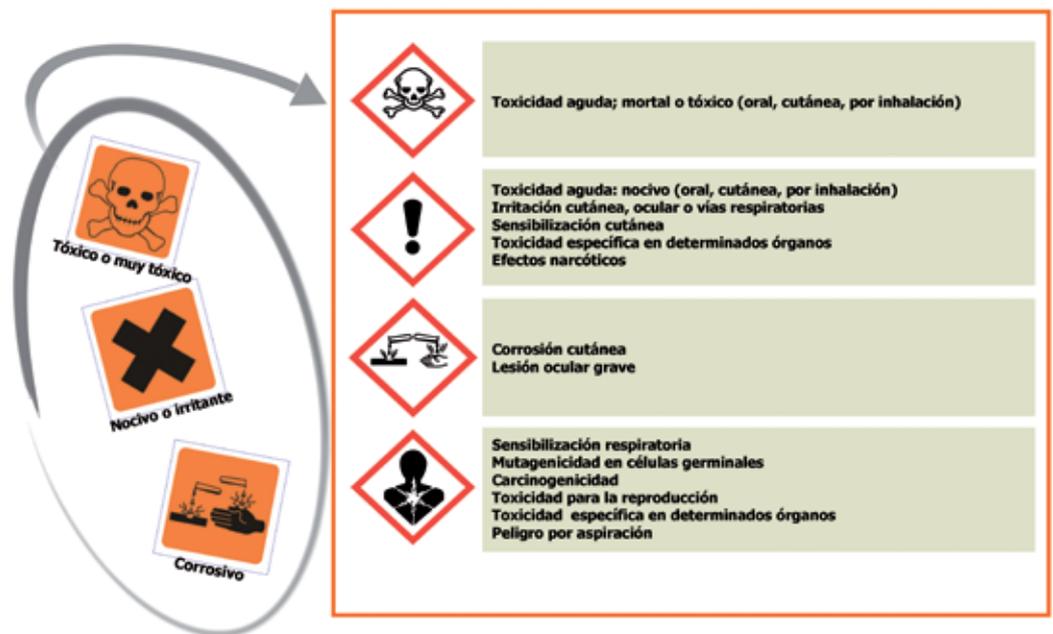
Cambios en el etiquetado



Los símbolos de peligro cuadrados (con el color naranja de fondo) son sustituidos por pictogramas en forma de rombo con el fondo blanco y con un recuadro rojo.

En los gráficos siguientes se muestra la equivalencia entre los pictogramas antiguos (a la izquierda) y nuevos (a la derecha).

Peligros para la salud



Peligros físicos

	<p>Explosivo Sustancias o mezclas explosivas Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Peróxidos orgánicos</p>
	<p>Inflamable Sustancias o mezclas inflamables (gases, aerosoles, líquidos, sólidos) Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Líquidos o sólidos pirofóricos Sustancias o mezclas que experimentan calentamiento espontáneo Sustancias o mezclas que, en contacto con el agua, desprenden gases inflamables Peróxidos orgánicos</p>
	<p>Comburente (gases, líquidos, sólidos)</p>
	<p>Gas a presión Gas comprimido, gas licuado, gas disuelto, gas licuado refrigerado</p>
	<p>Corrosivos para metales</p>

Peligros para el medio ambiente

	<p>Peligroso para el medio ambiente acuático</p>
--	---

La implantación del sistema CLP es paulatina (hasta 2017), con lo que durante algunos años pueden convivir ambos tipos de etiquetado.

Envases:

Siempre que sea posible mantén los productos químicos en sus envases originales y mantenlos cerrados. No intentes retirar el tapón del envase con la boca. No guardes los envases grandes o frágiles en estantes o lugares elevados.

Trasvases:

Cuando no tenga más remedio que realizar un trasvase:

- Etiqueta los nuevos envases, indicando los datos de la etiqueta original.
- Es preferible no reutilizar los envases para productos distintos a los que contenían originalmente, dado que algunos productos al mezclarse pueden reaccionar entre ellos. En caso contrario, asegúrate de limpiar el envase a dónde vas a realizar el trasvase para eliminar cualquier resto anterior.
- No trasvases productos químicos a envases de bebidas o alimentos.
- Realiza el trasvase en lugares ventilados, de forma lenta y utilizando embudos para evitar derrames.
- Utiliza los equipos de protección adecuados al realizar los trasvases (guantes, gafas o pantallas faciales, delantales de protección, etc.), especialmente cuando se trate de líquidos corrosivos.

