

4.- Prevención de Riesgos Laborales

4.1.- Definiciones

La definición de riesgo laboral aparece en el **artículo 4 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**, que define el término como "la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo".

El concepto de riesgo laboral menciona la palabra "posibilidad", es decir, que bajo determinadas circunstancias, una persona tiene la probabilidad de llegar a sufrir un daño profesional. Un claro ejemplo puede ser el del trabajador que realiza su tarea sobre un suelo mojado, pues este, tiene la posibilidad de resbalarse y sufrir una caída.

Así, podemos definir peligro como el conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar una disminución de la salud de los trabajadores.

4.2.- Riesgos en el trabajo

El trabajador se ve rodeado de una serie de riesgos que si no se conocen o no están estudiados y evaluados, pueden desencadenar una alteración a la salud; propiciada por un accidente de trabajo, una enfermedad profesional, o una enfermedad común derivada de las condiciones de trabajo.

Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos. Para ello, debemos conocer cuales son los diferentes tipos de riesgos que nos podemos encontrar en los lugares de trabajo, para después hacerlos frente con la implantación de medidas preventivas.

Los riesgos en el trabajo pueden ser de diversos tipos:

Riesgos físicos: Su origen está en los distintos elementos del entorno de los lugares de trabajo. La humedad, el calor, el frío, el ruido, etc. pueden producir daños a los trabajadores.

Riesgos químicos: Son aquellos cuyo origen está en la presencia y manipulación de agentes químicos, los cuales pueden producir alergias, asfixias, etc.

Riesgos mecánicos: Son los que se producen por el uso de máquinas, útiles, o herramientas, produciendo cortes, quemaduras, golpes, etc.

Riesgo de altura: Se da cuando las personas trabajan en zonas altas, galerías o pozos profundos

Riesgos por gas: Se dan cuando las personas trabajan manipulando gases o cerca de fuentes de gas.

Riesgo de origen eléctrico: Se produce cuando las personas trabajan con máquinas o aparatos eléctricos.

Riesgo de incendio: Se produce al trabajar en ambientes con materiales y elementos inflamables.

Riesgos de elevación: Aparece al trabajar con equipos de elevación o transporte.

Riesgos de carácter psicológico: Es todo aquel que se produce por exceso de trabajo, un clima social negativo, etc., pudiendo provocar una depresión, fatiga profesional, etc.

Riesgos biológicos: Se pueden dar cuando se trabaja con agentes infecciosos.

Una vez que se han identificado los riesgos, el paso siguiente es proceder a su evaluación. Evaluar quiere decir estimar en lo posible la gravedad potencial de los riesgos para poder implantar las medidas preventivas más adecuadas.

A la hora de evaluar los riesgos debemos tener en cuenta dos factores por un lado, la probabilidad de que ocurra un hecho, y por otro, la gravedad que puede tener sobre una persona.

La Gravedad Potencial, se define como el resultado de la probabilidad de ocurrencia del daño, por la severidad del mismo. A su vez, la probabilidad de que un riesgo aparezca es igual al nivel de deficiencias o concentración de agentes dañinos que existan en el entorno de trabajo, más el tiempo de exposición de la persona a esas deficiencias

Por ejemplo: Ante un escape de gas un empleado permanece en la sala de trabajo sin moverse. En este caso, la deficiencia, -el escape de gas-, unida a la exposición de la persona -que al no ser consciente del escape de gas no abandona la habitación-, incrementan la probabilidad de un riesgo que, además, y por la severidad del daño, es altamente grave y peligroso

Guía Interactiva Sociolaboral I

Capítulo 4 (Prevención de Riesgos Laborales)

Así pues, cuanto mayor sea el grado de concentración de ese factor y mayor sea la exposición, más alta será la probabilidad de que esa persona adquiera una enfermedad profesional, o se produzca un accidente.

Las dosis límites y los límites de exposición se deberán establecer para un tipo medio de persona sana, sin descuidar las sensibilidades que cada individuo particular pueda tener.

Por tanto, la acción preventiva deberá encaminarse, principalmente, a la reducción de la probabilidad de ocurrencia de los riesgos laborales

Así, es conveniente conocer qué factores de riesgo existen, las dosis en las que se presentan y qué exposiciones son peligrosas para las personas con el fin de eliminarlos o reducirlos en lo posible.

