

MANUAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES ALIMENTACIÓN COVID-19 **40 HORAS**



!

a

MANUAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Visita nuestro curso

www.curso-manipuladoralimentos.es



!

a

ÍNDICE

01

CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA INTOXICACIÓN BACTERIANA

02

PRINCIPALES INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

2.1 ¿Qué alimentos son más peligrosos?

2.2 ¿Cómo se contaminan los alimentos?

03

ORIGEN DE LA CONTAMINACIÓN BACTERIANA

04

RECOMENDACIONES EN CASO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

05

MEDIOS DE PREVENCIÓN EN LA INFECCIÓN BACTERIANA

06

PRIMEROS AUXILIOS

6.1 Conceptos básicos

6.2 Soporte vital básico

6.3 Primer auxilio

07

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

7.1 Recepción

7.2 Almacenamiento

7.3 Envasado

7.4 Etiquetado

08

LIMPIEZA E HIGIENE

8.1 Limpieza en las instalaciones

8.2 Limpieza de útiles de cocina y piezas desmontables

8.3 Higiene personal y salud de los manipuladores

09

ANÁLISIS DE PELIGRO Y DE PUNTOS DE CONTROL CRÍTICO

10

NORMATIVA BÁSICA

Este manual ha sido creado por Tecnas Servicios integrales de Formación y Desarrollo, S.L.

Este manual está protegido por derechos de autor. Cualquier intento de uso o copia sin el permiso de Tecnas Servicios integrales de Formación y Desarrollo, S.L. será denunciado y perseguido por la ley.

INTRODUCCIÓN



Según la normativa de seguridad e higiene en los alimentos define a los Manipuladores de alimentos como aquella persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

La actividad de un manipulador de alimentos es muy importante, pues es la matriz en la línea de defensa contra las infecciones e intoxicaciones que pueden generar los alimentos.

Es esencial que el manipulador de alimentos esté familiarizado con los tipos de infecciones que pueden ocasionar los alimentos contaminados, como distinguir que alimentos están contaminados y cuáles no y cómo prevenir esta contaminación antes de que llegue al consumidor.

Los manipuladores de alimentos deben contar con una formación mínima sobre higiene y seguridad alimentaria que les debe asegurar su empresa, y una vez realizada, le da derecho a la obtención de un certificado de manipulador de alimentos. La formación de un manipulador de alimentos siempre debe estar alerta a nuevas y mejoras de sus conocimientos, por lo que el certificado de formación debe renovarse cada 4 años.

01

CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

La mayoría de los casos de intoxicaciones alimentarias son en realidad **toxiinfecciones alimentarias**, provocadas por bacterias patógenas, virus, priones o parásitos, y/o sus productos metabólicos.

Higiene incorrecta
Incorrecta cadena del frío
Incorrecto uso del calor

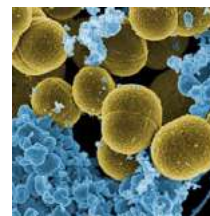
Estas contaminaciones suelen surgir por manipulaciones, preparación o conservación inadecuadas de los alimentos. Unas buenas prácticas higiénicas antes, durante y tras la preparación de los alimentos pueden reducir las posibilidades de sufrir una intoxicación.

02

PRINCIPALES INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Intoxicación por enterobacterias estafilocócicas

Prevención: una buena higiene general y la refrigeración rápida y en condiciones.

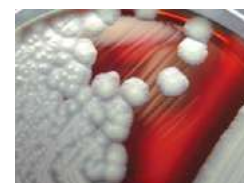


El **staphylococcus aureus** es una bacteria que contamina los alimentos y elabora en los enterotoxinas que afectan el aparato digestivo.

Síntomas: Diarreas, Vómitos, Dolor abdominal y Nauseas

Intoxicación por enterotoxinas de bacillus cereus

Prevención: fundamental la higiene, el estado de los productos y sobre todo la conservación hasta su consumo.



Intoxicación por salmonelosis

Prevención: una adecuada higiene general, refrigeración rápida y adecuada. Las salmonellas desaparecen a una temperatura de 65°C durante 30 minutos.



Se produce en preparaciones alimentarias realizadas con cereales y productos lácteos. Suele aparecer en unas horas y provocan vómitos y diarreas.

Es un tipo de bacterias que habita en el intestino de muchos animales, responsable de enfermedades como gastritis y endocarditis.

Síntomas: fiebre y diarrea.

Intoxicación por escherichia coli

Prevención: fundamentalmente higiene y el estado de los productos.



Existen 2200 serotipos de esta bacteria, la mayoría de las cepas producen gastroenteritis de origen alimentario.

Síntomas: Nauseas, retortijones y diarrea líquida.

2.1 ¿Qué alimentos son más peligrosos?

Todos los alimentos pueden ser susceptibles a la contaminación, aun así, hay algunos que, por su naturaleza, tienen mayor facilidad para contaminarse. Debemos tener mayor consideración con los siguientes alimentos para extremar la precaución en su manipulación y almacenamiento.

Carne picada.

Carnes de aves.

Leche.

Huevos.

Pastelería.

Ensaladas.

2.2 ¿Cómo se contaminan los alimentos?

Las formas más comunes de contaminación en los alimentos son las siguientes:

- *Una mala conservación de los alimentos.*
- *Al toser o estornudar encima de los alimentos.*
- *Alimentos crudos que siempre están contaminados (verduras con tierra).*
- *Por las manos que no han estado en contacto con alimentos contaminados.*

03

ORIGEN DE LA CONTAMINACION BACTERIANA

La multiplicación de las bacterias depende tanto de los factores típicos del alimento, como de los del lugar de almacenamiento. Si tenemos controlado este crecimiento estaremos evitando infecciones e intoxicaciones.

A continuación, veremos los factores más importantes a tener en cuenta:

Temperatura

Una temperatura que favorece el crecimiento de gérmenes se localiza entre 30º y 40ºC. Existen algunos que se reproducen desde 10º hasta 60ºC. por encima de esta temperatura y por debajo de 10ºC impide su desarrollo, pero no mueren. En necesario rebasar los 100ºC para provocar la su muerte.



Tiempo

El tiempo que pasa un alimento, en buenas condiciones para el crecimiento bacteriano, tiene mayor riesgo de contaminación.



Humedad

El agua y la humedad en el ambiente favorece la contaminación y aumenta la presencia de bacterias. La mejor manera de conservar los alimentos es reduciendo o eliminando el agua de los mismos. (Deshidratarlos, sazónarlos, etc.)



Acidez

Cuando a un alimento se le aumenta la acidez provoca la reducción del crecimiento bacteriano. Una forma de aumentar la acidez es añadiendo, limón, vinagre, etc.



04

RECOMENDACIONES EN CASO DE INTOXICACION ALIMENTARIA

Comunicarlo a la autoridad sanitaria competente.

Tratar de recordar y anotar la relación de menús y alimentos consumidos por el grupo de personas afectadas, así como la fecha y el lugar donde se adquirió.

Conservar aislados y refrigerados el resto de alimentos.

Colaborar con el personal sanitario.

05

MEDIOS DE PREVENCIÓN EN LA INFECCIÓN BACTERIANA

QUE SE DEBE HACER

- Lavar bien los vegetales ante su consumo en crudo.
- Descongelación correcta, siempre a temperatura de refrigeración.
- Separar los alimentos crudos y cocidos.
- Todos los productos elaborados con huevo crudo que se consuman deben garantizar el haber alcanzado los 75°C en el centro del alimento.
- Los desperdicios generados deben eliminarse inmediatamente.
- El mantenimiento en caliente de los alimentos que van a servirse deben permanecer a una temperatura superior a 65°C. y no más de dos horas
- Lavar adecuadamente los utensilios de cocinar después de cada uso.

QUE NO SE DEBE HACER

- Descartar la leche no esterilizada y sus derivados.
- No utilizar los utensilios de cocina empleados para cortar carnes o pescados, ni vegetales en crudo, sin lavarlos antes.

06

PRIMEROS AUXILIOS

6.1 Conceptos básicos

- **Urgencia:**

“Urgencia es toda aquella condición que, en opinión del paciente, su familia, o quien quiera que asuma la demanda, requiere una atención inmediata”

Asociación médica americana.

- **Emergencia:**

“La emergencia sanitaria conlleva el deber de actuar rápidamente, suministrando cuidados inmediatos”
Consejo de Europa, que considera sinónimos los términos urgencia y emergencia

“No hay nada que justifique que se prive a una persona de los cuidados inmediatos y más modernos en caso de riesgo grave”

Organización mundial de la salud.

6.2 Soporte vital básico

Objetivos:

- Asegurar el mantenimiento de las constantes vitales.
- No agravar el estado general de la víctima, o las lesiones que pueda presentar.
- Asegurar su estabilización y evacuación a un centro sanitario.

EL SOPORTE VITAL BASICO

- Se realizará en el lugar de los hechos.
- Sin cesar, hasta la llegada del personal sanitario que continúe la asistencia.

Acercarse a la víctima de manera amigable y sin prejuicio.

Explicar a la víctima lo que ha pasado y lo que va a pasar.

Escuchar a la víctima y establecer empatía con ella.

Socorrer con objetos prácticos si es necesario.

No dar de comer o beber a la víctima enferma o herida si no es bajo recomendación facultativa.

De la calidad en estos cuidados dependerá la posterior evolución del paciente.

6.3 Primer auxilio

- Un socorrista de primer auxilio tiene que:

Los cuatro pasos en primeros auxilios

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. PROTEGER | 2. EVALUAR |
| 3. ALERTAR | 4. SOCORRER |

1. PROTEGER

Evaluar nuestra seguridad y cualquier peligro.

Aproximarse al lugar de forma segura.

Asegurar en la medida de lo posible a la víctima.

En caso de no ser posible, alertar a los servicios de emergencias.

Observar si el agente que originó el accidente

2. EVALUAR

Acercarnos a la víctima y presentarnos. Explicaremos nuestros conocimientos en primeros auxilios.

Comentarle lo ocurrido (de forma empática), y lo que puede ocurrir.

Observaremos si se encuentra consciente y si hay signos de vida (pulso y respiración).

3. ALERTAR

Solicitar ayuda, sin abandonar a la víctima en la medida de lo posible. 112

TELEFONO EUROPEO DE EMERGENCIAS



Decir quién eres.

Lugar exacto.

Decir lo que ha ocurrido.

Comentar la situación de la víctima.

Explicar que asistencia he proporcionado o estoy proporcionando.

4. SOCORRER

- *valoración de la víctima.*
 - *Determinaremos:*
 - *Si está consciente.*
 - *Si respira.*
 - *Si hay circulación.*

07

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

7.1 Recepción de los alimentos

En la recepción de los alimentos es muy importante tener en cuenta lo siguientes:



TRANSPORTE — RECEPCION — ALMACENAMIENTO — MANIPULACION

- ✓ Hacer el traslado de los alimentos lo más rápido posible para no romper la cadena de frío.
- ✓ Comprobar que los proveedores disponen de autorización sanitaria vigente.
- ✓ Comprobar que durante el tiempo que nos han suministrado los productos han sido acordes a lo pedido.
- ✓ Comprobar que los productos que nos suministran tengan las características organolépticas y de frescura adecuadas.
- ✓ Que los productos envasados vengan correctamente etiquetados, con la información completa del tipo de producto que se trate, ingredientes, identificación de su origen, fecha de caducidad, lote y temperatura de conservación.
- ✓ Los vehículos que transporten los productos que se reciben se usarán exclusivamente para el transporte alimentario.
- ✓ Comprobar que los alimentos este correctamente protegidos y estibados durante el transporte, y los envases que contienen los alimentos se recibirán en buen estado y sin roturas.
- ✓ El vehículo presentará unas condiciones de limpieza adecuada.

Se hará un registro de los productos que llegan anotando todo lo referente al producto, indicando, día de llegada, la empresa que lo envía, lote, cantidad de productos, y posibles comentarios. En caso de tratarse de productos en frío, también debe anotarse la temperatura a la que llegan. Cada empresa tendrá un formulario específico que deberás completar en cada recepción.

Ejemplo del registro de los alimentos:

FECHA	EMPRESA	LOTE	CANTIDAD	COMENTARIO	TEMPERATURA	ACEPTADO/ DENEGADO

7.2 Almacenamiento

Una vez comprobamos que la recepción de los productos llega en perfecto estado debemos almacenarlo según su condición:

- Conservación en frío.
- Conservación a temperatura ambiente.

7.2.1 Conservación en frío

Sin romper en ningún momento la cadena de frío.

Refrigeración:

Es un método de conservación que permite tener los alimentos durante un tiempo relativamente corto. La temperatura óptima en líneas generales está entre 0º y 5ºC

Congelación:

Es el método más adecuado para la conservación de los alimentos a largo plazo, puede conservarse incluso meses.

Las temperaturas normales para la congelación son de -18ºC. Nunca se debe volver a congelar los alimentos que ya se han descongelado.

Los alimentos deben descongelar en la nevera nunca al aire.



7.2.2 conservación a temperatura ambiente

Algunos alimentos pueden conservarse a temperatura ambiente, siempre que estén:

DESECACIÓN: consiste en la eliminación en lo posible de la humedad del alimento.



SALAZÓN: consiste en tratar los alimentos con sal comestibles, para concentrarlos y que elimine la máxima cantidad de agua. (Bacalao salado).

CURADO: se somete los alimentos a sal y nitratos haciendo que se disminuya el agua, el alimento cambia su composición.



AZUCARADOS: añadiendo azúcar a los alimentos, haciendo que se concentre más y no tenga tanta agua disponible. (Mermeladas).



AHUMADOS: se somete a los alimentos a humo autorizado. (Salmón ahumado)



ESCABECHADO Y ADOBADO: se somete el alimento a la acción de vinagre y sal. El adobo con condimentos.



EN CONSERVAS.

- ✓ Estos alimentos deben almacenarse en lugares frescos y secos.
- ✓ Deben estar almacenados separados del suelo y de las paredes.
- ✓ Los alimentos deben estar separados de los productos químicos y de limpieza.
- ✓ Deben estar etiquetados correctamente.
- ✓ Deben llevar etiquetada la fecha de almacenamientos.



NO vender productos alimenticios caducados.

NO almacenar alimentos en lugares húmedos y que haga calor.

NO almacenar alimentos junto a la basura.

NO dejar a la gente manipular los alimentos sin envasar.

7.3 Envasado

El **envasado** es un método para conservar los alimentos, consistente en proteger los alimentos de posibles microorganismos externos.

Debemos proteger los alimentos de: la luz, polvo, suciedad y golpes, además de los insectos, bacterias, virus, etc. Se debe controlar al máximo la limpieza durante el proceso e envasado.

7.3.1 Envases

Que no sean tóxicos.

Que durante su conservación no pase ninguna sustancia que pueda contaminar el alimento.

Debe ser lavable.

Debe estar etiquetado.

7.3.2 Embalaje

No debe causar daños al medio ambiente.
No debe contaminar ni cambiar el sabor, color o las propiedades del alimento.

Estos son ejemplos de envases que podemos utilizar según los alimentos que vamos a conservar.

Envase de plástico.



Envase de vidrio.



Envases de aluminio.



Envases de hojalata.



Envases de papel y cartón.



7.4 Etiquetado

El **Etiquetado de alimentos** es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores y los consumidores finales, siendo la etiqueta la información sobre el alimento. Todos los productos tienen la obligación de estar etiquetados o adjuntar la información con documentación adicional.

Las etiquetas deben llevar obligatoriamente la siguiente información:

1. Nombre del producto.
2. Ingredientes (cantidad del producto por orden decreciente de peso).
3. Grado alcohólico (si tiene alcohol).
4. Contenido neto (en litros, gramos, etc.).
5. Instrucciones de conservación y buen uso del producto.
6. Fecha de caducidad o consumo preferente.
7. Nombre y domicilio del fabricante.
8. Lote de fabricación. (cuantas unidades se han fabricado de ese producto).
9. Lugar de origen o procedencia.



08

LIMPIEZA E HIGIENE

Tanto los locales, utensilios y personal destinados a productos alimenticios, es muy importante que se mantengan limpios y en perfecto estado, ya que de este conjunto dependerá la salud de la gente que consuma los alimentos.

8.1 Limpieza en las instalaciones

Es muy importante que las instalaciones estén limpias y desinfectadas, sobre todo la parte donde se vaya a manipular los alimentos, ya que es imprescindible evitar la contaminación de los alimentos por microorganismos y las posibles plagas.

Las 2 áreas principales del servicio de alimentos son:

- Donde se manipulan los alimentos.
- Donde se sirven los alimentos.

8.1.1 Limpieza

Es importante limpiar de una forma adecuada y en el momento adecuado. Siempre antes de entrar en contacto con los alimentos.

Nunca se debe limpiar cerca de los alimentos que se están manipulando o se vayan a manipular, para evitar que los productos químicos que se están utilizando en la limpieza puedan entrar en contacto con los alimentos.

Siempre hay que eliminar los restos de residuos, con agua caliente y detergente (los productos de limpieza deben ser acorde con la zona específica a limpiar).

8.1.2 Desinfección

La desinfección debe realizarse después de limpiar, para eliminar o disminuir en gran medida los microorganismos que pueda haber, hasta que no haya riesgo de contaminación para los alimentos.



1. En el área de cocina debe haber un fregadero para el lavado de ollas, sartenes y todo el menaje utilizado en la cocina.
2. Debe utilizarle detergente antigrasa, esponja de acero y vegetales.
3. Debe tener en su interior un recipiente plástico con tapa y una bolsa de plástico para los desperdicios.
4. El recipiente de los desperdicios debe lavarse por lo menos una vez al día.
5. La campana de la cocina debe lavarse todos los días, al finalizar la jornada.
6. No debe mezclarse en un mismo recipiente, diferentes tipos de mercancías.

8.1.3 Residuos y desperdicios

La basura es un foco de contaminación, además de atraer plaga, animales e insectos.

Una correcta manipulación y almacenamiento de las basuras es muy importante ya que debemos evitar intoxicaciones y contagios.

Debemos tener en cuenta:

- **Tener suficientes cubos de basura con tapa y apertura mediante pedal y los cubos deben disponer de bolsa de un solo uso.**
- **Debe existir un lugar destinado exclusivamente para los contenedores de basura.**
- **Retirar de las instalaciones la basura diariamente.**
- **Mantener la basura alejada de la zona de los alimentos.**

Nunca debemos:

Dejar basura fuera del contenedor, ni la basura sin tapar.