Ventilación:

Mantén la zona de trabajo ventilada. Si no es posible, o siempre que venga indicado en las normas de seguridad del producto, utiliza mascarilla.

Guantes:

Utiliza guantes, que dispongan de la certificación CE, para manipular productos irritantes o corrosivos.

**Higiene:**

No bebas o comas mientras manipulas productos químicos. Lávate las manos después de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.

Derrames:

Recoge el derrame de productos químicos con materiales absorbentes (como arena). No emplees serrín para absorber líquidos inflamables, ni trapos o papel para recoger productos corrosivos.

Limpieza:

Limpia periódicamente de serrín el suelo y las máquinas de carpintería; utilizando preferiblemente, y siempre que se disponga, de algún método de aspiración que no levante polvo.

Para evitar infecciones

El contacto con aguas residuales durante las operaciones de mantenimiento de lavabos y vestuarios puede ser causa de infecciones.

Guantes:

Utiliza guantes de goma durante las reparaciones en lavabos y vestuarios.

Higiene:

Extrema la higiene personal. Lávate las manos antes y después de comer, beber o fumar, y al finalizar la jornada. No te toques la cara con las manos sucias.

Vacunas:

En el centro de trabajo te informarán sobre las ventajas e inconvenientes de vacunarse (gripe, tétanos, hepatitis).



Para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en los trabajos de mantenimiento

Algunas operaciones de mantenimiento pueden suponer un riesgo de trastornos musculoesqueléticos causados, principalmente, por la adopción de posturas forzadas (al trabajar en zonas altas o espacios reducidos, por ejemplo), la exposición a vibraciones o fuerzas de impacto (uso de taladros, martillos, etc.) o la manipulación de cargas. Para prevenir molestias y lesiones en espalda, brazos o piernas sigue estas pautas.

Emplear adecuadamente las herramientas y equipos disponibles:

Un uso adecuado de las herramientas y maquinaria de mantenimiento ayudará a prevenir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

- > Selecciona la herramienta adecuada para cada tarea. Presta especial atención a que el peso sea mínimo y que el mango esté en buen estado para facilitar su agarre. Afila las superficies de corte para reducir la fuerza necesaria para su utilización.



- Dispón las herramientas de trabajo en uso dentro de un área de alcance próxima (30 cm) o en un cinturón portaherramientas.
- Mantén las muñecas en posición neutra (alineadas con el antebrazo). Evita desviaciones o torsiones de muñeca.
- Asegúrate del correcto mantenimiento de las herramientas vibrátiles. Intenta apoyar las herramientas durante su uso y protégete las manos con guantes para reducir la transmisión de vibraciones. En caso necesario, emplea guantes antivibraciones.
- Si es necesario usar guantes, asegúrate de que son de tu talla para tener un agarre óptimo.
- Evita inclinaciones o giros pronunciados de espalda durante las tareas de mantenimiento.
- Cuando tengas que realizar tareas que requieran el uso de fuerza, ayúdate del cuerpo contrayendo la musculatura del tronco y de las piernas.
- Si debes manipular cargas pesadas utiliza carros o carretillas transportadores.

Posturas forzadas al realizar tareas en zonas bajas:

- Si tienes que acceder o trabajar en zonas por debajo del nivel de la cintura, flexiona las piernas en lugar de doblar la espalda.
- Si debes estar un rato agachado, apoya una o ambas rodillas en el suelo. Puedes utilizar una superficie acolchada o rodilleras para evitar presiones en las rodillas, en caso de que debas permanecer un tiempo en esta posición.
- Si es posible, y cuando las tareas en posición de agachado tengan una duración prolongada, siéntate en un pequeño taburete para evitar posturas forzadas.



Posturas forzadas al realizar tareas en zonas altas:

- Utiliza escaleras, de altura suficiente, si debes realizar operaciones en techos o zonas elevadas.
- Evita realizar trabajos de duración prolongada con los brazos por encima de los hombros. Por ejemplo, en las tareas de pintura ayúdate de alargadores o mangos telescópicos.