4.3.- Medidas preventivas

Un empleado para protegerse adecuadamente de los riesgos laborales, lógicamente tiene que conocer esos riesgos, pero también, las medidas preventivas para evitarlos.

Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos, Existen muchas medidas preventivas que se pueden tomar, como sería muy complejo citarlas todas, os ofrecemos las más destacadas para los distintos tipos de riesgos, enumerados anteriormente.

Riesgos físicos: Hay distintos tipos de riesgos, pero por señalar uno de los más comunes, comentaremos como prevenir los efectos del ruido, esto sólo puede lograrse mediante medidas preventivas que actúen sobre el foco de emisión sonora y reduciendo el nivel que llega al oído, pero si esto no es posible siempre puedes recurrir a la utilización de equipos de seguridad personal como son los tapones o las orejeras, si vas a realizar un trabajo sometido a altos niveles de ruido.

Riesgos mecánicos: Se previenen teniendo en cuenta la seguridad del producto, por lo que el equipo ha de estar con la etiqueta de la CE y cumpliendo unos requisitos que garanticen seguridad; siguiendo las instrucciones del fabricante en cuanto a su instalación y mantenimiento con personal especializado; y por último, siguiendo las instrucciones del manual de utilización.

Riesgo de origen eléctrico: Entre las medidas preventivas que se deben tomar destacan por un lado, asegurarse de que los equipos e instalaciones con los que se trabaja están en buen estado y en caso de anomalía (como por ejemplo cables pelados, humo, o chispas) llamar a un electricista, y por otro, el respeto a las normas de uso de los aparatos eléctricos y el uso de aislantes que protejan el cuerpo, como por ejemplo guantes. Por último, mencionar que trabajar sobre un suelo seco y no mojado, reduce este tipo de riesgo.

Riesgo de incendio: Las normas de prevención de un incendio nos indican una serie de preceptos básicos a tener en cuenta, tales como:
Sustituir los productos combustibles por otros menos combustibles
Ventilar los locales para evitar la concentración de vapores.
Mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de los focos de calor, recubriendo, también, cualquier tipo de combustible.
Procediendo a la señalización de almacenes, envases, que adviertan sobre el riesgo de incendio.

Y muy importante, es que la empresa tenga un plan de emergencia y de evacuación, en el que se prevean una serie de vías de evacuación suficientes y adecuadas que permitan realizar una evacuación del personal en el menor tiempo posible.

Riesgos químicos y biológicos: Para reducir este tipo de riesgos, podemos actuar en tres direcciones, por un lado sobre el foco contaminante: sustituyendo productos, cambiando el proceso productivo, o encerrando el proceso; por otro lado, podemos actuar sobre el medio con una limpieza del puesto de trabajo y con ventilación por dilución, y por último, actuando sobre el trabajador, dándole formación, rotando los puestos de trabajo, aislando al empleado de la exposición y usando equipos de protección adecuados.

Riesgos de elevación: Lo recomendable, para este riesgo es utilizar los equipos adecuados, respetar la capacidad de la carga, circular lentamente y respetando las normas y limitar la velocidad, así como, realizar las labores de mantenimiento acordes a las indicaciones del fabricante y formar al personal sobre el manejo de las máquinas.

Riesgo de altura: Puede generarse tanto por trabajar con escaleras como con andamios. En el primer caso, no se deben poner las escaleras en zonas de paso, su apoyo debe ser sobre superficies sólidas, debiéndose, además, colocar materiales antideslizantes, ni poner la parte superior de la escalera sobre materiales que puedan ceder o romperse, por supuesto cuidado al subir o bajar de las escaleras, siempre mirando a cada paso. En los andamios, hay que comprobar su seguridad, mantenerlos limpios y no sobrecargarlos.

Guía Interactiva Sociolaboral I

Capítulo 4 (Prevención de Riesgos Laborales)

Riesgos de carácter psicológico: Existen muchos tipos de riesgos de esta naturaleza, pero entre ellos podemos destacar el estrés, derivado de un ritmo de trabajo elevado. Para su prevención, se recomienda, si no fuera posible cambiar de tarea o de horario de trabajo, unos ejercicios que consisten en la realización de ligeros movimientos para relajar la musculatura del cuello, espalda y brazos. E idealmente, realizar pausas cortas de unos 10 minutos cada hora y media en el trabajo.