8.1.4 Plagas

Las plagas son proliferaciones que resultan perjudiciales no sólo para la salud sino también desde un punto de vista económico. Las cocinas, tanto domésticas como profesionales, pueden sufrir el azote de plagas, principalmente de insectos o roedores que ponen en grave peligro la seguridad de los alimentos.



Como prevenirlas

Las medidas preventivas también llamadas pasivas tienen como objeto impedir, por un lado, el acceso al local mediante un correcto diseño y mantenimiento del edificio y, por otro lado, impedir que estos animales dispongan de cualquier fuente de alimento o bebida.

- Proteger con rejillas de malla todas las ventanas de las zonas de circulación de alimentos cuyo tamaño de red evite la entrada de insectos y por supuesto de cualquier otro animal de mayor tamaño.
- Las puertas deben mantenerse cerradas y tener el mínimo espacio posible entre su parte posterior y el suelo.
- Los cubos de basuras deberán estar siempre tapados y una vez vaciados deberán limpiarse y desinfectarse convenientemente.
- Tanto la estructura como el sistema de desagüe de los sumideros, además de facilitar la limpieza y desinfección, deberán evitar tanto su desbordamiento como el estancamiento de líquidos y en ningún momento ser una posible vía de acceso de plagas. Para ello deben disponer de rejillas de metal.
- Tapar todos aquellos agujeros, grietas o posibles accesos con materiales sólidos como cemento o metal.
- Evitar las zonas de humedad o encharcamiento de agua o líquidos.
- Evitar el almacenamiento de todo aquello que no sea necesario para impedir crear zonas de refugio y anidamiento.

Las medidas activas

Si a pesar de las medidas preventivas se observan indicios de la presencia de animales indeseados se tendrán que aplicar medidas activas, bien de desratización o de desinsectación. Como norma general, en primer lugar, se aplicará un tratamiento a partir de distintos métodos físicos, mecánicos o biológicos. En el caso de tener que usar productos químicos se usarán los de menor peligrosidad. Los productos utilizados deberán estar autorizados por la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad y Consumo, seleccionándose aquellos que, alcanzando el objetivo deseado, supongan el menor impacto ambiental y toxicológico para las personas. El responsable del tratamiento deberá estar en posesión del carné de aplicador de tratamientos DDD (Desratización, Desinsectación, Desinfección) en nivel cualificado y los auxiliares en nivel básico.

8.2 Limpieza de útiles de cocina y piezas desmontables

Para una buena limpieza y desinfección debemos seguir los siguientes pasos:

1. Limpieza de todo lo que vemos en seco y sino ayudar con agua caliente. (Restos de comida, residuos varios...)
2. Aplicar detergente o productos acorde a industria, frotar hasta retirar toda la suciedad visible.
3. Aclarar.
4. Aplicar el desinfectante.
5. Aclarado (algunos productos hay que dejarlos un tiempo para que actúe, antes de empezar a trabajar siempre hay que aclarar.)
6. Secar (con papel desechable.)

NUNCA SE DEBE HACER EN LA PRÁCTICA:

Los utensilios de madera están prohibidos (*tablas, cucharones...*)

No se permite usar bayetas ni trapos, *siempre papel desechable.*

Los utensilios limpios y desinfectados deben almacenarse en esterilizadores, **nunca al ambiente.**

En la limpieza de las instalaciones, no se permite el barrido en seco donde hay productos alimenticios, (puede levantar polvo haciendo posible la contaminación de los alimentos.)

Las maquinarias deben ser desmontables para facilitar la limpieza de los restos de alimentos, **nunca maquinaria no desmontable.**

No almacenar productos de limpieza junto a los alimentos.

No está permitido tener animales domésticos en las zonas de manipulación, almacén o zonas donde pueda haber productos alimenticios.

8.3 Higiene personal de los manipuladores

Las reglas básicas de higiene para los manipuladores de alimentos, demandan absoluta limpieza y deben tener buenos hábitos personales.

Las manos:

Lavarse las manos con agua caliente y con jabón antibacteriano, tantas veces como sea necesario y siempre antes de incorporarse a su puesto de trabajo.

Mantener las uñas cortas, cuidadas y libres de suciedad. Además, no deben llevarse pintadas.



Proteger cuidadosamente los cortes o heridas de las manos con apósitos impermeables, para evitar que entren en contacto con los alimentos. Secarte las manos al aire caliente o con papel desechable.

El lavado de manos será frecuente y hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos:

Al comenzar cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo.

Después de tocar alimentos crudos.

Antes de manipular alimentos cocinados.

Después de ir al aseo.

Después de manipular desechos de alimentos o basura.

Nariz, boca y garganta:

Una de las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes es a través la saliva, las mucosas, etc. Para ello se deben de tomar las precauciones necesarias.



No toser sobre los alimentos.

No hablar directamente encima de los alimentos.

No comer mientras se manipulan los alimentos.

El pelo:

El pelo es un foco de contaminación y aunque lo llevemos limpio debe llevarse recogido o con redecilla, tanto hombres como mujeres.

También sirve para evitar tocarse el pelo.



Ropa de trabajo:

Llevar una vestimenta de color claro, limpia y de uso exclusivo. La ropa debe cubrir la mayor parte del cuerpo e incluso el cuello.

Nunca se debe utilizar ropa de calle para trabajar.

No debe utilizar objetos personales mientras se va a manipular alimentos. (Joyas, pendientes, anillos, etc.)



La salud del manipulador:

Deberán cuidar su salud, y en caso de estar enfermo deberá comunicárselo a su superior lo antes posible, para que determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no. El manipulador no podrá ejercer su labor en el puesto de trabajo de forma temporal hasta que esté completamente recuperado.



El manipulador deberá avisar a su superior cuando tenga alguno de los siguientes síntomas:

Náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión alimentaria.

Si el manipulador tiene cortes o heridas en las manos se procederá a desinfectarlas, y cubrirlas con vendajes impermeables, que cubriremos con guantes, para que no puedan desprenderse y caer al alimento. Evitaremos que los microorganismos de las heridas contaminen los alimentos.

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

<i>Higiene</i>	Manos y uñas. Uso de guantes.
<i>Profilaxis</i>	Heridas. Enfermedades contagiosas.
<i>Conducta personal</i>	No fumar. Cuidado toser o estornudar.
<i>Ropa de trabajo</i>	Uniforme limpio. Prenda de cabeza.

ANÁLISIS DE PELIGRO Y DE PUNTOS DE CONTROL CRÍTICOS

El **Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (APPCC)** es un método que nos permite identificar, evaluar y prevenir todos los riesgos de contaminación de los alimentos a lo largo del proceso de la cadena de suministro, estableciendo medidas de prevención y corrección para reducir hasta niveles aceptables.



Siguiendo las pautas de APPCC podemos actuar a tiempo y evitar cualquier peligro con el objetivo de obtener los alimentos con garantía para el consumidor final.

Principios del APPCC que debemos cumplir:

- Debemos **identificar los peligros** y establecer **medidas preventivas** para evitar la aparición de peligro.
- Conocer el **límite** que consideramos como válido.
- Controlar que las medidas preventivas se realizan correctamente a través de un **sistema de vigilancia**.
- Tomar **medidas correctoras**, pues pese a hacerlo todo bien, puede aparecer algún peligro, debemos saber cómo actuar y eliminarlo cuanto antes.
- Y por último llevar un **sistema de control o registro** donde se anotará todo lo que ocurra y de esta forma llevaremos un seguimiento exhaustivo que nos servirá como prueba de que se han realizado los controles.

Ejemplo de registro:

REGISTRO DE TEMPERATURA EN CÁMARA FRIGORÍFICA				
<i>Fecha</i>	<i>Temperatura congeladora</i>	<i>Temperatura refrigerador</i>	<i>nota</i>	<i>Medida correctora</i>

10

NORMATIVA BÁSICA

REAL DECRETO 381/1984, de 25 enero, por el que se establece la reglamentación técnico-sanitaria para el minorista de alimentación.
(BOE 27 febrero 1984).

REAL DECRETO 168/1985, de 6 de febrero, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria sobre Condiciones Generales de Almacenamiento Frigorífico de Alimentos y Productos Alimentarios.

REAL DECRETO 2207/1995. De 28 de diciembre. Por el que se establece las normas de higiene relativas a los productos alimenticios. (BOE 27 febrero de 1996).

REAL DECRETO 202/2000, de 11 de febrero, por el que se regulan las normas relativas a los manipuladores de alimentos... (BOE núm. 48, de 25 de febrero de 2000).

REAL DECRETO 3484/2000, de 29 de diciembre, por el que se establece las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas. (BOE núm. 11, de 12 de enero de 2001).

REAL DECRETO 109/2010, de 5 de febrero, por el que se modifican diversos reales decretos en materia sanitaria para su adaptación a la Ley 17/2009, de 23 de noviembre, sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio y a la Ley 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio.

!

a

MANUAL BÁSICO PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

30 HORAS ALIMENTACIÓN COVID-19



La titularidad de la propiedad intelectual de nuestro manual, Manual básico de prevención de riesgos laborales, 30 horas alimentación Covid-19, corresponde a Core MKT S.L, sociedad legalmente constituida en España, con CIF B-87374146 e inscrita en el Registro Mercantil.

Para cualquier consulta, puede contactar conen el e-mail info@consultoria-coremkt.com. Todos los contenidos de este manual son propie- dad de Core MKT S.L y Academia Tecnas, si no se indica expresamente lo contrario. Los contenidos, logotipos, fotografías, imágenes y demás elementos gráficos son propiedad de Core MKT S.L.

Está prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin permiso escrito del propietario. En este sentido, se constituyen como obras prote- gidas por el conjunto de la regulación española y comunitaria en el ámbito de la propiedad intelectual, conforme al Real Decreto Legislativo 1/1996 de 12 de Abril por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual y la Ley 5/1998 de 6 de marzo de incorporación al Derecho Español de la Directiva 96/9 CE sobre Protección Jurídica de las Bases de Datos, resultándoles así mismo de aplicación a los tratados internacionales suscritos en este campo.

!

a

ÍNDICE

01	CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	06
	1.1 El trabajo y la salud: los riesgos profesionales	
	1.2 Daños derivados del trabajo	
	1.3 Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales	
02	RIESGOS GENERALES Y ESPECÍFICOS PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN	20
	2.1 Riesgos ligados a las condiciones de seguridad	
	2.2 Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo	
	2.3 La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral	
	2.4 Sistemas elementales de control y evaluación de riesgos	
03	RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN ALIMENTACIÓN COVID-19	58
	3.1 Riesgos generales Covid-19	
04	ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS	66
	4.1 Organismos públicos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo	
	4.2 Organización del trabajo preventivo: "rutinas" básicas	
	4.3 Documentación: recogida, elaboración y archivo	
05	PRIMEROS AUXILIOS	70
	5.1 Primeros auxilios	

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

01

1.1. EL TRABAJO Y LA SALUD: LOS RIESGOS PROFESIONALES

El trabajo es una de las cualidades distintivas del ser humano. A través suyo, el hombre satisface una serie de necesidades. Estas necesidades abarcan distintas facetas: la biológica, la personal y la social. De este modo, mediante el trabajo obtenemos los medios necesarios para la subsistencia, la mejor calidad de vida, nos desarrollamos y maduramos como persona, obtenemos satisfacciones personales y nos sentimos útiles e integrados en la sociedad.

El trabajo tiene dos características fundamentales: la tecnificación y la organización. La primera hace referencia a la utilización de máquinas y herramientas que facilitan al hombre la transformación del medio ambiente, objetivo básico del trabajo. Mediante la organización, se coordinan y planifican las tareas para realizarlas con el menor esfuerzo posible. Sin embargo, si no se controlan adecuadamente, de estos dos aspectos pueden derivarse efectos no deseados que ponen en peligro la salud de los trabajadores.

La **Organización Mundial de la Salud (O.M.S.)** define salud como “el estado completo de bienestar físico mental y social y no solamente la ausencia de daño o enfermedad”. Se prima el aspecto positivo de la salud, definiéndola como un objetivo al que hay que dirigirse de forma constante.

Integrando estos dos conceptos, la Organización Internacional del Trabajo y la O.M.S. declaran que la salud laboral es una actividad que “tiene como finalidad fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones, prevenir todo el daño a la salud de éstos por las condiciones de trabajo protegernos en su empleo contra los riesgos para la salud y colocar y man-

tener al trabajador en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológicas”.

LOS RIESGOS LABORALES

Debido a una falta de control de la tecnificación y la organización del trabajo, se derivan una serie de riesgos laborales que pueden afectar a la salud de los trabajadores.

Se considera riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Normalmente son consecuencia de unas condiciones de trabajo inadecuadas.

Las condiciones de trabajo son cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Se incluyen:

Agentes materiales: locales, instalaciones, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.

Agentes presentes en el medio ambiente de trabajo: agentes físicos, químicos y biológicos. Su naturaleza, concentraciones y exposición.

Características de organización y ordenación del trabajo: procedimientos de utilización de los agentes anteriormente citados, otras características del trabajo, incluyendo la organización y ordenación del mismo.

Entre las condiciones de trabajo y las personas existe una acción recíproca y constante, de este

modo la misma persona aporta una serie de variables propias que pueden afectar a la generación de riesgos:

*Estado biológico (edad, sexo, condición física....)
Formación y experiencia, Motivación y estado de ánimo, etc*

Si el resultado de esta acción mutua es negativo se producirán efectos indeseables que afectarán directamente al desempeño y a la salud de los trabajadores.

FACTORES DE RIESGO

Si definiéramos riesgo como la probabilidad de sufrir un daño, el factor de riesgo será el elemento que, estando en las condiciones de trabajo, pueda desencadenar una disminución en el nivel de salud del trabajador. Este elemento puede actuar por sí mismo o en combinación con otros.

Podemos clasificar los factores de riesgo en **tres grandes grupos**:

1. Condiciones de Seguridad
2. Condiciones de Medio Ambiente
3. Carga de trabajo y Factores Organizativos

✓ **Condiciones de seguridad:** en este grupo se incluyen aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a accidentes en el trabajo.

✓ **Condiciones del Medio ambiente:** en el medio ambiente de trabajo podemos encontrarnos una serie de elementos, que cuando superan ciertos valores pueden producir incomodidades y alteraciones en la salud.

✓ **Medio ambiente físico:** factores de origen físico presentes en el medio ambiente natural del trabajo que pueden repercutir negativamente en la salud.

✓ **Contaminantes químicos:** materia inerte que se presenta en forma de gases, vapores, aerosoles, etc.

✓ **Contaminantes biológicos:** seres vivos que se presentan como microbios, virus, hongos, etc.

✓ **Carga de trabajo y factores Organizativos:** la carga de trabajo hace referencia a las exigencias tanto físicas como mentales que el trabajo impone (esfuerzos físicos, posturas, nivel de atención, responsabilidad, etc.)

Los factores organizativos se relacionan con la estructura empresarial. Incluyen variables como jornada, horario, estilo de mando, comunicación, participación, relaciones interpersonales, etc. Es importante tener en cuenta que los factores de riesgo nunca se presentan aisladamente, sino que interactúan unos con otros. Este hecho implica que cuando se produce una alteración en la salud de los trabajadores, la mayoría de las veces es consecuencia de un conjunto de factores diferentes, no pudiéndose atribuir a una sola causa.

1.2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Las situaciones de riesgo pueden materializarse en daños a las personas e igualmente generar una diversidad de incidentes (defectos en la producción, averías, etc.) Ambas consecuencias producen una serie de costes, humanos, materiales y económicos, indeseables tanto para la empresa como el trabajador.

Centrándonos en el trabajador, se definen los daños derivados del trabajo como las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

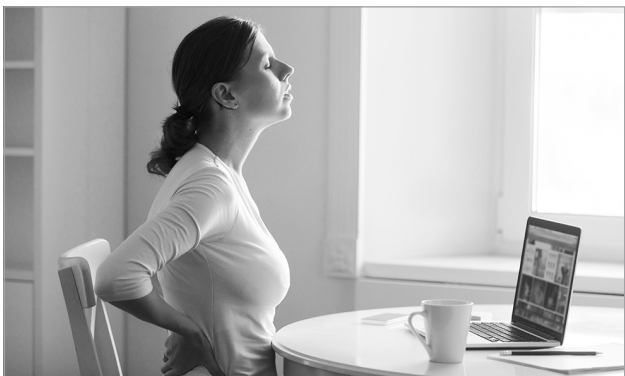
Estas alteraciones en la salud se clasifican en:

✗ **Accidentes del trabajo:** legalmente se definen como "toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena". Son el resultado de una alteración brusca e imprevista de la continuidad del trabajo que puede provocar lesiones inmediatas (lo que les distingue de otros tipos de daños físicos).

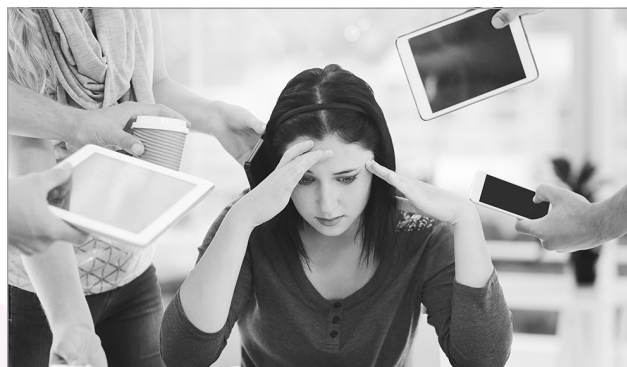
✗ **Enfermedades profesionales:** son el resultado de un deterioro lento y paulatino de la salud producido por una exposición crónica a situaciones adversas. Legalmente existe una lista de enfermedades profesionales reconocidas, aunque la dificultad de su actualización, hace que no recoja la totalidad de las enfermedades derivadas del trabajo.



✗ **Fatiga:** es el resultado de una carga de trabajo excesiva, ya sea física o mental. Aunque evidente que todo trabajo genera un cierto nivel de fatiga, hay que evitar que su mantenimiento prolongado desemboque en alteraciones fisiológicas más perjudiciales para el trabajador.



✗ **Insatisfacción:** es un daño difícilmente evaluable, puesto que puede ser ocasionado por una diversidad de factores: monotonía, poca participación, falta de autonomía, estilo de mando, etc. Puede traducirse en alteraciones para la salud y también repercutir negativamente en el rendimiento.



✗ **Otras patologías derivadas del trabajo:** son enfermedades de causas inespecíficas que pueden tener relación con el ambiente de trabajo. Debido a esto y a la dificultad de su consideración legal como enfermedad profesional, muchas veces son tratadas como enfermedades comunes.