Manipulación de cajas, herramientas, bidones, sacos, etc.:

- Siempre que puedas, ayúdate de equipos auxiliares (carros, transpaletas, etc.) para desplazar cargas pesadas.
- Intenta manipular las cargas frontalmente y con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.
- Verifica el peso de la carga antes de levantarla.
- Mantén la carga cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado o girar el tronco durante su transporte. Si debes girar hazlo moviendo los pies.
- Procura almacenar los productos más utilizados en alturas comprendidas entre la cintura y los hombros. Si son pesados o voluminosos ubícalos en los estantes a nivel de la cadera y por encima de las rodillas.
- Cuando la carga sea muy pesada o voluminosa pide ayuda a un/a compañero/a.

Para manipular objetos a nivel del suelo sigue los siguientes pasos:**Empuje y arrastre de carros:**

- Siempre es preferible empujar una carga que arrastrarla (tirar de ella).
- Mueve los carros desde la empuñadura o, en su defecto, apoyando las manos sobre una superficie estable que se encuentre a una altura cómoda.
- Colócate detrás del carro y cerca del mismo.
- Utiliza ambos brazos para empujar o tirar del carro.
- Si debes realizar fuerza: flexiona las rodillas un poco manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Aprovecha el peso del cuerpo.

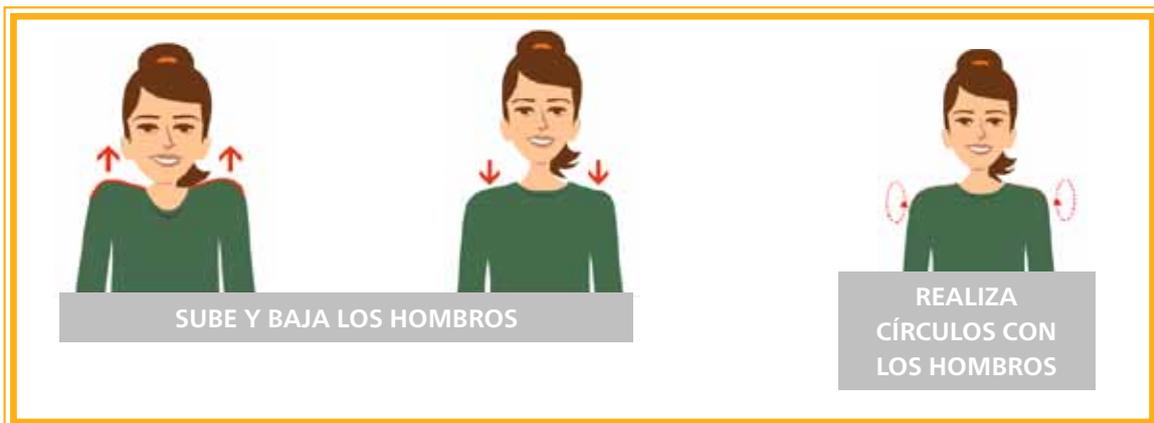
Otras medidas a considerar:

Una postura mantenida o la realización de una misma tarea repetitiva durante largo tiempo pueden ser perjudiciales para la salud. Para evitar la acumulación de fatiga y prevenir trastornos musculoesqueléticos sigue los siguientes consejos:

- > Cuando sea posible, alterna tareas donde las posturas o movimientos sean diferentes.
- > Siempre que puedas, alterna el uso del brazo derecho e izquierdo para distribuir el trabajo muscular entre ambas extremidades.
- > Realiza pequeñas pausas cada hora u hora y media, donde puedas aprovechar para realizar ejercicios de estiramiento de hombros, brazos y piernas.



**ALTERNA TAREAS
QUE IMPLIQUEN UN
CAMBIO POSTURAL**

Ejercicios de estiramiento



Para prevenir los riesgos asociados a los factores organizativos del trabajo

Los trabajos de mantenimiento en el ámbito sanitario pueden conllevar en ocasiones ritmos de trabajo intensos, horarios irregulares o trabajo nocturno, entre otros, que pueden afectar a la salud psíquica de las personas. Para prevenir estos riesgos, aplica los siguientes consejos generales:

- Si es posible, programa el trabajo diario de forma que se intercalen tareas monótonas con otras más dinámicas, o que impliquen diferente ritmo de trabajo.
- Solicita al responsable del centro toda la información necesaria para poder organizar correctamente las tareas a realizar, evitando así prisas innecesarias.
- Distribuye, en la medida de lo posible, las pausas a lo largo de la jornada.
- Utiliza los canales de comunicación y participación establecidos.
- Comparte tu trabajo y preocupaciones con tus jefes y compañeros.
- Dentro de lo posible, intenta respetar las horas de sueño, comidas y actividades de ocio.
- Procura dormir alrededor de 7-8 horas diarias para facilitar la recuperación física y mental.
- En la medida de lo posible, respeta la ingesta de tres comidas al día, manteniendo unos horarios regulares.
- Sigue una dieta equilibrada basada en una alimentación variada con abundantes verduras, frutas y también cereales, legumbres y productos lácteos, incluyendo pescados y carnes con poca grasa.
- En el horario nocturno, evita abusar del consumo de café, refrescos con cafeína, tabaco u otros excitantes. Así como alimentarte habitualmente de comidas frías o muy calóricas.



Pautas de actuación en caso de emergencia

¿Cómo prevenir los incendios?

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin lugar a dudas, la prevención. La mayoría de los incendios se producen por descuidos o acciones puntuales que es necesario corregir.

- No fumes en el lugar de trabajo, la normativa lo prohíbe.
- No sobrecargues la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- No deposites materiales combustibles: papeles, cartones, plásticos, u otros, cerca de posibles focos de ignición como radiadores o calefactores portátiles; y no aproximes éstos a cortinas o tejidos.
- Mantén las vías de evacuación y salidas de emergencia libres de obstáculos; así como el acceso a los extintores, bocas de incendio y pulsadores de emergencia.

**MANTÉN LAS VÍAS
Y SALIDAS DE
EVACUACIÓN LIBRES
DE OBSTÁCULOS**

¿Qué hacer en caso de incendio?

Para actuar de forma rápida y ordenada debes conocer las consignas de actuación que se recogen en el Plan de Emergencia de tu centro de trabajo, y que debe facilitarte tu empresa.

Si descubres un incendio:

Es importante que mantengas la calma para evitar provocar el pánico. Comunica la situación de alarma según las instrucciones del Plan de Emergencia. Para limitar la propagación del incendio cierra sin llave puertas y ventanas, si te es posible, verificando que no quede ninguna persona dentro, y desaloja la zona.

Si recibes la orden de evacuación:

- Deja inmediatamente el trabajo que estés realizando, sin entretenerte o retroceder para recoger objetos personales.
- Colabora en el traslado de usuarios a las áreas seguras.
- Dirígete rápidamente, pero sin correr, al punto de reunión exterior o al espacio interior seguro más próximo (zona de confinamiento segura), por la vía de evacuación más cercana.
- Espera allí hasta que te comuniquen que puede reiniciarse la actividad con normalidad.
- No utilices ascensores o montacargas.
- En cualquier caso, sigue las instrucciones del Jefe de Emergencias.
- Si durante la evacuación debes atravesar un ambiente con humo, sitúate lo más próximo al suelo que puedas, colocándote un pañuelo húmedo sobre las vías respiratorias.



Si te quedas atrapado:

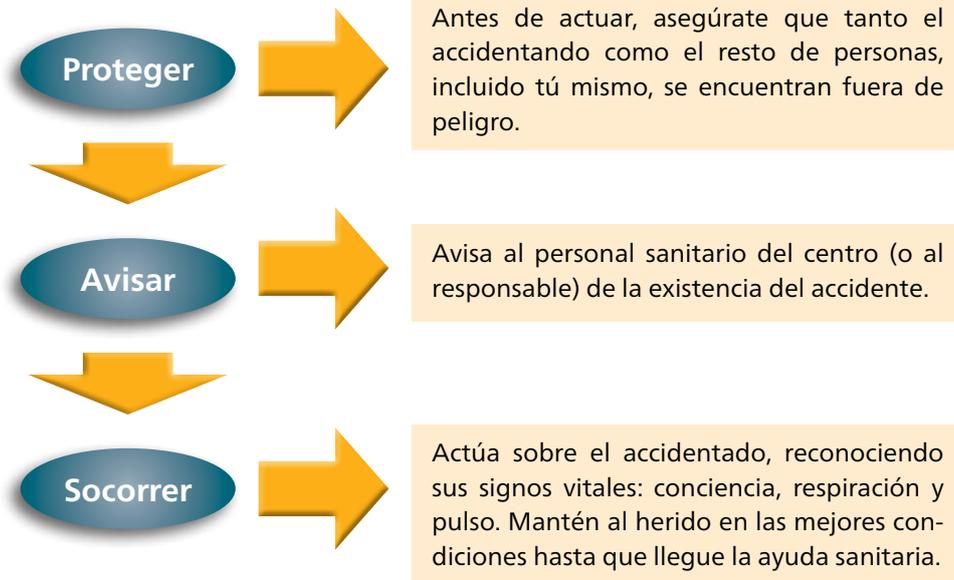
Tapa con trapos todas las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tu presencia hasta que seas rescatado.