Pero además, existen muchas más medidas preventivas, que se pueden aplicar y que son el resultado de la implantación de una cultura preventiva en las empresas.

Entre las actitudes preventivas que los propios trabajadores podemos tomar, destacan: No subestimar ni ignorar la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.

Nunca se debe asumir un riesgo, aunque sea leve, para lograr beneficios en el trabajo, por ejemplo, no usar un equipo de protección para tardar menos tiempo en realizar un trabajo, o por comodidad.

Se debe evitar el exceso de confianza y jamás se debe permitir que nadie se ponga a prueba por afán de notoriedad, por frustración, etc.

No debe primar la seguridad individual sobre la colectiva.

Intentar eliminar los riesgos, y si ello no es posible, tratar de reducirlos al máximo con unas medidas de protección adecuadas.

Si se impone una conducta preventiva, se invierte en la salud de los trabajadores, además de mejorarse las condiciones de trabajo. Con lo que todos ganan, la empresa, por un lado, mejorará su producción, con lo que aumentarán sus beneficios, y los empleados y los trabajadores en sus condiciones de trabajo, productividad, y en su salud, en definitiva.

Al final de todo el proceso será necesario realizar un proceso de formación y gestión en la prevención de riesgos laborales.

Debido al carácter preventivo que debe tener la formación de los trabajadores, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) recoge, en su artículo 19, la obligación que tiene el empresario de garantizar que cada uno de los trabajadores reciba una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en materia de prevención de riesgos y seguridad laboral.

Además, la LPRL establece una serie de derechos y obligaciones, tanto para empresarios como para trabajadores que es necesario conocer. Principalmente, el empresario debe poner todas las medidas a su alcance para que no se produzca ningún riesgo en el trabajo. Mientras que la responsabilidad de los empleados es cumplir con todas aquellas instrucciones necesarias para evitar los siniestros.

4.4.- Obligaciones del empresario

El empresario adoptará las medidas de prevención necesarias para todos los trabajadores, atendiendo a lo siguiente:

Protección frente a los riesgos. Es un deber para el empresario dar protección a los trabajadores ante los riesgos laborales. Por esta responsabilidad, el empresario tiene que realizar una prevención permanente y específica de los riesgos laborales existentes.

Implantar la acción preventiva. Constituye también un deber tanto para el empresario, como para la persona asignada por él. La acción preventiva se realizará de acuerdo a lo siguiente:

- Evitando los riesgos.
- Evaluando los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatiendo los riesgos desde el origen.
- Adaptando el trabajo a la persona, con el objetivo de reducir los efectos en la salud.
- Teniendo en cuenta la evolución de los riesgos actuales, así como, los posibles riesgos nuevos.
- Sustituyendo lo peligroso por lo que carece de peligro.
- Planificando la prevención.
- Adoptando todas aquellas medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.

Poner medidas de protección individual, cuando no sea posible reducir ni evitar los riesgos, es obligación del empresario proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual.

El empresario tiene la obligación de adoptar las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban información sobre:

- Los riesgos para la salud. Especialmente, de los riesgos graves e inminentes.
- Las medidas de protección y prevención de los riesgos existentes.
- Las medidas de emergencia.

Facilitar la consulta y participación de los trabajadores. El empresario deberá consultar a los trabajadores y facilitar su participación en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.

4.5.- Derechos y deberes del trabajador

A los trabajadores les corresponde velar en el trabajo, tanto por su propia seguridad como por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario.

Concretamente, los trabajadores deberán:

Usar correctamente los aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, etc y cualquier utensilio del trabajo.

Hacer uso de los equipos de protección (EPI's) de forma correcta.

No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad en los lugares de trabajo.

Alertar a los compañeros, e informar a su superior directo, y a los trabajadores designados para realizar tareas de prevención, o en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad en caso de riesgos graves e inminentes, interrumpiendo la actividad si esta constituyera un peligro para los trabajadores.

Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.

Usar adecuadamente, de acuerdo con su funcionamiento y riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.