LA PREVENCIÓN

Se entiende por prevención el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo, antes de que estos puedan materializarse en daños para la salud de los trabajadores.

Para conseguir el objetivo de la prevención, se debe controlar la interacción entre las condiciones de trabajo y el propio trabajador. De este modo podemos dividir la acción preventiva en:

1. Prevención sobre las condiciones materiales
2. Prevención sobre los trabajadores
3. Prevención sobre la organización del trabajo

Técnicas preventivas

Para poder intervenir frente a los diferentes factores de riesgo y adoptar las medidas preventivas necesarias, se requiere la actuación conjunta y programada de profesionales pertenecientes a distintas disciplinas:

Seguridad en el Trabajo

Actúa en la prevención de riesgos derivados de las Condiciones de seguridad (anteriormente mencionadas), buscando su origen y diseñando medidas orientadas a eliminar y controlar dichos riesgos. En definitiva, tiene como objetivo evitar los accidentes de trabajo.

Higiene Industrial

Se centra en el medio ambiente físico del trabajo y en los contaminantes químicos y biológicos, buscando la identificación, valoración y corrección de estos factores de riesgo. Su última meta es prevenir la aparición de enfermedades profesionales.

Medicina del trabajo

Busca soluciones sanitarias que eviten posibles daños en la salud de los trabajadores, actuando en tres niveles: promoción de la salud, curación y rehabilitación.

Psicosociología

Su objeto es el control de los riesgos derivados de las características organizativas y la estructura de la empresa. Trata de evitar la aparición de insatisfacción, situaciones de estrés, depresiones, etc.

Ergonomía

Engloba a las demás ramas de la prevención incidiendo sobre todos los riesgos profesionales. Su objetivo es conseguir un trabajo más eficaz, confortable y seguro, buscando adaptar el trabajo a las personas que lo realizan.

1.3. MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Existe hoy en día una necesidad primordial de realizar prevención de riesgos laborales en todas y cada una de las actividades del mercado laboral. Las tasas de siniestralidad laboral en España están por encima de la media de la Unión Europea en cualquiera de las cifras sectoriales que se manejen. Por ello es necesario reducir esos niveles a otros más razonables de acuerdo con las condiciones y medios de los países de la Unión Europea.

Estos niveles tan altos de accidentalidad ocasionan unos costes para el sistema empresa a veces muy difíciles de asumir, tales como costes adicionales causados por retrasos en la producción, sanciones, indemnizaciones, etc. Para reducirlos no basta solo con realizar unos meros

cambios técnicos, dotar de unos determinados equipos de protección o reducir aquellos peligros manifiestos más importantes dentro de la empresa. Es necesario crear una verdadera “Cultura de Prevención”, es decir, que la prevención de riesgos esté totalmente integrada en la empresa, tanto en los equipos de trabajo como en la organización productiva, llegando incluso a una educación en materia de prevención que cambie las actitudes de todos los implicados en esta política de prevención.

Pero este objetivo es una tarea tanto de las Administraciones Públicas como de los empresarios, trabajadores y sus representantes, es decir, de todos y cada uno de los elementos subjetivos de la relación laboral.

La misma Constitución Española y el estatuto de los Trabajadores establecen el derecho de protección de los trabajadores en su trabajo. Por ello, en desarrollo de este precepto la ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) dicta unas referencias fijando las directrices con los aspectos más técnicos y generales de la política preventiva.

Pero además la LPRL deja campo abierto para que la política de prevención, instrumento necesario para establecer la “Cultura de Prevención” se lleve a cabo bajo un desarrollo más específico a cada actividad mediante la negociación colectiva.

LA SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO EN LA UNIÓN EUROPEA

En materia de política social, la Unión Europea en el artículo 118 A del tratado CEE establece, que los Estados miembros procurarán promover la mejora del medio de trabajo para proteger la seguridad y salud de los trabajadores, fijándose como objetivos la armonización.

Para ello la Comunidad Europea adopta mediante Directivas las disposiciones mínimas que habrán de aplicarse en los Estados miembros definiendo las medidas básicas de seguridad y salud que deben aplicarse a nivel de empresa en cualquier país comunitario.

El *artículo 100 A del tratado CEE* establece con vistas a la entrada en vigor del Mercado Único, y a fin de garantizar la libre circulación de los productos con la suficiente garantía de seguridad de los mismos, la armonización de las disposiciones de los Estados miembros en esta materia. Lo que supone la elaboración de un conjunto de Directivas que definan los requisitos esenciales de seguridad cuyo cumplimiento sea necesario y suficiente para la libre circulación y comercialización de un producto en cualquier país comunitario.

El Derecho Comunitario Primario, formado por los Tratados y sus modificaciones y el Derecho derivado, formado por el conjunto de actos jurídicos emanados de las instituciones comunitarias de acuerdo a lo establecido en los Tratados, forman los pilares del derecho comunitario. Entre estos últimos se encuentran por su importancia las Directivas.

DIRECTIVAS

Sus destinatarios son los Estados Miembros, obligados en cuanto al resultado a conseguir pero con libertad en la elección de la forma y de los medios para su incorporación a los respectivos derechos nacionales internos, denominada transposición.

Otras normas comunitarias están constituidas por los Reglamentos, las decisiones, las resoluciones, las recomendaciones, los Dictámenes y los Convenios.

Reglamentos

Son de aplicación directa a los países miembros, y con carácter general y obligatorio. No necesitan procedimiento interno de adaptación a las legislaciones estatales, pues son vinculantes.

Decisiones

Son obligatorias en todas sus partes para todos sus destinatarios, que pueden ser solamente algunos de los Estados miembros, y sólo en el ámbito territorial o sectorial a que se refieran.

Resoluciones

No tienen carácter obligatorio. Los estados pueden seguir las orientaciones que establecen, pero no son vinculantes.

Recomendaciones

Tampoco son vinculantes, ya que contienen únicamente líneas generales de actuación.

Dictámenes

Nunca tienen carácter de norma legal obligatoria.

Convenios

Pueden suscribirse por los estados miembros entre sí o con otras instituciones como la OIT o el Consejo de Europa, sobre temas concretos o principios generales de actuación.

LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (LEY 31/1995 DE 8 DE NOVIEMBRE)

Entró en vigor el 10 de Febrero de 1996.

Mediante esta ley se traspone a la legislación española la Directiva Comunitaria 89/391/CEE (Directiva Marco) relativa a la aplicación de las medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud de los trabajadores. Sus aspectos más significativos son los siguientes:

Objeto (Art. 2)

Promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y desarrollo de actividades.

Ámbito de aplicación (Art. 3)

Todas las empresas, incluyendo las sociedades cooperativas, así como el personal civil de las Administraciones Públicas.

Inspección de Trabajo y Seguridad Social (Art. 9)

Sus funciones son:

Vigilar el cumplimiento de la normativa
Asesorar e informar a las empresas y a los
trabajadores

Elaborar los informes solicitados por los
juzgados

Informar a la autoridad laboral sobre los
accidentes

Comprobar y favorecer el cumplimiento de las
obligaciones asumidas por los servicios de
prevención

Ordenar la paralización inmediata de los traba-
jos cuando se advierta la existencia de riesgo
grave inminente

Derechos y obligaciones (Art. 14)

- ✓ Los trabajadores tienen derecho a una pro-
tección eficaz en materia de seguridad e higiene.
- ✓ Los empresarios tienen el deber de proteger
eficazmente ("garantizar la seguridad y la salud")
a sus trabajadores frente a los riesgos laborales.

Principios de la acción preventiva (Art. 15)

Evitar los riesgos

Evaluar los riesgos que no se puedan evitar

Combatir los riesgos en su origen

Adaptar el trabajo a la persona

Tener en cuenta la evolución de la técnica

Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco
o ningún peligro

Planificar la prevención

Adoptar medidas que antepongan la protección
colectiva a la individual

Dar las debidas instrucciones a los
trabajadores

Evaluación de riesgos (art. 16)

La acción preventiva en la empresa se planifi-
cará por el empresario a partir de una evalua-
ción inicial de los riesgos.

Cuando se haya producido un daño para la
salud de los trabajadores, el empresario llevará
a cabo una investigación al respecto, a fin de
detectar las causas de estos hechos.

Equipos de trabajo y medios de protección (art. 17)

El empresario tiene la obligación de que los
equipos de trabajo que proporcione a sus
trabajadores no supongan en su utilización un
riesgo añadido, así mismo el empresario está
obligado a facilitar a sus trabajadores equipos
de protección individual adecuados a las fun-
ciones a realizar y velar por su correcta utiliza-
ción: Los equipos de protección individual debe-
rán utilizarse solo cuando los riesgos no puedan
limitarse suficientemente con medios técnicos o
medidas de protección colectiva.

Información, consulta y participación de los trabajadores (art. 18)

El empresario debe informar sobre:

Los riesgos para la seguridad y la salud

Las medidas y actividades de prevención y
protección

Los trabajadores tendrán derecho a efectuar
propuestas al empresario para mejorar los nive-
les de protección.

El empresario deberá consultar a los trabajadores sobre (Art. 33)

La aplicación y organización del trabajo
respecto a la prevención

La organización y desarrollo de actividades
de prevención

La designación de los trabajadores
encargados de las medidas de emergencia

Los procedimientos de información y
documentación

La organización de la formación

Formación (art. 19)

El empresario deberá garantizar que cada tra-
bajador reciba una formación teórica y práctica
suficiente y adecuada. Esta formación se reali-
zará dentro de la jornada de trabajo.

Medidas de emergencia (art.20)

El empresario deberá analizar las posibles si-
tuaciones de emergencia que puedan surgir en
la empresa, y adoptar en su caso las medidas.

Riesgo grave e inminente (art. 21)

El trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad cuando considere que entraña un riesgo grave e inminente para su salud. Los representantes legales de los trabajadores podrán acordar por mayoría la paralización de la actividad.

Vigilancia de la salud (art.22)

El empresario garantizará la vigilancia periódica de la salud (reconocimientos médicos) de sus trabajadores en función de los riesgos a los que estén expuestos.

Los reconocimientos médicos son voluntarios para el trabajador, solo podrán hacerse cuando este preste su consentimiento, de este carácter voluntario solo se exceptúan 2 situaciones:

Cuando la realización de los reconocimientos médicos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud del trabajador

Cuando sea necesario para verificar si el estado de salud del trabajador constituye un peligro para el mismo o para sus compañeros, cuando así esté dispuesto por tratarse de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad

Coordinación de actividades empresariales (art. 24)

Cuando en un centro de trabajo desarrollen su actividad dos o más empresas deberán establecer los medios de coordinación adecuados para la correcta prevención de los riesgos. Las empresas que subcontraten con otras deberán vigilar el cumplimiento por éstas de la normativa de prevención.

Obligaciones del empresario en relación con determinados colectivos:

Trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (art. 25)

Protección de la maternidad (Art. 26)

Protección de los menores (Art. 27)

Documentación (art 23)

El empresario deberá elaborar y mantener a disposición de la autoridad laboral la siguiente documentación en relación con la prevención de riesgos:

- ✓ Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.
- ✓ Medidas de protección y prevención a adoptar.
- ✓ Material de protección que debas utilizarse.
- ✓ Resultado de controles periódicos sobre las condiciones de trabajo y la actividad de los trabajadores.
- ✓ Resultado de los reconocimientos médicos realizados a los trabajadores.
- ✓ Relación de Accidentes de Trabajo o enfermedades Profesionales que hayan causado más de un día de baja.
- ✓ Confeccionar un parte de todos los accidentes de trabajo que causen baja médica y si no causan baja también es obligatorio recogerlos por escrito (relacionarlos).
- ✓ Libro de visitas de la Inspección de Trabajo.
- ✓ En el momento de cese de actividad de la empresa esta documentación debe remitirse a la autoridad laboral.

Obligaciones de los trabajadores (art. 29)

Las más significativas son:

Velar por la seguridad en su puesto de trabajo

Usar adecuadamente las máquinas, herramientas, etc

Utilizar correctamente los equipos de protección

No anular los dispositivos de seguridad

Responsabilidades por el incumplimiento de las anteriores obligaciones

El sistema de responsabilidades aplicables a los trabajadores se regula en el art. 29.3 de la LPRL, donde se establece que "el incumplimiento de los trabajadores en materia de Prevención de Riesgos Laborales tendrán la consideración de incumplimiento laboral, o falta en el caso de los funcionarios. En el ámbito de las relaciones laborales será el empresario el que exija la correspondiente responsabilidad al trabajador en ejercicio de su poder disciplinario".

Sanciones

Desde amonestación verbal o escrita Suspensión de empleo y sueldo o en último caso despido disciplinario.

Las sanciones que imponga el empresario por los incumplimientos del trabajador no podrán consistir en multas de haber ni disminuir sus descansos.

Servicios de prevención (art. 30)

El empresario debe constituir un servicio de prevención.

Acción preventiva de las Mutuas de AAT y EEPP (art. 32)

Las Mutuas podrán desarrollar para las empresas a ellas asociadas las funciones correspondientes a los servicios de prevención.

Delegados de prevención. (Art. 35)

Son los representantes de los trabajadores en materia de prevención.

Serán designados por y entre los representantes del personal (según la escala establecida en el Art. 35).

Sus funciones serán las siguientes:

Colaborar en la mejora de la acción preventiva

Promover la cooperación de los trabajadores en prevención de riesgos laborales

Ser consultados por el empresario en las materias referidas en el artículo 33 de la LPRL. (Organización y planificación de la acción preventiva, medidas de emergencia, documentación, etc.)

Vigilancia y control de cumplimiento de las materias relacionadas con prevención

Competencias de los Comités de Seguridad y Salud en las empresas que carezcan de los mismos

Acompañar a la Inspección de trabajo y Seguridad social, en las visitas en las verificaciones sobre seguridad y salud que hagan en los centros de trabajo

Tener acceso a la documentación sobre condiciones de trabajo con los límites del art. 22.4 de la LPRL

Conocer las circunstancias en que se produce cualquier daño para la salud y seguridad de los trabajadores, visitando el lugar de los hechos.

Proponer al órgano de representación de los trabajadores el acuerdo de paralización de actividades en caso de riesgo grave e inminente.

Número de Delegados de prevención:

Empresas de 6 a 49 trabajadores	1 delegado
Empresas de 50 a 100 trabajadores	2 delegado
Empresas de 10 a 500 trabajadores	3 delegado
Empresas de 501 a 1000 trabajadores	4 delegado
Empresas de 1001 a 2000 trabajadores	5 delegado
Empresas de 2001 a 3000 trabajadores	6 delegado
Empresas de 3001 a 4000 trabajadores	7 delegado
Empresas de más de 4000 trabajadores	8 delegado

Comité de la Seguridad y Salud. (Art. 38)

Es un órgano paritario destinado a consulta regular y periódica de las actuaciones en materia de prevención. Se constituirá en todas las empresas con 50 o más trabajadores y estará formado por los delegados de prevención, de una parte, y por el empresario y/o sus representantes en número igual al de los delegados de prevención.

FUNCIONES

Participar en la puesta en práctica y evaluación de los planes y programas preventivos

Debaterá aquellos aspectos de la prevención relacionados con la apertura de nuevos locales, modificación de los mismos, o modificaciones o cambios que produzcan en los equipos de trabajo o en la organización del mismo.

Promover las iniciativas sobre procedimientos de trabajo más seguros

Proponer la mejora de las condiciones de trabajo y corregir las posibles deficiencias.

FACULTADES

Acceso a conocer directamente la situación en prevención de riesgos laborales.

Acceso a la documentación que tenga la empresa sobre:

- Condiciones de trabajo.
- Almacenamiento y eliminación de residuos.
- Conocer e informar la memoria sobre los planes preventivos de la empresa.

Obligaciones de fabricantes, importadores y suministradores (art. 41)

Están obligados a que las máquinas, equipos, productos, etc. que ponen en el mercado no constituyan una fuente de peligro para el trabajador. Siempre y cuando sean instalados y utilizados en las formas y condiciones recomendadas por ellos.

Todos los productos deberán estar convenientemente envasados y etiquetados de forma que permita su utilización en condiciones de seguridad, deberán aportar información sobre los

componentes del producto y sobre los riesgos que conlleve su manipulación y almacenamiento, además deberán informar sobre las medidas preventivas a adoptar.

En lo referente a los fabricantes, suministradores e importadores de equipos de protección deberán facilitar información sobre el tipo de riesgo para el cual está dirigido la utilización de los equipos, nivel de protección frente al mismo así como las normas a seguir para su correcto uso y conservación.

Deberán prestar información de todos los útiles proporcionados a la empresa que se vayan a utilizar en el proceso de trabajo, siendo el empresario el obligado de hacer llegar a los trabajadores dicha información, de forma comprensible para ellos.

Responsabilidades (art. 42)

El incumplimiento por el empresario de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos, dará lugar a responsabilidades administrativas, así como también, en su caso, a responsabilidades penales y civiles.

○ Responsabilidad civil.

Se podrá exigir al empresario responsabilidad civil por incumplimiento de sus obligaciones en materia de prevención, no solo cuando en su conducta se aprecie intencionalidad o negligencia, sino también cuando de cualquier modo incumple con sus obligaciones no actuando con la diligencia de un buen empresario.

Dos tipos de responsabilidad:

CONTRACTUAL

Derivada del incumplimiento de lo pactado en el contrato de trabajo. (Jurisdicción social).

EXTRA CONTRACTUAL

El trabajador perjudicado como consecuencia de la ausencia o deficiencia en las condiciones de seguridad puede exigir responsabilidad extracontractual, por el daño sufrido al margen del contrato de trabajo, es necesario que se demuestre el nexo causal entre la conducta responsable del empresario y el daño sufrido por el trabajador (jurisdicción civil).

○ Responsabilidad administrativa.

Los empresarios por sus incumplimientos en materia de Prevención de Riesgos Laborales responderán no solo ante el trabajador sino también ante los poderes públicos, así el art. 42.1 de la LPRL recoge que el incumplimiento del empresario en materia de Prevención de riesgos laborales dará lugar a responsabilidad administrativa, sin perjuicio de otro tipo de sanciones, los poderes públicos podrán exigir responsabilidad administrativa, que consistirá en la imposición de una sanción por la autoridad competente a propuesta de la Inspección de trabajo que quien inicia el procedimiento sancionador a través del levantamiento de acta de infracción. La sanción en orden administrativo debe entenderse como "un mal infligido al administrado como consecuencia de una conducta ilegal, la sanción consistirá en la privación de un bien o derecho o en la imposición de una obligación de pago de una multa.

○ Responsabilidad penal.