¿Qué hacer en caso de accidente?

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de forma adecuada.

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

Ante cualquier accidente debes recordar la palabra **PAS**, que está formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar a atender al accidentado:



**EN CASO DE ACCIDENTE,
CONSERVA LA CALMA
Y NO MUEVAS AL HERIDO**

La actitud de la persona que socorre es decisiva. Recuerda:

- > Conserva la calma y evita aglomeraciones.
- > Nunca muevas al herido, puede haber sufrido una fractura.
- > Examina al herido, tranquilízalo y mantenlo caliente.
- > Nunca debes medicar al accidentado.

En caso de quemadura:

Aplica agua abundante en la zona quemada, cúbreala con una gasa o paño limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no debes pinchar las ampollas. En caso de quemaduras por productos químicos consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

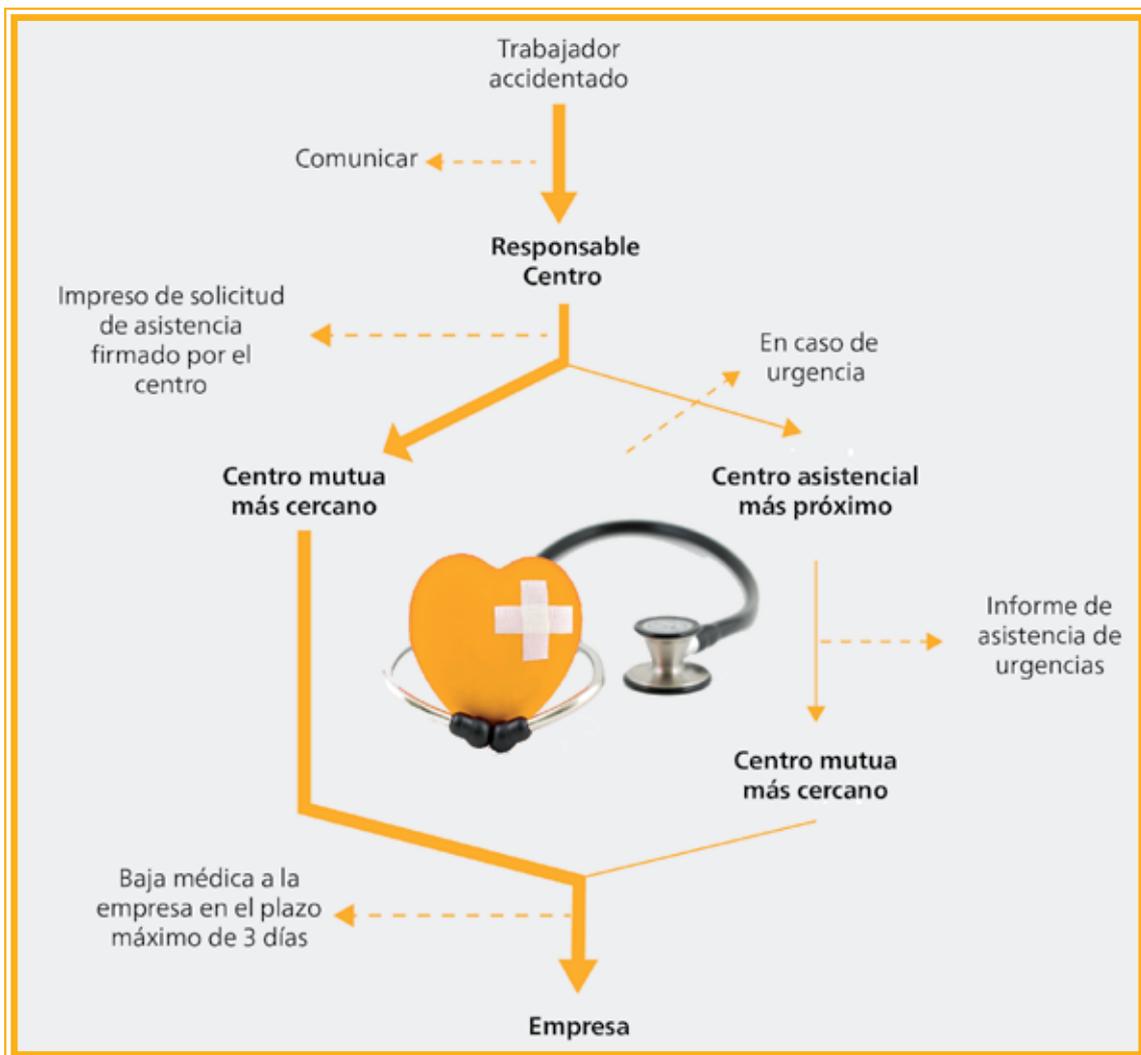
Si es necesario, acude al servicio médico.