Pero además de deberes, los trabajadores tienen derechos muy importantes en materia de prevención laboral, que el empresario debe hacer que se respeten, garantizando de esa forma que los empleados trabajen en un entorno seguro y saludable. Entre esos derechos destacan:

Ser informado en materia de prevención de riesgos laborales; y concretamente, sobre aquellas medidas preventivas, que estén relacionadas con su puesto de trabajo y de las medidas de emergencia a adoptar en caso de necesidad.

Ser formado y recibir formación, tanto sobre la prevención de riesgos en su puesto de trabajo, como de las medidas preventivas que se tiene que adoptar en la empresa.

Utilizar los medios y equipos de protección adecuados y debidamente protegidos, para prevenir los riesgos.

Participar en aquellas cuestiones en materia de prevención de riesgos. Lo que implica el derecho de cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave o inminente, ya que la seguridad colectiva debe estar por encima de la individual.

Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.

La protección de la maternidad y de los menores.

La protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos

Guía Interactiva Sociolaboral I

Capítulo 4 (Prevención de Riesgos Laborales)

Que se le faciliten medios de protección personal adecuados a la tarea y a los riesgos que comporta.

El derecho a la vigilancia de su salud, con la realización de reconocimientos médicos periódicos.

Y por último, los trabajadores tiene derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.



Recuerda que:

- En **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**.

Consejos Prácticos

Para reducir el riesgo de lesiones, es imprescindible que se apliquen las medidas de salud y seguridad en el puesto de trabajo. Consulta a tu delegado de prevención y exige la adecuación de los puestos de trabajo.

Recuerda que sólo tu médico puede tratar las enfermedades. En cualquier caso estos consejos pueden ser de utilidad para reducir el riesgo de sufrir dolores músculo esqueléticos:

- Exige la adaptación de tu puesto de trabajo a tus condiciones antropométricas.
- Exige un puesto de trabajo ergonómico.
- Infórmate sobre como realizar la movilización de cargas.
- Infórmate sobre la adopción de postura de trabajo adecuadas.
- Realiza pausas en el trabajo para dosificar adecuadamente el esfuerzo
- Realiza ejercicios de relajación muscular.
- Conoce y cumple las normas de seguridad e higiene en el trabajo.
- Conoce y usa los elementos ergonómicos.
- Planifica tu trabajo, no improvises.
- Haz ejercicio con moderación.

Si trabajas con cargas pesadas: Flexiona las rodillas para coger la carga; procura no coger cargas excesivamente pesadas, usa para ello las carretillas y elevadoras hidráulicas.

Si trabajas en posición sentada: Siéntate correctamente en la silla, con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo, y la cabeza en posición normal, ni agachada ni elevada, procura moverte cada poco tiempo, no permanezcas demasiado tiempo en la misma posición.

Si trabajas en posición de pie: Mantén un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterna un pie tras otro. Cambia de postura cada cierto tiempo.

Si trabajas con tus brazos mientras estas de pie: Evita tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada de forma que puedas apoyar los brazos.

Evita los zapatos de tacón alto si vas a estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es bueno, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3 cms, suele ser adecuado.



Recuerda que:

- Todos los trabajadores, sin excepción, estamos expuestos a los riesgos.
 - Entre las actitudes preventivas que los propios trabajadores podemos tomar, destacan:
 - No subestimar ni ignorar la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.
 - Nunca debes asumir un riesgo, aunque sea leve, para lograr beneficios en el trabajo.
 - Se debe evitar el exceso de confianza y jamás se debe permitir que nadie se ponga a prueba por afán de notoriedad, por frustración, etc.
 - No debes primar la seguridad tuya sobre la del resto de tus compañeros.
 - Intenta eliminar los riesgos, y si ello no es posible, trata de reducirlos al máximo con unas medidas de protección adecuadas.
 - Que tienes unos deberes que cumplir, pero también tienes derechos. Entre esos derechos destacan:
 - Ser informado en materia de prevención de riesgos laborales.
 - Ser formado y recibir formación.
 - Utilizar los medios y equipos de protección adecuados.
 - Participar en aquellas cuestiones en materia de prevención de riesgos.
 - Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave o inminente.
 - Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.
 - Formar parte del Comité de Seguridad y Salud.
 - La protección de la maternidad y de los menores.
 - La protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.
 - Que se le faciliten medios de protección personal adecuados a la tarea y a los riesgos que comporta.
 - El derecho a la vigilancia de su salud, con la realización de reconocimientos médicos periódicos.