Art. 316 del nuevo Código Penal "los que con infracción de las normas en Prevención de Riesgos Laborales y estando legalmente obligados, no faciliten los medios necesarios para que los trabajadores desempeñen su actividad con las medidas de seguridad e Higiene adecuadas, de forma que pongan en peligro grave su vida, salud o integridad física, serán castigados con **las penas de prisión de 6 meses a 3 años y multa de 6 a 12 meses.**"

Por tanto será responsable el empresario como deudor de seguridad, pero además hay que tener en cuenta que en el ámbito organizativo de la empresa es habitual la delegación de competencias y en virtud de ella, el número de personas deudoras de seguridad. (Empresarios, Servicios de prevención, Entidades Auditoras o formativas, Promotores y Constructores de Obra...)

En caso de contratación, la empresa principal responderá solidariamente con los contratistas y subcontratistas del cumplimiento de las obligaciones que impone esta Ley.

Infracciones y sanciones (Art. 45 a 49)

○ Infracciones:

En la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social, en su art. 5 se definen las infracciones laborales las acciones u omisiones de los empresarios contrarias las normas legales reglamentarias y cláusulas normativas de los convenios colectivos en materia laboral *SEGURIDAD E HIGIENE Y SALUD LABORAL* tipificadas y sancionadas de conformidad a la presente ley."

Las infracciones en materia de Seguridad e Higiene en trabajo se recogen en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:

Art. 46. Infracciones leves

Art. 47. Infracciones Graves

Art. 48. Infracciones Muy Graves

Prescripción de las infracciones (Art. 51)

Leves al año

Graves a los tres años

Muy graves a los cinco años

○ Sanciones:

1. Sanciones a través de acta de infracción:

El incumplimiento en materia de prevención de riesgos como hemos mencionado anteriormente puede dar lugar a responsabilidad administrativa, al procedimiento se iniciara a través de: *acta de infracción, en el acta el inspector una vez constatados los hechos, los preceptos que se han incumplido, la tipificación y calificación de la infracción (leve, grave, muy grave) propondrá una sanción que era impuesta por la autoridad laboral competente.*

2. Otras sanciones:

Recargo de prestaciones por falta de medidas de seguridad

En el art. 123 de la Ley general de Seguridad Social, se establece para el empresario la responsabilidad del incremento de las prestaciones que se deriven para un trabajador a consecuencia de accidente de trabajo o enfermedad profesional cuando no se hubieran observado las condiciones de seguridad necesarias. El recargo

será de 30% al 50% de la prestación durante la duración de la misma, también se puede establecer dicho incremento en el caso de corresponder indemnizaciones a tanto alzado.

Aumento de las primas de Accidente de Trabajo y enfermedad Profesional

Podrán aumentarse en el supuesto de empresas que incumplan sus obligaciones en materia de Seguridad e Higiene en el Trabajo. El porcentaje de será de 10% a un 20% por reiterado incumplimiento. También existe la posibilidad contraria de rebajar las primas de accidente de trabajo y enfermedad profesional en un 10% para empresas que destaquen por el empleo de medidas de seguridad y bajas tasas de siniestralidad.

Cierre o suspensión del centro de trabajo

Esta medida solo se adoptará en circunstancias de especial gravedad de las infracciones. Será acordada por el gobierno u órganos de gobierno de las CCAA, en cualquier caso los trabajadores en caso de suspensión tendrán derecho a percibir su salario mientras permanezca dicha suspensión y en caso de cierre definitivo percibirán la indemnización correspondiente.

Paralización de actividades

Apreciado riesgo grave e inminente la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, podrá ordenar la paralización inmediata de las actividades que generan el riesgo. Una vez subsanada la situación de riesgo grave e inminente la orden de paralización podrá ser levantada por el mismo inspector que al decreto.

El incumplimiento de una orden de paralización se considera como infracción muy grave, además en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional el empresario se encontraría sin cobertura para estas contingencias.

Prohibición de contratar con la administración

La comisión de infracciones muy graves una vez firma la resolución que las declare podrá llevar aparejada a la sanción administrativa, una sanción accesoria consistente en la prohibición de contratar con la administración, durante un

máximo de 5 años. (Si anteriormente se la hubiera sancionado por infracción muy grave 8 años).

ASPECTOS BÁSICOS DEL REGLAMENTO DE PREVENCIÓN

El Reglamento de los servicios de prevención, aprobado por **Real Decreto 39/1997, de 17 de enero**, recoge aquellos aspectos que hacen posible la Prevención de Riesgos Laborales como actividad integrada en el conjunto de actuaciones de la empresa y en todos los niveles jerárquicos de la misma, presidido todo ello por los principios de eficacia, coordinación y participación que se indican en la **Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales**, de la que deriva.

El Reglamento aborda en primer lugar la evaluación de riesgos como punto de partida que debe conducir a la planificación de la actividad preventiva.

Esquemáticamente, los aspectos básicos del Reglamento de los servicios de prevención son los siguientes:

Disposiciones generales

Integración de la prevención en todos los niveles jerárquicos de la empresa.

Implica la atribución a todos ellos y la asunción por éstos de la obligación de incluir la prevención de riesgos en cualquier actividad que realicen u ordenen y en todas las decisiones que adopten.

Acción de la empresa en materia de prevención de riesgos.

El establecimiento de una acción de prevención de riesgos integrada en la empresa supone la implantación de un plan de prevención de riesgos.

La puesta en práctica de toda acción preventiva requiere, en primer término, el conocimiento de las condiciones de cada uno de los puestos de trabajo.

A partir de los resultados de la evaluación de los riesgos, el empresario planificará la actividad preventiva.

Evaluación de los riesgos y planificación de la actividad preventiva

Evaluación de los riesgos

La evaluación de los riesgos laborales está dirigida a estimar la magnitud de los riesgos que no han podido evitarse, de manera que el empresario pueda tomar una decisión sobre las medidas preventivas a adoptar.

El empresario deberá consultar a los trabajadores acerca del procedimiento de evaluación a utilizar.

Planificación de la actividad preventiva

Cuando el resultado de la evaluación de riesgos ponga de manifiesto situaciones de riesgos, el empresario deberá planificar la actividad preventiva con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos.

En la planificación de esta actividad se tendrá en cuenta las disposiciones legales existentes, así como los principios de acción preventiva señalados en el artículo 15 de la Ley de prevención de riesgos laborales.

Organización de recursos para las actividades preventivas

El empresario de constituir un Servicio de Prevención, según el art. 30 de la LPRL, este se define como el órgano constituido por los medios humanos y materiales necesarios para adoptar medidas preventivas a fin de garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.

Sus funciones serán las siguientes:

Asistencia al empresario y trabajadores y sus representantes a los delegados de prevención y al comité de salud y seguridad

Evaluación de riesgos

Diseñar y aplicar los planes y programas de prevención

Determinar las prioridades de las medidas

Vigilar la eficacia de las medidas adoptadas

Informar y formar a los trabajadores

Asegurar la prestación de primeros auxilios y funcionamiento de los planes de emergencia

Vigilar la salud de los trabajadores relativa al trabajo

El desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el empresario con arreglo a alguna de las siguientes modalidades:

1) Asumiendo personalmente tal actividad

2) Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo

3) Constituyendo un servicio de prevención propio

4) Recurriendo a un servicio de prevención ajeno

1. Asunción personal por el empresario de la actividad preventiva

El empresario podrá desarrollar personalmente la actividad de prevención, con excepción de las actividades relativas a la vigilancia de la salud de los trabajadores, cuando concurren las siguientes circunstancias:

- Que desarrolle de forma habitual su actividad profesional en el centro de trabajo.
- Que se trate de una empresa con menos de seis trabajadores.
- Que las actividades desarrolladas no estén incluidas en el anexo I.
- Que tenga la capacidad correspondiente a las funciones preventivas que va a desarrollar.

2. Designación de trabajadores

Designar un número de trabajadores para que estos hagan las funciones de servicio de prevención, podrán optar por ésta fórmula:

- Las empresas que no estén obligadas a constituir servicio de prevención propio.
- Aquellas en las que la actividad preventiva no sea tan compleja como para recurrir a un servicio de prevención ajeno.

Características y garantías de los trabajadores designados

Capacidad necesaria para desarrollar sus funciones, tengan el nivel de formación adecuado en función de los riesgos que deban identificar y evaluar

Disponer de tiempo necesario

Disponer de los medios necesarios

Se suficientes en número

Tener acceso a la información y documentación sobre los riesgos existentes en la empresa, y medidas preventivas a adoptar

No podrán sufrir ningún perjuicio derivado de sus actividades como trabajadores designados en materia de prevención de riesgos

Gozarán de las garantías reconocidas a los representantes de los trabajadores en el art. 68 y art. 56 del Estatuto de los Trabajadores

3. Servicio de prevención propio

El empresario deberá constituir un servicio de prevención propio cuando concurra alguno de los siguientes supuestos:

- Empresas con más de 500 trabajadores
- Empresas entre 250 y 500 trabajadores que desarrollen alguna de las actividades incluidas en el anexo 1.
- Cuando lo decida la Autoridad Laboral, en función de la peligrosidad de la actividad desarrollada o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la empresa.

Teniendo en cuenta las circunstancias existentes, la resolución de la autoridad laboral fijará un plazo, no superior a un año, para que, en el caso de que se optase por un servicio de prevención propio, la empresa lo constituya en dicho plazo. Hasta la fecha señalada en la resolución, las actividades preventivas en la empresa deberán ser concertadas con una entidad especializada ajena a la empresa, salvo de aquellas que vayan siendo asumidas por la empresa.

4. Servicios de prevención ajenos

El empresario deberá recurrir a uno o varios servicios de prevención ajenos cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias:

Que la designación de uno o varios trabajadores sea insuficiente para la realización de la actividad de prevención.

Que no se haya optado por la constitución de un servicio de prevención propio.

Que se haya producido una asunción parcial de la actividad preventiva.

Los representantes de los trabajadores deberán ser consultados por el empresario con carácter previo a la adopción de la decisión de concertar la actividad preventiva con uno o varios servicios de prevención ajenos.

Cuando el empresario opte por desarrollar la actividad preventiva a través de uno o varios servicios de prevención ajenos a la empresa, deberá concertar por escrito la prestación, consignándose, como mínimo, los siguientes aspectos:

Identificación de la entidad especializada que actúa como servicio de prevención ajeno a la empresa

Aspectos de la actividad preventiva a desarrollar en la empresa

Identificación de la empresa destinataria de la actividad

Actividad de vigilancia de la salud de los trabajadores

Condiciones económicas

Duración de la prestación

Auditorías

Las auditorías o evaluaciones externas serán obligatorias cuando las empresas tengan que desarrollar actividades preventivas para evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. Las empresas que no hubieran concertado el servicio de prevención con una entidad especializada, deberán someter su sistema de prevención al control de una auditoría o evaluación externa.

Dicha auditoria deberá ser repetida cada cinco años, o cuando así lo requiera la autoridad laboral.

La auditoría tendrá como objetivos:

Analizar la adecuación entre los procedimientos y medios requeridos para realizar las actividades preventivas y los recursos de que dispone el empresario, y el ~~modo en que están organizados o coordinados~~

Comprobar cómo se ha realizado la evaluación inicial y periódica de los riesgos, analizar sus resultados y verificarlos

Comprobar que el tipo y planificación de las actividades preventivas se ajusta a lo dispuesto en la normativa general, así como a la normativa sobre riesgos específicos que sea de aplicación teniendo en cuenta los resultados de la evaluación.

Los resultados de la auditoria deberán quedar reflejados en un informe que la empresa auditada deberá mantener a disposición de la autoridad laboral y de los representantes de los trabajadores.

RIESGOS GENERALES Y ESPECÍFICOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

02

2.1. RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

Por qué se producen los accidentes.

Los accidentes no son casuales, sino que se causan. Creer que los accidentes son debidos a la fatalidad es un grave error; sería tanto como considerar inútil todo lo que se haga en favor de la seguridad en el trabajo y aceptar el fenómeno del accidente como algo inevitable. Sin embargo, todos sabemos que el accidente de trabajo se puede evitar.

Causas básicas y causas inmediatas.

No deben confundirse las causas básicas con las causas inmediatas. Por ejemplo, la causa inmediata de un accidente puede ser la falta de una prenda de protección, pero la causa básica puede ser que la prenda de protección no se utilice porque resulta incómoda.

Supongamos que a un tornero se le ha clavado una viruta en un ojo. Investigado el caso se comprueba que no llevaba puestas las gafas de seguridad. La causa inmediata es la ausencia de protección individual, pero la causa básica está por descubrir y es fundamental investigar por qué no llevaba puestas las gafas. Podría ser por tratar de ganar tiempo, porque no estaba especificado que en aquel trabajo se utilizaran gafas (falta de normas de trabajo), porque las gafas fueran incómodas, etc.

Es pues imprescindible tratar de localizar y eliminar las causas básicas de los accidentes, porque si solo se actúa sobre las causas inmediatas, los accidentes volverán a producirse.

CAUSAS BÁSICAS

Las causas básicas pueden dividirse en factores personales y factores del trabajo. Las más comunes son:

Factores personales:

- Falta de conocimiento o de capacidad para desarrollar el trabajo que se tiene encomendado.
- Falta de motivación o motivación inadecuada.
- Tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo y/o evitar incomodidades.
- Lograr la atención de los demás, expresar hostilidades.
- Existencia de problemas o defectos físicos o mentales.

Factores de trabajo:

- Falta de normas de trabajo o normas de trabajo inadecuadas.
- Diseño o mantenimiento inadecuado de las máquinas y equipos.
- Hábitos de trabajo incorrectos.
- Uso y desgaste normal de equipos y herramientas.
- Uso anormal e incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones.

CAUSAS INMEDIATAS

Las causas inmediatas pueden dividirse en actos inseguros y condiciones inseguras. Veamos algunos ejemplos de los más comunes:

Actos inseguros:

- Realizar trabajos para los que no se está debidamente autorizado.
- Trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas.
- No dar aviso de las condiciones de peligro que se observen, o no señalizadas.

- No utilizar, o anular, los dispositivos de seguridad con que va equipadas las máquinas o instalaciones.
- Utilizar herramientas o equipos defectuosos o en mal estado.
- No usar las prendas de protección individual establecidas o usar prendas inadecuadas.
- Gastar bromas durante el trabajo.
- Reparar máquinas o instalaciones de forma provisional.
- Realizar reparaciones para las que no se está autorizado.
- Adoptar posturas incorrectas durante el trabajo, sobre todo cuando se manejan cargas a brazo.
- Usar ropa de trabajo inadecuada (con cinturones o partes colgantes o desgarrones, demasiado holgada, con manchas de grasa, etc.).
- Usar anillos, pulseras, collares, medallas, etc. cuando se trabaja con máquinas con elementos móviles (riesgo de atrapamiento).
- Utilizar cables, cadenas, cuerdas, eslingas y aparejos de elevación, en mal estado de conservación.
- Sobrepasar la capacidad de carga de los aparatos elevadores o de los vehículos industriales.
- Colocarse debajo de cargas suspendidas.
- Introducirse en fosos, cubas o espacios cerrados, sin tomar las medidas preventivas adecuadas.

Condiciones inseguras:

Falta de protecciones y resguardos en las máquinas e instalaciones.

- Protecciones y resguardos inadecuados.
- Falta de sistema de aviso, de alarma, o de llamada de atención.
- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.
- Escasez de espacio para trabajar y almacenar materiales.
- Almacenamiento incorrecto de materiales, apilamientos desordenados, bultos depositados en los pasillos, amontonamientos que obstruyen las salidas de emergencia, etc.
- Niveles de ruido excesivos.
- Iluminación inadecuada (falta de luz, lámparas que deslumbran...).
- Falta de señalización de puntos o zonas de peligro.
- Existencia de materiales combustibles o inflamables, cerca de focos de calor.
- Huecos, pozos, zanjas, sin proteger ni señalizar, que presentan riesgo de caída.

- Pisos en mal estado; irregular, resbaladizo, desconchados.
- Falta de barandillas y rodapiés en las plataformas y andamios.

¿Qué tiene que ocurrir para que se produzca una lesión?

Accidente es cualquier acontecimiento imprevisto que interrumpe o interfiere el proceso ordenado de una actividad. La rotura de una cuerda o cable que sujeta una carga, la caída de un andamio, el vuelco de un tractor, etc. son accidentes, aún cuando no haya habido personas lesionadas.

Las lesiones y los accidentes son el resultado de los actos inseguros y/o los fallos técnicos.

Actos inseguros y fallos técnicos.

Los actos inseguros dependen de las personas y los fallos técnicos dependen de las cosas. Los fallos técnicos no requieren demasiados comentarios; son los fallos de los medios de los que nos servimos para hacer el trabajo (máquinas, herramientas, equipos auxiliares, materiales, instalaciones, etc.).

Tales fallos pueden ser debidos a:

- Incorrecto diseño de las máquinas, equipos, instalaciones, etc.
- Incorrecto mantenimiento de los mismos.
- Uso y desgaste normal de máquinas, instalaciones, herramientas, ...
- Uso y desgaste anormal de las mismas.

Defectos personales:

- ¿Por qué se actúa de manera insegura, creando a menudo condiciones peligrosas?

- ¿Por qué se cometen actos inseguros?

Las razones por las que se cometen actos inseguros pueden encuadrarse en el grupo de los defectos personales. Tales razones pueden ser:

- Problemas físicos o mentales para desarrollar el trabajo adecuadamente; fuerza insuficiente, vista u oído deficiente, nerviosismo exagerado, lentitud de reflejos, compresión lenta, etc.
- Falta de instrucción para realizar determinados trabajos.

- Imprudencia, negligencia, espíritu de encuadrarse en el grupo de los defectos personales.

Tales razones pueden ser:

- Problemas físicos o mentales para desarrollar el trabajo adecuadamente; fuerza insuficiente, vista u oído deficiente, nerviosismo exagerado, lentitud de reflejos, compresión lenta, etc.
- Falta de instrucción para realizar determinados trabajos.
- Imprudencia, negligencia, espíritu de contradicción, etc.
- El origen de estos defectos hay que buscarlo, habitualmente, fuera de ambiente de trabajo, se deben a factores que conforman lo que llamaremos medio social.

Medio social.

Los factores que conforman el medio social de cualquier persona son, entre otros:

- Circunstancias y problemas familiares.
- Costumbres y usos.
- Hábitos de trabajo adquiridos con anterioridad.
- Herencia.

Normas de seguridad.

Se define norma de Seguridad como la regla que resulta necesaria promulgar y difundir con la anticipación adecuada y que debe seguirse para evitar los daños que puedan derivarse como consecuencia de la ejecución del trabajo.