En caso de pinchazo o corte accidental:

Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, aclara y aplica un desinfectante. Si es necesario, acude al servicio médico.



En caso de sufrir un accidente de trabajo y necesitar asistencia sanitaria debes acudir al centro de tu Mutua colaboradora con la Seguridad Social más cercano y seguir los siguientes pasos:



Es importante que cuando sufras un accidente de trabajo lo comuniques a tu responsable. De esta forma la información llegará al servicio o persona designada en prevención de tu empresa, para que pueda adoptar las medidas necesarias que impidan que vuelva a producirse.

COMUNICA A TU RESPONSABLE CUALQUIER ACCIDENTE LABORAL QUE SUFRAS

Para cualquier otro problema de salud no relacionado con el trabajo debes acudir a la red pública de asistencia sanitaria.



Conceptos generales de prevención de riesgos laborales

¿Qué daños puede originar el trabajo?

En el trabajo existen situaciones o condiciones que pueden suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, originando accidentes y enfermedades.

¿Qué es un accidente de trabajo?

Es toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Los accidentes no surgen por casualidad, tienen unas causas que los producen. Por tanto, actuando sobre dichas causas se pueden llegar a evitar.

¿Qué es una enfermedad profesional?

Deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición prolongada a una situación adversa; ya sea por la presencia de contaminantes en el ambiente de trabajo o por la forma en que éste se desarrolla. La normativa española define en el Cuadro de Enfermedades Profesionales, aquellas patologías reconocidas como tal así como las actividades, elementos y sustancias que pueden causarlas.



¿Cómo evitar los daños en el trabajo?

La prevención de riesgos laborales tiene por objeto eliminar o reducir los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Para ello cuenta con distintas técnicas:

Seguridad en el Trabajo	Trata de eliminar o reducir los riesgos relacionados con los espacios de trabajo, instalaciones, máquinas, etc., para que no ocurran accidentes de trabajo.
Higiene Industrial	Se centra en eliminar o reducir los riesgos originados por contaminantes químicos, agentes físicos (ruido, radiaciones, etc.) y contaminantes biológicos (bacterias, virus, etc.) para que no se produzcan enfermedades profesionales.
Ergonomía y Psicología	Actúa sobre las condiciones físicas (iluminación, ambiente térmico, posturas, esfuerzos, etc.) y los factores organizativos de la tarea (ritmo, demandas cognitivas y emocionales, tiempo de trabajo, etc.), y el entorno donde se desarrolla, para prevenir patologías relacionadas con el trabajo.
Medicina del Trabajo	Vela por la salud de los trabajadores, llevando a cabo reconocimientos médicos, campañas de promoción de la salud, cursos, etc.

El primer paso en prevención es detectar los riesgos existentes en los puestos de trabajo, evaluando aquellos que no se puedan evitar y aplicando medidas para que éstos no repercutan negativamente en la salud física, mental o social del trabajador.

Los trabajadores son la pieza clave para la detección y prevención de situaciones de riesgo, teniendo el derecho de recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Pero también teniendo la obligación de velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que les sean de aplicación.

Los trabajadores tienen el derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales a través de sus representantes (Delegados de Prevención). Aquellas empresas con 50 o más trabajadores cuentan con un Comité de Seguridad y Salud, integrado por los Delegados de Prevención y el empresario o sus representantes



Recuerda que has de disponer de información sobre los riesgos y medidas preventivas a aplicar en tu puesto; así como sobre las medidas de protección y emergencia que afectan a tu centro de trabajo.



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

**CON LA SALUD LABORAL,
CON LAS PERSONAS**

Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015