Clasificación:

- Normas generales: van dirigidas a todo el centro de trabajo o al menos a amplias zonas del mismo. Marcan o establecen directrices de forma genérica.
- Normas particulares o específicas: van dirigidas a actuaciones concretas. Señalan la manera en que debe realizar una determinada operación.

Principios básicos de una norma.

Para que una norma sea eficaz debe ser:

- Necesaria. (un exceso de normas contribuye a que no se cumpla ninguna). El abuso favorece la confusión.
- Posible: la norma deberá poder llevarse a la práctica con los medios de que disponga.
- Clara: su contenido será fácilmente comprensible
- Concreta: referida a un solo tema.
- Breve: la lectura deberá ser fácil y no engorroso
- Aceptada: por quien deba cumplirla.

- Exigible con delimitación precisa de responsabilidades.

- Actual.

Las normas de seguridad se refieren a situaciones de riesgo que se pretenden controlar, interviniendo sobre el comportamiento humano, es importante que se normalicen los procedimientos de trabajo. Se trata de regular todas las fases operarias, para que el operario sepa cómo actuar correctamente, especialmente en operaciones claves para su seguridad personal y la de sus compañeros.

SEÑALIZACIÓN

¿Qué se entiende por señalización de seguridad y salud en el trabajo?

Es aquella señalización que, referida a un objeto, actividad o situación determinadas, proporciona una indicación u obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo mediante una señal en forma de panel, un color, una señal luminosa o acústica, una comunicación verbal o una gestual.

Las señales de seguridad y salud se utilizan cuando un riesgo no ha podido ser eliminado por completo, informándonos de objetos, actividades y de las distintas situaciones que constituyen factores de riesgo, observándose en las empresas un déficit importantísimo de señalización.

LA SEÑALIZACIÓN NO ELIMINA EL RIESGO, ÚNICAMENTE NOS INFORMA

Objetivos:

Llamar la atención sobre los riesgos con el fin de que no se materialicen en accidentes

Alertar a los trabajadores cuando se produzcan situaciones de emergencia que requieran medidas urgentes de protección o de evacuación

Facilitar a los trabajadores la localización e identificación de los medios e instalaciones de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios

Orientar y guiar a los trabajadores que realizan determinadas maniobras peligrosas

Obligaciones del empresario

- Adoptar las medidas precisas para que exista una señalización de seguridad y salud en el trabajo cuando sea necesario de acuerdo con lo establecido legalmente y en función de los criterios para el empleo de la señalización.
- Proporcionar a los trabajadores y a sus representantes información adecuada del significado de las señales y los comportamientos a adoptar en función de dichas señales.
- Informar a los trabajadores y a sus representantes acerca de todas las medidas que se hayan de tomar respecto a la utilización de la señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Criterios para el empleo de la señalización

La señalización de Seguridad y Salud en el trabajo deberá utilizarse siempre que a los trabajadores les sea necesario para:

- Llamar la atención sobre riesgos, prohibiciones y obligaciones.
- Alertar en situaciones de emergencia.
- Facilitar la localización e identificación de medios o instalaciones de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios.
- Orientar en la realización de tareas peligrosas.
- La señalización no sustituye en modo alguno, la formación e información de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo, ni suple las medidas técnicas u organizativas de protección colectiva, debiendo utilizarse cuando éstas no eliminen o reduzcan suficientemente los riesgos.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- La eficacia de la señalización no deberá resultar disminuida por la concurrencia de señales o por otras circunstancias que dificulten su percepción o comprensión.
- No deberá utilizarse para transmitir informaciones o mensajes distintos o adicionales a los que constituyen su objetivo propio. Cuando los trabajadores a los que se dirige tengan la capacidad o la facultad visual o auditiva limitadas, incluidos los casos en que ello se deba al uso de equipos de protección individual, deberán tomarse las medidas suplementarias o de sustitución necesarias.
- La señalización deberá permanecer en tanto persista la situación que la motiva.

- Los medios y dispositivos de señalización deberán ser, según los casos, limpiados, mantenidos y verificados regularmente así como reparados y sustituidos cuando sea necesario.

TIPOS DE SEÑALES

Señalización óptica

Resulta ser el tipo más generalizado, por lo que nos referimos especialmente a ella con mayor profundidad. Es una combinación de colores, formas y símbolos.

Señales luminosas

- Deben proporcionar un contraste adecuado respecto a su entorno sin llegar a producir deslumbramiento.
- Cuando sea necesario, su fuente de alimentación eléctrica será independiente de la general del lugar de trabajo, para que en caso de apagón permanezcan encendidas.

Señales acústicas

Generalmente suelen utilizarse como señales complementarias de las ópticas. En las señales acústicas el nivel sonoro ha de ser superior al ruido ambiental. Se utilizan para comunicar situaciones de emergencia, como una evacuación, un incendio...

Señales olfativas

Se utilizan productos odorantes, mezclándolos con otros inodoros, para que puedan ser detectados por el olfato.

Señalización táctil

Se basa en las diferentes sensaciones percibidas a través del tacto de materiales o superficies. No es muy utilizada.

Señales gestuales

Consisten en la realización de movimientos con las manos y con los brazos, para guiar a personas que están a otro nivel efectuando maniobras y que no disponen de una buena perspectiva o que tienen poca visión.

Señalización en forma de panel

Es el más generalizado en los centros de trabajo. Se distinguen básicamente los siguientes tipos de señales:

Prohibición

Prohíben un comportamiento. Su forma es redonda, con un pictograma negro sobre fondo blanco, bordes y banda transversal rojos.

Obligación

Obligan a una determinada conducta. Tienen forma redonda y pictograma blanco sobre fondo azul.

Advertencia

Advierten de un peligro. Tienen forma triangular, y el pictograma es negro sobre fondo amarillo y bordes negros.

Información (salvamento e iniciativa)

Salidas de socorro, primeros auxilios, dispositivos de salvamentos. Su forma es rectangular o cuadrada con un pictograma blanco sobre fondo verde.

De lucha contra incendios

Extintores, bocas de incendio. Su forma es rectangular o cuadrada con el pictograma blanco sobre fondo rojo.

Adicionales

Complementan a las anteriores.

Colores y formas de las distintas señales:

SEÑALES	FORMA
Obligación	Circular
Prohibición	Circular con barra transversal
Advertencia	Triangular
Evacuación y salvamento	Cuadrada o rectangular
Lucha contra incendios	Cuadrada o rectangular
información	Cuadrada o rectangular

R.D. 486/1997 DE 14 DE ABRIL DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS LUGARES DE TRABAJO

¿Qué se entiende por Lugares de Trabajo?

Áreas del centro de trabajo, edificadas o no, donde permanezcan o accedan los trabajadores por razón de su trabajo, zonas de tránsito (escaleras, pasillos, rampas), incluyendo servicios higiénicos, locales de descanso, locales de primeros auxilios y comedores, así como instalaciones de servicio o protección anejas a los mismos.

Peligros debidos al Lugar de Trabajo:

Caídas al mismo nivel
Caídas a distinto nivel
Pisadas sobre objetos
Choques contra objetos inmóviles
Choques contra objetos móviles
Atropellos con vehículos
Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

Los accidentes registrados en las superficies de tránsito y espacios de trabajo representan unos niveles altos de siniestralidad por caídas, golpes, choques, etc., que se concretan aproximadamente en:

- El 11 % de los accidentes leves.
- El 9 % de los accidentes graves.
- El 1,5 % de los accidentes mortales.

Al mismo tiempo, la siniestralidad laboral en las escaleras viene a representar:

- El 5 % de los accidentes leves.
- El 7 % de los accidentes graves.
- El 1 % de los accidentes mortales.

Obligaciones del Empresario

Adoptar las medidas necesarias para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, o los reduzca al mínimo.

- Informar adecuadamente a los trabajadores y a sus representantes acerca de las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

- Cumplir con las siguientes disposiciones mínimas en los lugares de trabajo:

Seguridad Estructural

Con carácter general, el diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo, deberán ofrecer seguridad ante los riesgos de resbalones, caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores.

Deberán facilitar el control de las situaciones de emergencia, en especial en caso de incendio, y posibilitar, cuando sea necesario, la rápida y segura evacuación de los trabajadores.

La solidez y resistencia de los elementos estructurales (pilares, columnas, cimientos, suelos, paredes...) debe ser la apropiada al uso para el que se va a destinar, y los edificios y las instalaciones generales (electricidad, agua, gases, aire comprimido, etc.) estarán en buen estado de conservación mediante un adecuado mantenimiento.

Dimensiones Mínimas

Las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. Las dimensiones mínimas serán:

- 3 metros de altura desde el piso hasta el techo; en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2.5 metros.
- 2 metros cuadrados de superficie libre por trabajador.
- 10 metros cúbicos, no ocupados, por cada trabajador.
- Las máquinas deben guardar las distancias de separación que permitan a los trabajadores suficiente espacio para el acceso y movimientos seguros alrededor de la máquina.

Suelos, Aberturas y Desniveles

El suelo ha de ser liso, estable y no resbaladizo. Si existen aberturas por donde puedan caer personas, herramientas o materiales, se protegerán con barandillas de materiales rígidos de 90 cm de altura como mínimo, listón intermedio y rodapié de 15 cm.

Tabiques

Los tabiques transparentes serán de material seguro y deberán señalizarse a la altura de la vista.

Puertas y Portones

- Las puertas transparentes han de tener una señalización a la altura de la vista.
- Las puertas y portones de vaivén deberán ser transparentes o tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- Las puertas y los portones que se abran hacia arriba han de estar dotados de un sistema de seguridad que les impida salirse de sus carriles y caer.
- Las puertas correderas deberán ir provistas de un sistema de seguridad que les impida salirse de sus raíles y caer.
- Las puertas de acceso a las escaleras no se abrirán directamente sobre sus escalones sino sobre descansos.

Zonas de tránsito y Vías de circulación

- Por ellas circulan tanto personas como vehículos. Deberán tener una anchura que permita circular por ellas con total seguridad (la anchura mínima de los pasillos será de 1 metro), han de estar libres de obstáculos.
- Cuando las vías se destinen al paso de vehículos deberán tener espacio para maniobrar de forma segura, debiendo tener el menor número de curvas posibles y estar señalizado su trazado. También deben señalizarse las esquinas y los obstáculos fijos.

Escaleras Fijas

- Han de ser de material no resbaladizo o dispondrán de materiales antideslizantes. Tienen que tener descansillo (la altura máxima entre descansos será de 3.7 m) y estar provistas de pasamanos en los lados cerrados y de barandilla en los abiertos. Los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura deberán protegerse mediante barandillas y los lados cerrados tendrán pasamanos, a una altura mínima de 90 cm.
- La anchura mínima de las escaleras será de 1 metro, excepto si son de servicio, que será de 55 cm.
- Todos los peldaños de las escaleras han de tener las mismas dimensiones. Los escalones de las escaleras fijas tendrán una huella compren-

dida entre 23 y 36 cm, y una contrahuella entre 13 y 20 cm, excepto las escaleras de servicio que han de tener una huella mínima de 15 cm y una contrahuella máxima de 25 cm.

- Se prohíben las escaleras de caracol, excepto si son de servicio.
- Las escaleras mecánicas y cintas rodantes han de tener los dispositivos de parada fácilmente accesible e identificable.

Escaleras de mano

En estas escaleras hay que extremar las precauciones ya que son las causantes de muchos accidentes graves por caída desde altura.

- Han de apoyarse en superficies planas y estables y tener zapatas antideslizantes en su base.
- Si es necesario la parte superior se sujetará al paramento sobre el que se apoya. Sobrepasarán 1 metro el punto de apoyo superior.
- Los trabajos a más de 3.5 m de altura que requieran movimientos peligrosos sólo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad u otras medidas alternativas.
- Las operaciones de subida y de bajada se realizarán frente a la escalera y no se realizarán portando materiales pesados ni herramientas en las manos, sino utilizando un cinturón porta-herramientas.
- En las escaleras de tijera los elementos para que no se abra han de ser adecuados y estar colocados correctamente, nunca se deben sujetar los dos lados de una escalera con una cuerda cualquiera. El operario para trabajar en una escalera de tijera no debe situarse nunca a caballo sobre ella.
- Han de revisarse periódicamente y han de tener la resistencia necesaria para que su uso no suponga un riesgo de caída por rotura o desplazamiento de las mismas.
- Las escaleras de madera no deben pintarse, ya que se pueden tapar defectos y roturas. Sólo admite el barniz transparente.
- Los largueros serán de una sola pieza y los peldaños estarán ensamblados y no clavados.

Servicios de Higiene y Locales de Descanso

- Se debe disponer de agua potable en los lugares de trabajo en cantidad suficiente y fácilmente accesible.
- En las proximidades de los lugares de trabajo y de los vestuarios deben existir lavabos con agua corriente, jabón y toallas individuales u otro sistema de secado con garantías higiénicas.

- Los lugares de trabajo deben disponer de vestuarios cuando los trabajadores deban llevar ropa especial de trabajo, así como de duchas siempre que sea necesario.
- Los lugares de trabajo dispondrán de retretes y lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo.
- Los comedores y dormitorios permitirán la alimentación y el descanso de los trabajadores en condiciones de seguridad y salud.

Material y Local de Primeros Auxilios

- Los lugares de trabajo dispondrán de material para primeros auxilios en caso de accidente, adecuado al número de trabajadores y a los riesgos a que estén expuestos.
- Todo lugar de trabajo deberá disponer de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.
- Este material se revisará y se irá reponiendo periódicamente.
- Los lugares de trabajo con más de 50 trabajadores deberán disponer de un local destinado a primeros auxilios y a la atención sanitaria. De igual modo lo tendrán los lugares de trabajo con 25 trabajadores que desarrollen una actividad peligrosa, cuando así lo determine la autoridad laboral.

Orden y Limpieza

El orden y la limpieza del lugar de trabajo son dos principios fundamentales de la prevención de riesgos. Con ellos se evitan tropiezos, resbalones, caídas de materiales, se ahorra tiempo al encontrar las cosas con más facilidad, se gana espacio e incluso se mejora la imagen de la empresa.

- Debe disponer de medios específicos para la neutralización y limpieza de derrames y control de fugas, así como intervenir con rapidez en la eliminación de desperdicios, manchas de grasa, residuos de sustancias tóxicas y peligrosas, y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- Han de habilitarse recipientes que se vaciarán con frecuencia en lugares autorizados al efecto.
- Las máquinas e instalaciones que pueden ocasionar pérdidas de líquidos dispondrán de un sistema de recogida y drenaje que evite su dispersión por el suelo.

- Se han de evitar los pisos resbaladizos por aceites y grasas. La limpieza se realizará utilizando detergentes o jabones y evitando los productos corrosivos. También han de limpiarse periódicamente ventanas y paredes.
- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación, y en especial las previstas para evacuación en caso de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades.

Condiciones Ambientales

- Se evitarán temperaturas extremas y cambios bruscos en las mismas, corrientes de aire, olores desagradables, y la irradiación excesiva, especialmente la radiación solar.
- La temperatura en las oficinas deberá estar comprendida entre los 17 y 27°C, y en locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25°C.
- La humedad relativa estará comprendida entre 30 y 70%, salvo existencia de riesgos por electricidad estática donde el límite inferior será de 50%.
- El aislamiento térmico de locales cerrados se adecuará a las condiciones climáticas del lugar.
- El nivel de ruido será el adecuado, de tal manera que no cause ningún tipo de problema a los trabajadores.
- La iluminación será la adecuada en función de la tarea a realizar.

Iluminación

Siempre que sea posible la iluminación en los lugares de trabajo será natural, completándose con una iluminación artificial de modo que la visibilidad sea la adecuada para circular y desarrollar la actividad sin riesgo para la seguridad y la salud.

Niveles mínimos de iluminación:

- Ejecución de tareas: 100, 200, 500, y 1000 lux según sean las exigencias visuales bajas, moderadas, altas o muy altas.
- Áreas de descanso: uso ocasional 50 lux y habitual 100 lux.
 - Vías de circulación: uso ocasional 25 lux y uso habitual 50 lux.
 - La iluminación en los lugares de trabajo deberá ser lo más uniforme posible, siendo los niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales, evitando deslumbramientos.

- Los lugares de trabajo dispondrán de alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad siempre que un fallo del alumbrado normal suponga un riesgo para la seguridad de los trabajadores.
- Los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendios o explosiones.

R.D. 773/1997 DE 30 DE MAYO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

¿Qué se entiende por EPI's?

Cualquier dispositivo o medio que vaya a llevar el trabajador, con el objeto de que le proteja contra uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud y seguridad.

¿Cuándo deben utilizarse?

La Ley indica que siempre que sea posible se utilizarán sistemas de protección colectiva frente a los equipos de protección individual.

No serán considerados como EPI's:

Los concebidos y fabricados específicamente para las fuerzas armadas o las fuerzas del orden público.

- Los equipos de autodefensa contra agresores.
- El material de deporte.
- Los diseñados y fabricados para uso particular contra las condiciones atmosféricas, la humedad, el agua, el calor, etc.
- La ropa de trabajo corriente y los uniformes que no estén específicamente destinados a proteger la salud o integridad física del trabajador.
- Aquellos equipos destinados a la protección o el salvamento de personas embarcadas a bordo de buques o aeronaves.
- Cascos y viseras destinadas a usuarios de vehículos de motor.

Obligaciones del empresario

- Establecer en que puesto de trabajo debe utilizarse protección individual, indicando el EPI adecuado al riesgo inherente para cada puesto de trabajo.
- Elegir los EPI's y facilitar formación e información sobre los mismos, velando por su adecuado uso y mantenimiento.

Obligaciones de los trabajadores

- Usarán correctamente los EPI's.
- Cuidarán los EPI's e informarán de los defectos o anomalías que detecten.

Selección y utilización

Para realizar la elección del EPI más adecuado, el empresario deberá realizar un análisis y evaluación de los riesgos existentes. Una vez realizado, el trabajador recibirá la formación necesaria sobre:

- Cuando ha de utilizar los EPI's.
- El tipo de EPI que debe utilizar.
- Las limitaciones del EPI: El cuidado, mantenimiento, vida útil y desecho de equipos.

¿Cómo deben ser los EPI's?

- Deben estar certificados y llevar el sello "CE".
- Deben proporcionar una protección eficaz sin que esto suponga riesgos adicionales.
- Serán compatibles con la posible utilización de otros EPI's.
- Se adecuarán a la naturaleza y magnitud de los riesgos.
- Deberán ser lo más cómodos posibles.
- Los EPI's son de uso personal. Si las circunstancias exigen su utilización por varias personas, se adoptarán las medidas necesarias para evitar problemas de salud o de higiene.

Folleto informativo de los EPI's

El fabricante de los EPI's deberá elaborar y entregar junto con estos un folleto informativo que incluirá:

- Nombre y dirección del fabricante.
- Las instrucciones de uso, limpieza, mantenimiento, desinfección y revisión aconsejadas por el fabricante. Estos no deberán tener ningún efecto nocivo sobre los EPI's ni sobre el usuario.
- Los rendimientos alcanzados en los exámenes técnicos dirigidos a la verificación de los grados o clase de protección.
- Accesorios que se puedan utilizar en los EPI's y características de los repuestos adecuados.
- Clases de protección adecuadas a los distintos niveles de riesgo y límites de uso.
- Fecha o plazo de caducidad de los EPI's o de algunos de sus componentes.
- Tipo de embalaje adecuado para transportar los EPI's.

El folleto estará redactado de forma comprensible y en castellano.

Clasificación de EPI's

Vamos a considerar como criterio de clasificación la parte del cuerpo que protegen, teniendo en cuenta que unos lo hacen parcialmente (solo una parte del cuerpo, cabeza, ojos, etc.) y otros llamados de protección integral, abarcan a todo él; es el caso del cinturón de seguridad y la ropa de trabajo.

Ropa de trabajo

En general a la ropa de trabajo no se considera como protección personal, salvo en caso de riesgos térmicos, químicos o de radiaciones, en estos casos se utilizaran trajes aislantes, incombustibles, resistentes, etc.

Protección de la cabeza

La localización de lesiones en esta parte del cuerpo no arroja un alto porcentaje, sin embargo, la gravedad de las lesiones afecta a órganos vitales. La normativa en materia de seguridad establece que la protección de la cabeza comprenderá:

- Protección del cráneo, cara y cuello.
- Protección de ojos y oídos.

Existen diversos tipos de protección:

Caperuza o cubrecabezas: suelen utilizarse en aquellos lugares donde existe riesgo de proyección de partículas corrosivas o incandescentes, por tanto suelen ser de tejido aluminizado, o simplemente se utilizan para proteger de la lluvia y del sol.

Gorras y redes: para proteger el pelo de polvo o de grasa, y asimismo para evitar atrapamientos. En algunos casos es preceptivo su uso por motivos de higiene.

Cascos: a utilizar en aquellos trabajos donde hay riesgo de caída de materiales. Hay diversos tipos de cascos, atendiendo al material de que están fabricados: aleación de aluminio, polietileno, poliéster, fibra de vidrio, aunque en general los más comunes son los llamados no metálicos.



Los cascos deben someterse a ensayos que garanticen sus cualidades protectoras (ejemplos: perforación, choque, resistencia eléctrica, resistencia a la llama).

Protección facial y ocular

Los medios de protección del rostro en general, presentan varias alternativas:

- Pantallas abatibles con arnés propio o sujeto al casco.
- Pantallas con protección de la cabeza, fija o abatible.
- Pantallas sostenidas con la mano.
- Gafas, normales, de cazoleta, ajustables, etc.

Estos medios de protección serán seleccionados en función de los riesgos: choques, polvos, humos, gases, deslumbramientos, radiaciones, etc.

Protección auditiva

Cuando el nivel de ruidos de un puesto de trabajo sobrepasa el margen de seguridad establecido, será obligatorio el uso de elementos o aparatos de protección auditiva, sin perjuicio de las medidas generales de aislamiento o insonorización que proceda adoptar.

El ruido lo podemos definir como el sonido no deseado por el receptor que lo percibe. Se conoce por sonido toda sensación percibida o el órgano auditivo.

El ruido es el problema más común existente en las empresas. Esto hace que cada día se dedique mayor atención a los sistemas de prevención, primero y de protección después.

Para tratar este problema es necesario distinguir entre:

- Foco emisor.
- Medio de transmisión.
- Receptor.

Para actuar sobre los dos primeros factores hay que pensar en medidas más técnicas previamente estudiadas. Para actuar en el receptor, es decir, en el trabajador actualmente se dispone de los medios siguientes:

Tapón auditivo: protector que se utiliza inserto en el conducto auditivo externo.

Orejeras: protector que consta de los casquetes que ajustan convenientemente a cada liso de la cabeza por medio de elementos almohadados, quedando el pabellón externo de los oídos en el interior de los mismos.

Casco anti ruido: elemento que, actuando como protector auditivo, cubre parte de la cabeza además del pabellón auditivo.

Protección de las vías respiratorias

Son aquellos protectores que tratan de impedir que el contaminante penetre en el organismo a través de la vía respiratoria.

Técnicamente podemos clasificar los equipos en:

Dependientes: utilizan el aire del ambiente y lo purifican, es decir, retienen o transforman los contaminantes para que el aire sea respirable. Un equipo de estas características tiene dos partes claramente diferenciadas:

1. *Adaptador facial:* tiene la misión de crear un espacio herméticamente cerrado alrededor de las vías respiratorias, de forma que el único acceso a ellas sea a través del filtro. Existen tres tipos de adaptadores faciales:

- Mascarilla: cubre la boca la nariz y los ojos, se utiliza cuando el contaminante tiene poder irritante para evitar su efecto sobre la mucosa ocular.
- Mascarilla: cubre la nariz y la boca solamente.
- Boquilla: ofrece una conexión entre la boca y el filtro dispone de un sistema que impide la entrada del aire no filtrado por la nariz. Su utilización se limita a situaciones de emergencia.

2. Filtro: tiene la misión de purificar el aire y eliminar o minimizar su contaminación. Se clasifican en:

- Mecánicos: retienen el contaminante poniéndoles trabas físicas para que no pase: se emplea para polvo, humos o aerosoles.
- Químicos: realizan la misión filtrante disponiendo en su interior de alguna sustancia química cuya misión es retener el contaminante.
- Mixtos: realizan la acción de los filtros mecánicos y químicos.

Independientes del medioambiente: este tipo de equipos se caracterizan porque el aire que respira el usuario no es el del ambiente de trabajo. Se clasifican en:

- Equipos semiautónomos: utilizan el aire de otro ambiente diferente del trabajo, no contaminado y transporte a través de una canalización o proveniente de recipientes de presión no portátiles.
- Equipos autónomos: son aquellos en los que el sistema suministrador de aire es transportado por el usuario.

Protección de las extremidades

En el análisis de localización de riesgos, según la zona del cuerpo que resulta dañada, podemos comprobar que son las extremidades la parte más castigada.

Extremidades superiores: Los riesgos más comunes son: mecánicos, eléctricos, térmicos y químicos.

- Para riesgos mecánicos, el material empleado, suele ser de tejido o cuero, existiendo múltiples variantes.
- Para riesgos eléctricos el material más utilizado es el caucho vulcanizado...estos guantes deberán superar tensiones de prueba entre 20 y 25000 voltios.
- Para riesgos térmicos, su selección ha de basarse en función de la temperatura de exposición o de los materiales a manipular.
- Para los riesgos químicos, conviene determinar las características del agente agresivo para así seleccionar el más indicado.

Extremidades inferiores: Después de las manos, los pies son la parte del cuerpo que sufre más lesiones por accidentes. Las más comunes son: fracturas, quemaduras y cortes por elementos

punzantes. La protección de las extremidades inferiores se logra con un calzado adecuado.

Para prevenir las lesiones por caídas de material sobre los pies se utilizan calzados con puntera de acero.

Si existen riesgos de cortes, se utiliza calzado con plantilla metálica. Para trabajar en suelos mojados se utilizan botas de goma o caucho con suelas antideslizantes de neopreno. También se utilizan calzados con suelas aislantes para trabajos con electricidad. Se completa la protección de las extremidades inferiores con polainas, rodilleras, etc.

Cinturón de seguridad

Los cinturones de seguridad pueden clasificarse en:

- Cinturones de sujeción.
- Cinturones de suspensión.
- Cinturones de caída.

Los cinturones de seguridad deberán reunir, en general, las siguientes características:

- Serán de cinta tejida en lino, algodón o lana de primera calidad, fibra sintética o, en su defecto, cuero curtido.
- Tendrán una anchura mínima y espesor determinado.
- Se revisaran siempre antes de su uso.
- Irán provistos de dispositivos de agarre o sujeción al cuerpo.

CONTROL ENTREGA E.P.I.
(E.P.I. = EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL)

D. _____ declara haber recibido un
Equipo de Protección Individual: _____ modelo/marca
_____ por parte de la empresa
_____, y haber sido informado de los trabajos y zonas
en los que deberá utilizar dicho equipo, así como haber recibido instrucciones para su
correcto uso.

Aceptando el compromiso que se le solicita de:

- a) Utilizar este equipo durante la jornada de trabajo en las áreas cuya
obligatoriedad de uso se encuentra señalado.
- b) Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su
perfecto estado y conservación.
- c) Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo.

_____, a _____ de _____ de 200__

Firma _____

Se archivará en el expediente de cada trabajador

IMPRESO DE USO INTERNO PARA EL REGISTRO DE DOTACIÓN DE EPI
POR PUESTO DE TRABAJO (E.P.I. = EQUIPO PROTECCIÓN INDIVIDUAL)

PUESTO DE TRABAJO	DENOMINACIÓN DEL EPI	CARACTERÍSTICAS DEL EPI	RIESGO A PROTEGER

FECHA DE ACTUALIZACIÓN

R.D. 1215/1997 DE 18 DE JULIO DE EQUIPOS DE TRABAJO

¿Qué se entiende por Equipo de Trabajo?

Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

Obligaciones del empresario

- Elegir los equipos de trabajo en función de las características de los trabajos a realizar, los riesgos existentes y los trabajadores que vayan a usarlos, teniendo en cuenta principios ergonómicos.
- Garantizar la utilización de los equipos de trabajo por trabajadores específicos, formados para ello.
- Garantizar la formación e información adecuadas sobre riesgos derivados del trabajo y su entorno, y sobre medidas de prevención y protección.
- Realizar el mantenimiento de los equipos de trabajo teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante.
- Garantizar la adaptación de los equipos de trabajo a la normativa vigente.

Comprobación de los Equipos de Trabajo

- Tras la instalación del equipo de trabajo, se realizará una comprobación inicial, así como comprobaciones periódicas después de cada montaje y comprobaciones adicionales en situaciones excepcionales.
- Las comprobaciones serán realizadas por personal competente.
- Los resultados de las comprobaciones quedarán documentados y se pondrán a disposición de la autoridad laboral.

Adaptación de los Equipos de Trabajo

Los equipos de trabajo que estén a disposición de los trabajadores a partir del 27 de Agosto de 1997 tendrán un plazo de 12 meses para ajustarse a los requisitos exigidos en el apartado 1 anexo.

En situaciones excepcionales cuando no pueda cumplirse dicho plazo la autoridad laboral autorizará un Plan de Puesta en Conformidad.

Los equipos de trabajo móvil, automotor o no, y de elevación de cargas puestos a disposición de los trabajadores a partir del 5 de Diciembre de 1998 tendrán de plazo hasta el 12 de Diciembre del 2002, para su adaptación.

LAS HERRAMIENTAS

Las herramientas manuales se pueden definir como utensilios de trabajo utilizados generalmente de forma individual y que únicamente requieren para su accionamiento la fuerza motriz humana.

Existe multiplicidad de herramientas manuales, las más corrientes podemos subdividirlas en:

- *Herramientas de golpe* (martillos, cinceles, etc.).
- *Herramientas con bordes filosos* (cuchillos, hachas, etc.).
- *Herramientas de corte* (tenazas, alicates, tijeras, etc.).
- *Herramientas de torsión* (destornilladores, llaves, etc.).

La siniestralidad originada por la utilización de las herramientas manuales es cuantitativamente alta. Si bien los accidentes no acostumbran a ser de extrema gravedad, representan aproximadamente:

- El 8 % de los accidentes leves.
- El 3 % de los accidentes graves.
- El 0,3 % de los accidentes mortales.

Los riesgos más importantes consisten, sobre todo, en golpes y cortes en las manos u otras partes del cuerpo, lesiones oculares por proyecciones y esguinces por gestos violentos; siendo causas principales de los accidentes:

- Inadecuada utilización de las herramientas.
- Utilización de herramientas defectuosas o de baja calidad.
- Mantenimiento incorrecto.
- Almacenamiento y transporte deficiente.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Con el objeto de eliminar o reducir al mínimo los riesgos derivados de la utilización de herramientas manuales, debe realizarse un programa de prevención que contemple los diversos aspectos que inciden en el proceso.

Adquisición

La persona encargada de la adquisición de herramientas manuales debe conocer el trabajo que han de realizar las herramientas, poseer ideas básicas sobre los distintos tipos de herramientas para adquirir las más acordes a las necesidades de su uso, y buscar suministradores que garanticen su buena calidad.

Adiestramiento-Utilización

Al iniciar cualquier tarea, se debe escoger siempre la herramienta apropiada y revisar que está en buen estado.

El adiestramiento de los trabajadores por parte de los mandos intermedios en el uso correcto de las herramientas es fundamental. Además, entre otras cosas, deberían tomarse las siguientes precauciones:

- Elegir la herramienta idónea al trabajo que se vaya a realizar, considerando la forma, el peso y las dimensiones adecuadas desde el punto de vista ergonómico.
- Las herramientas no deben utilizarse para fines distintos de los previstos, ni deben sobrepasarse las prestaciones para las que están diseñadas.
- Comprobar que los mangos no estén astillados o rajados y que estén perfectamente acoplados sólidamente fijados a la herramienta (martillos, destornilladores, sierras, limas, etc.).
- Verificar que las mordazas, bocas y brazos de las herramientas de apriete estén sin deformar (llaves, alicates, tenazas, destornilladores, etc.).
- Cuidar que las herramientas de corte y de bordes filosos estén perfectamente afiladas (cuchillos, tijeras, cinceles, etc.).
- Tener en cuenta que las cabezas metálicas no deben tener rebabas.
- Vigilar el estado del dentado en limas, sierras, etc.
- Cuando deban emplearse equipos de protección individual, velar que sean certificados.
- Cuando sea necesario se utilizarán herramientas con protecciones aislantes si existe el riesgo de contactos eléctricos y herramientas antichispa en ambientes inflamables.
- Todos los equipos de protección individual deben tener certificado de homologación y ser de uso personal.

Almacenamiento:

- Guardar las herramientas perfectamente ordenadas, en cajas, paneles o estantes adecuados, donde cada herramienta tenga su lugar.
- No deben colocarse en pasillos, escaleras u otros lugares elevados desde los que puedan caer sobre los trabajadores.
- La mejor solución es llevar el control centralizado en un solo almacén, pero de no ser posible, se deben realizar inspecciones periódicas sobre su localización y estado. Si las herramientas son personales, se facilitará una mejor conservación de las mismas.

Mantenimiento y reparación:

- Revisar periódicamente el estado de las herramientas (mangos, recubrimientos aislantes, afilado, etc.).
- Reparar las que estén defectuosas, si es posible, o desecharlas.
- Nunca deben hacerse reparaciones provisionales que puedan comportar riesgos en el trabajo.
- Las reparaciones deben hacerse, siempre que sea preciso, por personal especializado.

Transporte:

Para el transporte de las herramientas se observarán diversas precauciones, como son:

- Utilizar cajas, bolsas y cinturones especialmente diseñados.
- Para las herramientas cortantes o punzantes utilizar fundas adecuadas.
- No llevarlas nunca en el bolsillo.
- Al subir o bajar por una escalera manual deben transportarse en bolsas colgadas de manera que ambas manos queden libres.

NORMATIVA BÁSICA

Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo (Orden del M.T. de 9 de marzo de 1971).

Real Decreto 773/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Real Decreto 1215/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Real Decreto 1627/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.

LAS MÁQUINAS

Las máquinas tienen una elevada incidencia en los accidentes de trabajo con baja ocurridos en los centros de trabajo de los distintos sectores de actividad en el ámbito nacional. Éstos representan aproximadamente un 14% del total de accidentes, un 17% de los graves y un 6% de los mortales.

Una máquina en general puede generar diversos peligros. A la hora de realizar un análisis de la seguridad, un diseño de una máquina, o bien la elaboración de normas o instrucciones de uso, se ha de tener en cuenta todos y cada uno de los peligros susceptibles de ser generados por una máquina:

a) Materiales trabajados y herramientas:

- Cortes con materiales afilados.
- Lesiones oculares por proyección de partículas.
- Golpes al montar y desmontar la pieza.

b) Líquidos para corte y refrigeración:

- Alergias, afecciones y quemaduras por contacto.
- Resbalones por acumulación de líquidos en el suelo.

c) Sistema eléctrico:

- Contactos directos e indirectos.

SELECCION DE MEDIDAS DE SEGURIDAD

Las medidas de seguridad se pueden subdividir en los siguientes niveles:

- Medidas de prevención integradas en las máquinas.
- Medidas de prevención no integradas en las mismas.

En la práctica salvo en casos excepcionales, debe garantizarse la seguridad a base de medidas de prevención integradas. Para una correcta selección de las medidas de seguridad es necesario tener en cuenta, tanto en el diseño de la máquina como en su uso, diversas cuestiones:

Límites de la máquina:

- En el **espacio**, amplitud de movimientos y recorridos.
- En la **práctica**, condiciones de uso
- En el **tiempo**, duración de la vida global o de componentes.

Identificación de peligros con respecto a las posibles situaciones de la máquina

Es necesario identificar los peligros que pueden darse en las distintas situaciones posibles de una máquina:

- Construcción
- Manutención: transporte y elevación
- Instalación
- Puesta en marcha
- Funcionamiento: bajo control, bajo fallo, o bajo error.
- Mantenimiento.
- Puesta fuera de servicio.

Valoración del riesgo:

Para la valoración se ha de tener presente la probabilidad de que se produzca un daño y la mayor gravedad previsible resultante de este daño.

Balance económico:

En la elección de una o varias medidas de seguridad, se debe intentar llegar a un equilibrio entre:

- La seguridad en sí misma
- Los costes de fabricación y utilización de la maquinaria global o de las medidas de seguridad
- La aptitud de la máquina para ejercer su función, sin entorpecimientos, y la facilidad de realizar su mantenimiento.

El método de selección de medidas de seguridad establece un orden de prioridades:

1. Evitar el peligro o reducir el riesgo (Medidas de prevención integradas)
2. Protección contra peligros inevitables (medidas de protección)
3. Informar y advertir a los usuarios cuando no cabe protección (Advertencias)
4. Disposiciones suplementarias.

PREVENCIÓN INTEGRADA

Consiste En evitar el mayor número de peligros posible o reducir los riesgos, eliminando convenientemente ciertos factores determinantes para el diseño de la máquina, y/o reducir la exposición del hombre los peligros que no se han podido reducir convenientemente.

En el primer paso a la hora de evitar peligros tendremos en cuenta los siguientes factores:

- Evitar salientes y aristas cortantes, etc.
- Hacer los mecanismos intrínsecamente seguros: aberturas pequeñas, sustituir transmisiones peligrosas.....
- Aplicar principios de resistencia de materiales, evitando sobreesfuerzos y procurando un correcto equilibrado de las piezas.
- Uso de tecnología, o fuentes de alimentación seguras (uso de fluidos inflamables, equipo electrónico seguro- bajas tensiones.)

Diseño de los sistemas de mando:

Los sistemas de mando son susceptibles de fallos por lo que deben diseñarse por orden de prioridad ascendente:

- *Sistema normal*: un fallo que se produzca genera inseguridad. No se usa ningún tipo de material especial
- *Seguridad Positiva*: un fallo que pueda producirse, deja a la máquina alterada, pudiéndola dejar en condiciones de seguridad, usándose materiales de calidad y técnicas adecuadas.
- *Seguridad a un fallo*: existen dos o más elementos, tales que un fallo (el primer fallo que tenga consecuencias sobre la seguridad) no provoca alteración, ni situación insegura, que si en cambio se puede provocar con un segundo fallo.
- *Seguridad auto controlada*: se produce un control de los fallos de tal manera que se necesitan dos fallos simultáneos para producirse una situación peligrosa. Este sistema vigila automáticamente la aparición del primer fallo, detectándose y evitando nuevas puestas en marcha.

PROTECCIÓN

Las técnicas de protección consisten en la utilización de dos tipos de medios.

RESGUARDOS:

Un resguardo es un componente de una máquina utilizado como barrera de protección, el resguardo se puede utilizar por si solo o con enclavamiento de bloqueo.

Tipos de resguardos:

- Fijo: mantiene su posición
- Envolvente: encierra completamente la zona peligrosa
- Distanciador: sus dimensiones y distancia a dicha zona, la hace inaccesible
- Regulable: es un resguardo fijo o móvil, que es ajustable en su totalidad o incorpora una parte ajustable.
- Móvil: resguardo que s posible abrir sin herramientas
- Móvil con enclavamientos: la máquina no es peligrosa con el resguardo abierto y no funciona hasta que no esté cerrado. si se abre el resguardo en funcionamiento provoca la parada de la máquina.

DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN:

Dispositivos que impiden que e inicie o se mantenga una fase peligrosa de la máquina, mientras se detecte o sea posible la presencia de una persona en la zona peligrosa. Pueden ser:

1. Mando sensitivo:

- Mando manual: provoca el funcionamiento solamente mientras se mantiene accionado. Cuando se suelta vuelve automáticamente a la posición de seguridad. Se evitan accionamientos involuntarios.
- Mando a dos manos: Mando sensitivo que necesita la acción simultánea de las dos manos para iniciar y mantener una fase peligrosa.

2. Pantalla móvil: es el resguardo con enclavamiento tal que:

- La apertura de la pantalla provoca la parada de la máquina.
- Su cierre no debe provocar la marcha de la misma
- Debe cumplir condiciones de instalación análogas al doble mando

3. Dispositivos sensibles: evita el funcionamiento o provocan condiciones de seguridad (parada), cuando una persona rebasa el límite de la zona peligrosa. Pueden ser:

- Mecánicos: barras y bordes sensibles
- No mecánicos: Barreras fotoeléctricas, crean un haz de luz que al ser rebasado detecta la presencia de la persona.
- Barreras ultrasonidos
- Tapices sensibles, son tapices especiales que emiten una señal cuando una persona u objeto se halla sobre ellos.

DISPOSICIONES SUPLEMENTARIAS

- Dispositivos de parada de emergencia:

Es un dispositivo que requiere una acción voluntaria para parar la maquina lo más rápido posible, un vez accionados deberá permanecer la maquina en posición de bloqueo, es conveniente no utilizarlos para parada normal de la maquina.

- Dispositivos de rescate de personas:

Para evitar que las personas puedan quedar encerradas en las maquinas y/o proceder a su rescate hay que prever las posible vías de salida o refugios y la posibilidad de mover a mano o a motor determinados elementos sobre todo después de una parada de emergencia.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

En lo concerniente al control del riesgo en máquinas, el empresario debe exigir y comprobar que las máquinas que adquiere son "intrínsecamente seguras" (su adecuación a las exigencias legales se constata por el marcado CE) y que en el Manual de Instrucciones, que obligatoriamente acompaña a la máquina, se le informa para que pueda efectuar sin riesgo todas y cada una de las operaciones usuales u ocasionales que en la máquina se deben realizar: reglaje, utilización, limpieza, mantenimiento etc.

Así mismo adecuará, cuando sea necesario, las máquinas ya instaladas y en uso en sus talleres; redactando, en su caso, las normas de trabajo que permitan incrementar u optimizar las medidas de seguridad que se han de tomar en las distintas operaciones.

En el cuadro 1 se resume el procedimiento para seleccionar los sistemas de protección frente a los riesgos mecánicos (atrapamientos, cortes, proyecciones, etc.) Para el conocimiento y valoración de otros riesgos en máquinas deberían aplicarse otros cuestionarios sobre riesgos específicos: riesgo eléctrico, ruido, radiaciones, etc. Así mismo, asegurar unas condiciones seguras de trabajo con las máquinas requiere no sólo velar para que ellas lo sean, sino que también es fundamental que su entorno sea correcto, que los trabajadores estén adiestrados y, finalmente, que la organización de todo trabajo conjugue una adecuada interrelación hombre-máquina.

NORMATIVA BÁSICA

- Que afecta al fabricante de máquinas

R.D. 1495/1986, de 26 de mayo.

R.D. 1435/1992, de 27 de noviembre.

R.D. 56/1995, de 20 de enero.

Resolución de 1 de marzo de 1995, por la que se publica la relación de organismos notificados por los Estados miembros de la Unión Europea para la aplicación de la Directiva 89/392/CEE sobre máquinas.

Normas UNE-EN, cuya observancia y aplicación comporta la presunción de conformidad con los requisitos esenciales de seguridad y salud recogidos en el Anexo I del R.D. 1435/92.

- Que afecta al usuario de máquinas

Es obligación del empresario que sus máquinas en uso se ajusten a los requisitos de la normativa vigente y es, a su vez, derecho y deber de los trabajadores exigir el cumplimiento de tales requisitos.

Real Decreto 1215/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Para analizar los riesgos que producen las máquinas nos hacemos dos preguntas:

R.D. 488/1997 DE 14 DE ABRIL DE EQUIPOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

¿Qué se entiende por Pantalla de Visualización de Datos (PVD's)?

Son aquellas pantallas de visualización alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación utilizado.

Obligaciones del empresario

Evaluar los posibles riesgos, especialmente para la vista y los problemas físicos y de carga mental, considerando las características del puesto de trabajo y las exigencias de la tarea (tiempo promedio de la utilización del equipo, tiempo máximo de atención continua a la pantalla y grado de atención que exige la tarea).

Adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para eliminar o reducir los riesgos derivados de la utilización por los trabajadores de equipos con pantallas de visualización, reduciendo el tiempo máximo de trabajo continuado en pantallas u organizando la actividad diaria de trabajo de un modo alternativo o estableciendo pausas.

Vigilar la salud de los trabajadores antes de comenzar a trabajar con una pantalla de visualización y después periódicamente, así como siempre que aparezcan trastornos cuyo origen pueda ser este trabajo.

Proporcionar gratuitamente a los trabajadores dispositivos correctores normales o especiales para la protección de la vista, adecuados al trabajo, si fuera necesario de acuerdo con los resultados de la vigilancia de la salud.

Garantizar una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la utilización de equipos con pantallas de visualización y sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

La configuración del puesto en cuanto a la colocación de los distintos elementos se debe establecer permitiendo la movilidad de los miembros superiores e inferiores y adoptando una postura correcta que favorezca la inclinación natural de la cabeza y de la columna vertebral, evitando posturas y torsiones innecesarias que pudieran originar lesiones musculoesqueléticas a largo plazo.

Se dice que un puesto de trabajo tiene un diseño ergonómico cuando es el puesto de trabajo el que se trata de adaptarse a las características y circunstancias de la persona que lo ocupa en lugar de tener que ser el individuo quien se adapte al puesto.

Las pantallas

Los principales problemas causados por una incorrecta utilización de las pantallas son la fatiga visual y los problemas musculares originados por las malas posturas.

Estos problemas posturales son más comunes en personas que sólo se dedican a la introducción de datos frente a aquéllas en las que la actividad es más variada. Las partes más afectadas son: la nuca, la espalda, los hombros, las manos, y en algunas ocasiones las piernas. Estos trastornos son consecuencia de la contracción continua de los músculos que mantienen la postura dificultando el riego sanguíneo. Suelen detectarse a largo plazo.

Características de las pantallas:

- ✓ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.
- ✓ La imagen de la pantalla deberá ser estable sin fenómenos de destellos, centelleos y otras formas de inestabilidad.
- ✓ El usuario deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno.
- ✓ La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario.
- ✓ Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla.

El teclado

Los riesgos por la utilización del teclado están relacionados con los problemas posturales. Características del teclado:

- ✓ El teclado deberá ser reclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- ✓ Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
- ✓ La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos.
- ✓ La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.
- ✓ Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.

La mesa

La mesa para la pantalla y el teclado: deber ser lo suficientemente amplia para permitir la adecuada disposición de pantalla, teclado y demás elementos a utilizar; además debe disponer de espacio para escribir y manejar cómodamente todos los elementos del trabajo.

Deberán ser mates para evitar reflejos molestos que podrían causar fatiga visual.

La silla

Es un elemento decisivo para evitar lesiones de columna y algunas otras patologías. Debe ser regulable en altura e inclinarse su respaldo y la base del asiento, con la finalidad de que el cuerpo se mantenga erguido y descargue el peso del mismo sobre el respaldo en lugar de hacerlo sobre la columna vertebral.

El reposapiés

Está recomendado en aquellos casos en los que la relación entre la altura de la silla y de la mesa no permita al trabajador apoyar correctamente la planta de los pies en el suelo.

CRITERIOS PREVENTIVOS BASICOS

- Utilizar monitores con base regulable para evitar los reflejos en la pantalla, orientándola adecuadamente o mediante la utilización de filtros.

- Controlar que la imagen de la pantalla sea estable.
- Colocar el teclado con una inclinación de 5° a 15° sobre la horizontal, evitando ruidos y vibraciones para lo cual tendrá apoyos de material antideslizante.
- Utilizar sillas de diseño ergonómico con altura e inclinación regulable, apoyo lumbar y cinco puntos de apoyo.
- Disponer los útiles de trabajo más habituales en el radio de acción más próximo a los brazos con el fin de evitar las posturas forzadas innecesarias.
- Variar de postura y de tarea con una cierta periodicidad, levantándose a estirar las piernas al menos una vez cada hora con el fin de favorecer la circulación de la sangre y la relajación de los músculos cargados.

Consejos para proteger la espalda

Debemos cuidar la columna vertebral en todos los actos cotidianos evitando aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a torcerla o hundirla y que nos pueden producir lesiones.

Si realiza su trabajo sentado, es decir, si trabaja con pantallas o en trabajos de oficinas deberá:

- ✓ Sentarse correctamente con el tronco en posición vertical, los muslos horizontales y las piernas con un ángulo no menor de 90° con respecto a los muslos.
- ✓ Una postura incorrecta continuada, dada la gran cantidad de horas a lo largo del día a la que tendrá que estar sometido puede provocar trastornos muculoesqueléticos.
- ✓ Ya se trabaje de pie o sentado no es conveniente mantener la misma posición durante mucho tiempo. Es recomendable realizar pausas cambiando de posición y realizando suaves estiramientos de los músculos.

El manejo de cargas supone un esfuerzo muscular que si no lo realizamos adecuadamente puede dañar seriamente nuestra columna. Para ello es conveniente seguir las siguientes recomendaciones para cuando se levanten pesos:

1) Mantenerse erguido

2) Los hombros suavemente hacia atrás

3) La cabeza levantada con el cuello recto

4) Mantener el vientre tenso y los músculos del abdomen contraídos

5) El peso y tamaño de la carga deberá ser proporcionado a nuestras características físicas (siempre menor de 25 kg).

6) Si la carga es demasiado pesado o no se puede coger bien debido a su volumen, utilizar la ayuda de medios mecánicos o de compañeros

R.D. 487/1997 DE 14 DE ABRIL DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS CON RIESGOS DORSOLUMBARES

¿Qué es la Manipulación Manual de Cargas?

Se entiende por manipulación manual de cargas, cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.

¿Qué riesgos entraña?

Uno de los riesgos más frecuentes en la manipulación manual de cargas es que se producen lesiones dorsos lumbares, debido sobre todo a las malas posturas en el levantamiento y la descarga. Además se pueden producir otros riesgos asociados, por ejemplo al caerse la carga sujeta, cortes al transportar materiales afilados, golpes con objetos, etc.

La manipulación manual de cargas, realizada de forma inadecuada, es origen de gran número de accidentes (fundamentalmente de carácter leve); pero muchos de ellos causan baja, con los consiguientes problemas que esto lleva tanto para el trabajador, como para la empresa y el sistema productivo.

Dentro de los distintos factores de riesgo que influyen en estos accidentes asociados a la manipulación manual, cabe destacar:

Factores asociados a la propia carga:

- Peso.
- Volumen.
- Forma de colocación
- Elementos para sujetarla.
- Limpieza exterior de la carga.

Factores asociados al espacio:

- Espacio insuficiente.
- Características del suelo.
- Iluminación, temperatura, humedad o circulación del aire inadecuadas.

Factores asociados a la propia persona:

- Aptitud física.
- Existencia previa de patología dorso lumbar.
- Inadecuación de las ropas, el calzado, los guantes, u otros efectos personales que lleve el trabajador.
- Edad.
- Posturas adoptadas.
- Frecuencia e intensidad del trabajo.

Obligaciones del empresario

El empresario deberá adoptar las medidas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas, con las medidas técnicas u organizativas necesarias, en especial mediante el uso de equipos para el manejo mecánico de las mismas.

Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, se proporcionará a los trabajadores los medios apropiados para reducir el riesgo que entraña dicha manipulación.

Garantizar a los trabajadores una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y medidas de prevención y protección que deban adoptarse, así como de la forma correcta de manipular las cargas y los riesgos derivados de una actuación contraria.

Garantizar la adecuada vigilancia de la salud de los trabajadores cuya actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurren determinadas características:

- En la carga de peso, volumen, etc.

- En el trabajador, por el esfuerzo físico que realiza.
- En el medio de trabajo, espacio libre, suelo irregular, etc.
- En la actividad, frecuencia, períodos de reposo, etc.
- Factores individuales de riesgo, falta de aptitudes físicas, ropas inadecuadas, etc.

Esta vigilancia será realizada por personal sanitario competente, según determinen las autoridades sanitarias y con las pautas y protocolos que se elaboren.

Consejos prácticos para levantar y transportar cargas.

○ En la fase de sujeción poner los pies a ambos lados de la carga (con una separación de unos 50 cm), con las piernas ligeramente flexionadas, adoptar una posición equilibrada, enderezar la espalda y tensar los músculos dorsales y abdominales. La sujeción de una carga debe hacerse utilizando totalmente las manos, pues ello reduce la tensión muscular local de los brazos y disminuye el riesgo de deslizamiento de los pesos.

○ En la fase de levantamiento, elevar la carga mediante el enderezamiento de las rodillas, de forma que sean las piernas y no las rodillas las que soporten el peso de la carga. La espalda debe estar recta, aunque inclinada hacia delante.

○ Por último es conveniente erguir la parte superior del cuerpo.

○ La carga debe trasladarse de forma que no impida ver lo que se tiene delante.

○ Durante el transporte se ha de llevar la carga con la espalda recta, se han de cargar simétricamente los cuerpos, los brazos deben mantenerse pegados al cuerpo, y lo más rectos posibles, no flexionados.

Cómo levantar pesos

- 1) Separe los pies para mantener el equilibrio
- 2) Flexione las rodillas
- 3) Coloque el peso cerca del centro de su cuerpo
- 4) Levante poco a poco, suavemente y sin brusquedades

5) No torsione la espalda durante el levantamiento

6) Pivote sobre sus pies

Elevación y transporte de materiales

Los medios de elevación y transporte utilizados mayoritariamente en operaciones de mantenimiento mecánica de materiales causan aproximadamente un 11% del total de accidentes con baja, un 24% de los graves y un 41% del total de accidentes mortales, por lo que su incidencia en la siniestralidad grave y mortal en los centros de trabajo de los distintos sectores de actividad en el ámbito nacional es alarmante.



CRITERIOS PREVENTIVOS BASICOS

La evaluación de riesgos específicos de los equipos de elevación y transporte implica considerar riesgos tales como los debidos a la movilidad de equipos, a la elevación de cargas y a la elevación y/o desplazamiento de personas.

El control de estos riesgos pasa por considerar una triple vertiente o enfoque del problema:

- Adquirir equipos correctamente equipados frente a los riesgos previsibles en este tipo de operaciones y, en particular, con una respuesta adecuada a los riesgos que con mayor incidencia dan lugar a accidentes: vuelco y caída de objetos. Adecuar los equipos ya instalados y en uso a los mismos requisitos que se exigen a los nuevos.

- Definir y delimitar en los locales de trabajo áreas de movimiento de equipos y de barrido de cargas suspendidas, a fin de evitar interferencias y/u obstrucciones entre ellos, con otras

máquinas o equipos instalados de forma fija, y/o con zonas destinadas al tránsito de operarios o con puestos fijos de trabajo.

- Establecer un programa de mantenimiento preventivo para limitar que los riesgos se agraven por el uso y deterioro de los equipos y sus componentes, siguiendo las instrucciones del fabricante. Dicho programa debe ser estricto y existir un control escrito de que tales operaciones se realizan dentro de los plazos previstos.

Dada la peligrosidad de estos equipos, como demuestran los datos de siniestralidad reseñados, y la necesidad de mantenerlos en todo momento en correcto estado de uso, siempre que sea posible se realizará un "mantenimiento predictivo" en todos aquellos componentes o elementos clave de seguridad, a fin de permitir su sustitución o reparación previamente a que se averíen o fallen.

NORMATIVA BÁSICA

Que afecta al fabricante de equipos de elevación y transporte. Es aplicable la misma legislación que al fabricante de máquinas, referenciada en el cuestionario de máquinas.

Que afecta al usuario de equipos de elevación y transporte. Real Decreto 1215/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Aspectos concernientes al funcionamiento, mantenimiento, revisiones e inspecciones periódicas de aquellos equipos adquiridos tras la entrada en vigor del R.D. 2291/ 1985 de 28.11, por el que se aprueba el Reglamento de aparatos de Elevación y Manutención y de las ITC - MIE- AEM de desarrollo del mismo, que hasta el momento han aparecido.

RIESGO ELÉCTRICO

Los accidentes que genera la electricidad se dan principalmente por contacto (directo o indirecto) aunque también pueden desencadenar otros accidentes como incendios y explosiones.

Contacto Directo: Es el que se produce al tocar partes activas que están bajo tensión (ej. Filamentos de un cable).

Contacto Indirectos: Se produce con masas puestas accidentalmente en tensión (ej.: las partes metálicas de un maquina que se encuentran en contacto con una parte activa en tensión y que en buenas condiciones debería estar aislado).

La gravedad de estos accidentes dependerá de los siguientes factores:

- 1) Del tiempo de contacto.
- 2) Intensidad de la corriente.
- 3) Resistencia del cuerpo humano al paso de la corriente.
- 4) Recorrido de la corriente a través del cuerpo.

Medidas básicas de prevención

a) Protección contra contactos eléctricos directos.

Estas medidas están destinadas a proteger a las personas del riesgo que implica el contacto con las partes activas de las instalaciones y equipos eléctricos:

Medidas para proteger instalaciones y equipos:

- ✓ Alejamiento de las partes activas de la instalación a una distancia del lugar donde las personas se encuentran habitualmente.
- ✓ Interposición de obstáculos que impedirá el contacto accidental con las partes activas de la instalación.
- ✓ Recubrimiento de las partes activas mediante materiales aislantes, que no permitirán una corriente superior a 1mA.
- ✓ Utilización de pequeñas tensiones de seguridad para trabajar con tensiones de un máximo de 24 V.
- ✓ Protección complementaria con dispositivos diferenciales de alta sensibilidad.

Protección contra contactos eléctricos indirectos.

Contacto con partes metálicas conductoras, elementos o máquinas, carcasas, etc., que teóricamente no deberían estar sometidas a tensión.

Sistemas activos: evitan la permanencia de una tensión de defecto peligrosa

- ✓ Puesta a tierra: con dispositivos de corte (diferencial)
- ✓ Puesta al neutro: con dispositivos de corte (fusibles)

Sistemas pasivos: evitan la aparición de una tensión de defecto peligrosa.

- ✓ Evitar el contacto: con doble aislamiento, Inaccesibilidad simultánea de partes en tensión y masa.
- ✓ Hacer que el contacto no sea peligroso: utilizando tensiones inferiores a 25 voltios.

NORMATIVA BÁSICA

Normativa: Decreto 3151/1968, de 28 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de Líneas Eléctricas Aéreas de Alta Tensión.

Decreto 2413/1973, de 20 de septiembre, por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico de baja tensión.

Real Decreto 3275/1982, de 12 de noviembre, sobre condiciones técnicas y garantías de seguridad en centrales eléctricas y centro de transformación.

Orden de 9 de marzo de 1971, por la que se aprueba la Ordenanza General de Seguridad e Higiene, cuyo Capítulo VI de Título II, relativo a la electricidad, permanece vigente.

INCENDIOS

Los incendios y explosiones, aunque representan un porcentaje bajo del conjunto de accidentes con lesiones generan pérdidas económicas cuantiosas.

El incendio es una reacción química de combustión que necesita tres componentes (**Triángulo del Fuego**) para su inicio, desarrollándose, luego, una propagación en cadena:

Combustible (madera, gasolina, propano, magnesio, etc.).

Comburente (normalmente el oxígeno del aire).

Fuente de ignición (cigarrillos, instalación eléctrica,

ca, chispas, soplete, electricidad estática, reacciones exotérmicas, etc.).

Una explosión química también es una reacción de combustión, pero que ocurre a una velocidad muy rápida, con lo que se genera un desprendimiento muy grande de energía en muy poco tiempo. Normalmente, se da por generación de gases o vapores inflamables en recintos cerrados (túneles de secado, cabinas de pintura, etc.).

Los materiales utilizados en la construcción, según su reacción ante el fuego se clasifican en cinco clases:

M0 (no combustibles), M1, M2, M3 y M4 (inflamabilidad alta).

El comportamiento ante el fuego exigido a los elementos estructurales se define por su Resistencia al Fuego (RF) expresada en minutos, que representa el tiempo mínimo que un elemento estructural expuesto a la llama podría soportar el calor sin perder sus características portantes.

Para evitar el inicio bastará con eliminar alguno de los factores del fuego.

Tipos de Fuego:

TIPOS	MATERIA	EJEMPLOS
A	Sólidos	Tela, madera, papel
B	Líquidos inflamables	Alcohol, gasolina
C	Gases	Butano, propano, gas natural
D	Metales y productos químicos reactivos	Aluminio en polvo, potasio

Peligro para las personas

a) **Generación de gases tóxicos.** Es el principal causante de muertes que se producen en los incendios. Su toxicidad dependerá del tipo de combustible. Un efecto que se añade es que

estos gases desplazan el oxígeno del aire produciendo un efecto asfixiante.

b) Humo y gases calientes. También pueden ser tóxicos y formar atmósferas explosivas. Su inhalación provoca quemaduras internas y externas. Además, el humo dificulta la visión de las salidas, de los focos del incendio y, por tanto, la actuación de los servicios de extinción.

c) El calor y las llamas. El calor causa extenuación, deshidratación y bloqueo respiratorio. Las llamas causan quemaduras externas.

d) El pánico que produce un incendio puede alterar el comportamiento correcto ante un incendio, incluso pueden producirse comportamientos suicidas.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Mediante la aplicación de medidas de **prevención** que actúan sobre uno o más de los componentes del triángulo del fuego se evitan el inicio del incendio o explosión.

La **actuación sobre el combustible** se podrá hacer por:

- Sustitución o dilución del combustible para reducir su peligrosidad, siempre que pueda cumplir la misma función.
- Limpieza de derrames y restos de combustibles, almacenamiento en lugar aislado y protegido, utilización de recipientes seguros y herméticamente cerrados, realización de trasvases en condiciones de seguridad, empleo de permisos para trabajos especiales en instalaciones o equipos que han contenido productos inflamables, extracción localizada y ventilación general ante focos generadores de atmósferas peligrosas, tratamiento o recubrimiento ignífugo de elementos estructurales o decorativos para evitar la propagación, señalización adecuada de recipientes y conducciones, etc.

La **actuación sobre el comburente** (oxígeno del aire) a través de la sofocación que consiste en impedir que los vapores combustibles se pongan en contacto con el oxígeno atmosférico. Este efecto se consigue desplazando el oxígeno hasta eliminarlo y saturando la atmósfera con otro gas no combustible o cubriendo la super-

ficie con una sustancia incombustible. Sólo se puede hacer en casos determinados.

La **actuación sobre los focos de ignición** se puede conseguir mediante la prohibición de fumar, el emplazamiento externo de instalaciones generadoras de calor, la instalación eléctrica protegida y particularmente en atmósferas explosivas, el uso de herramientas antichispa, el control automático de la temperatura en procesos exotérmicos, etc.

La **PROTECCIÓN** es el conjunto de acciones destinadas a complementar la acción preventiva para limitar la propagación y reducir las consecuencias en caso de iniciarse el incendio.

La **protección estructural** se debe prever en la fase de proyecto y está destinada a aislar un posible incendio en un sector de incendio controlado. Dentro de esta protección se contempla la compartimentación en sectores de incendio, por ejemplo, las escaleras y vías de evacuación, los muros y puertas cortafuego, los cubetos para contener derrames de líquidos inflamables, etc.

La **detección y alarma** consiste en descubrir lo antes posible la existencia de un incendio y avisar para iniciar su extinción y la evacuación del personal en caso necesario. La detección automática se puede realizar mediante detectores distribuidos convenientemente en las dependencias que se han de proteger, en función del tipo de fuego previsible y que se conectan a una central de control situada en un servicio de vigilancia continuada. Mediante un sistema de alarma, preferiblemente por megafonía, se dan las señales de actuación al personal, fundamentalmente, para evacuar el edificio o centro de trabajo. También se recomienda la instalación de pulsadores manuales para ser accionados por la persona que descubra un incendio. La detección automática es necesaria en locales o en áreas de especial peligrosidad o en locales de pública concurrencia.

La **evacuación** es una forma de protección para las personas y consiste en desalojar un local o edificio en que se ha declarado un incendio u otro tipo de emergencia. Debe estar prevista en un **Plan de Emergencia**, divulgado a los trabajadores, realizándose simulacros de forma periódica. El objetivo fundamental del Plan de

Emergencia es optimizar los medios de extinción disponibles y asegurar comportamientos seguros del personal.

Las vías de evacuación y las puertas de salida deben ser amplias, estar señalizadas y libres de obstáculos.

La **extinción** es el conjunto de operaciones encaminadas a apagar un incendio mediante la utilización de unas instalaciones y equipos de extinción, entre las que se incluyen los extintores portátiles, las bocas de incendio equipadas, los hidrantes, los equipos de espuma, etc.

Los **extintores de incendios**, que estarán ubicados en lugares accesibles y bien señalizados deberían poder ser utilizados por cualquier persona del centro de trabajo que deba actuar en una primera intervención para apagar el conato de incendio.

Los extintores móviles son aparatos que contienen un agente extintor que sale proyectado por la acción de una presión interna. Según su peso pueden ser manuales (hasta 20 kilogramos) dorsales o sobre ruedas.

Los extintores han de estar señalizados y nunca deben quedar tapados u obstruidos. Serán de color rojo y se colgarán a una distancia no superior a 1,70 metros.

Mantenimiento de los extintores:

Cada tres meses el trabajador encargado comprobará la accesibilidad, señalización, estado de la anilla de seguridad, presión boquilla, mangas, etc.

Cada año, personal especializado realizará una verificación de los elementos del extintor haciéndolo constar en la ficha de verificación.

Cada cinco años se realizará el retimbrado en una placa de registro hasta un máximo de tres, por lo que la vida de un extintor es de veinte años.

CLASES DE FUEGO	AGUA CHORRO	AGUA PULVERIZADA	ESPUMA FÍSICA
SÓLIDOS	SI	SI	SI
LÍQUIDOS	NO	SI	SI
GASES	NO extingue SI limita propagación		SI
METALES	NO*	NO*	NO*
FUEGOS ELÉCTRICOS	NO	NO	NO

CLASES DE FUEGO	POLVO SECO	POLVO POLIVAL	NIEVE CARB/CO2	HALONES
SÓLIDOS	SI	SI	SI	SI
LÍQUIDOS		SI	SI	SI
GASES	SI	SI	SI	SI
METALES	NO*	NO*	NO*	NO*
FUEGOS ELÉCTRICOS	SI	NO	NO	SI

NORMATIVA BÁSICA

Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Orden de 9 de marzo de 1971.

Norma Básica de la Edificación NBE CPI-91.

Condiciones de protección contra incendios en los edificios.

Real Decreto 279/1991 de 1 de marzo. Ministerio de Obras Públicas y Urbanismo. En el Apéndice 4 de la NBE-PCI-91 se incluye un índice de disposiciones legales relacionadas con la protección contra incendios en los edificios.

Norma Básica de la Edificación NBE CPI-82. Real Decreto 1587/1982 de 25 de junio.

Norma Básica de la Edificación NBE CPI-96. Real Decreto 2177/1996 de 4 de octubre.

Manual de autoprotección para el desarrollo del plan de emergencia contra incendios y de

evacuación en locales y edificios. Orden de 29-11-1984. Ministerio de Interior.

Orden del Ministerio de Educación y Ciencia 13-11-1984. Ejercicios de Evacuación en centros docentes de EGB, Bachillerato y Formación Profesional. Instrucciones para la realización de simulacros de evacuación de emergencia.

Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Real Decreto 1942/1993 de 5 de noviembre.

Ministerio Industria y Energía.
Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
Instrucción Complementaria MIBT 026. Prescripciones para locales con riesgo de incendio o explosión.

ITC-MIE-APQ 001. Almacenamiento de líquidos inflamables y combustibles. Orden Ministerio Industria y Energía 26-10-1983. Modificación de los puntos 2 y 7 del Capítulo I.

2.2. RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

RUIDO

El ruido se define, en general, como un sonido no deseado y molesto. La existencia de ruido en el ambiente de trabajo puede suponer riesgo de pérdida de audición. Los niveles excesivos de ruido lesionan ciertas terminaciones nerviosas del oído. Las fibras nerviosas encargadas de transmitir al cerebro ruidos de frecuencia 4.000 Hz, son las primeras en lesionarse, continuando progresivamente resto. El individuo es consciente de esta pérdida irreparable cuando son afectadas las frecuencias conversacionales, lo que le perjudica su relación con los demás.

Existen, no obstante, otros efectos del ruido, además de la pérdida de audición. La exposición a ruido puede provocar trastornos respiratorios,

cardiovasculares, digestivos o visuales. Elevados niveles de ruido pueden provocar trastornos del sueño, irritabilidad y cansancio. El ruido disminuye el nivel de atención y aumenta el tiempo de reacción del individuo frente a estímulos diversos por lo que favorece el crecimiento del número de errores cometidos y, por lo tanto, de accidentes.

El riesgo de pérdida auditiva empieza a ser significativo a partir de un nivel equivalente diario de 80 dBA suponiendo varios años de exposición.

Los instrumentos que se utilizan para la medición del nivel de ruido (Nivel de presión sonora) se denominan de forma genérica sonómetros. Cuando interesa conocer el ruido promediado durante un tiempo determinado, se utilizan sonómetros integradores o dosímetros.

Estos últimos están diseñados para que los transporte la persona expuesta mientras realiza su trabajo. La reglamentación española especifica las características que deben cumplir los aparatos de medición, los cuales deben estar calibrados convenientemente mediante un patrón de referencia. Las mediciones de ruido deben de llevarse a cabo de forma que los resultados sean representativos de la verdadera exposición de los trabajadores. Esto condiciona el lugar y el tiempo de la medición.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

La prevención de la pérdida de audición implica la disminución del nivel de exposición por debajo de 80 dBA.

Esto se consigue a través de medidas operativas (encerramiento de las fuentes de ruido, colocación de barreras acústicas, aumentando la absorción de paredes y techos, etc.) o disminuyendo el tiempo de exposición al ruido.

Cuando nada de esto es posible o es insuficiente, se recurre a los protectores personales. Éstos deben poseer la correspondiente certificación que garantiza una atenuación adecuada y calidad de fabricación, según Normas Armonizadas.

Los puestos de trabajo cuyo nivel de exposición supere los 80 dBA deben además ser sometidos periódicamente a nuevas mediciones. Así mismo, deben llevarse a cabo audiometrías a los

trabajadores expuestos a esas condiciones. La audiometría consiste en someter al individuo a diferentes tipos de ruido (diferentes frecuencias) y analizar la percepción que tiene de ellos, para detectar posibles pérdidas auditivas. En nuestro país el RD/1316.89 regula las actuaciones cuando el nivel de exposición supera 80 dBA, fijando un nivel de exposición máximo de 90 dBA.

La legislación actual no contempla situaciones de disconfor por ruido, ya que se orienta en principio a prevenir la hipoacusia. Para evitar situaciones de disconfor y prevenir otro tipo de efectos del ruido se recomienda no sobrepasar 65 dBA en trabajos que requieran un mínimo de concentración mental. No obstante, el estudio de las frecuencias predominantes y del tipo de tarea que se va a realizar es necesario para conocer los niveles de ruido deseables y evitar molestias durante el trabajo.

El cuestionario correspondiente al ruido está basado en el cumplimiento de los principales requisitos que dispone el RD /1316.89 intentando discriminar, desde el principio, la necesidad o no de su aplicación.

NORMATIVA BÁSICA

Real Decreto 1316 de 1989, "Sobre la protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo". Normas UNE relativas a protectores auditivos.

ILUMINACIÓN

Aproximadamente, un 80 % de la información que percibimos por los sentidos, llega a través de la vista, ello convierte a este sentido en uno de los más importantes. Es obvio que sin luz no se puede ver, pero también es cierto que gracias a la capacidad de la vista de adaptarse a condiciones de luz deficientes y, por tanto, al "ser capaces de ver", a veces no se cuidan lo suficiente las condiciones de iluminación.

Un buen sistema de iluminación debe asegurar, además de suficientes niveles de iluminación, el contraste adecuado entre los distintos aspectos visuales de la tarea, el control de los deslumbramientos, la reducción del riesgo de accidente y un cierto grado de confort visual en el que juega un papel muy importante la utilización de los colores.

Definiciones

Nivel de iluminación: es la cantidad de luz que se recibe por unidad de superficie, su unidad es el lux.

Luminancia: es la cantidad de luz devuelta por unidad de superficie en la dirección de la mirada. Su unidad es la candela por metro cuadrado (cd m^{-2}).

Contraste:

- *Contraste subjetivo* es la estimación de la diferencia de brillo entre dos partes del campo visual.
- *Contraste objetivo* es la relación de luminancias entre dos partes del campo visual.

Deslumbramiento: es la incapacidad temporal de ver por insensibilización de la retina.

El deslumbramiento puede ser directo debido a la visión del foco luminoso, por ejemplo, el sol o una ventana. El deslumbramiento también puede ser indirecto debido a la visión de la imagen reflejada del foco luminoso, por ejemplo: la presencia de reflejos sobre las superficies de trabajo o las pantallas de visualización de datos (PVD).

Factor de reflexión: es la relación entre el flujo luminoso reflejado por una superficie y el flujo luminoso incidente, (F_r/F_i).

Generalidades

En la percepción visual de los objetos influyen los siguientes factores: la iluminación, el contraste, las sombras, el deslumbramiento, el ambiente cromático.

Iluminación: toda actividad requiere una determinada iluminación que debe existir como nivel medio en la zona en que se desarrolla la misma. Este valor depende de los siguientes factores: el tamaño de los detalles, la distancia entre el ojo y el objeto, el factor de reflexión del objeto, el contraste entre el objeto (detalle) y el fondo sobre el que destaca, la rapidez del movimiento del objeto o la edad del observador.

Cuanto mayor sea la dificultad para la percepción visual, mayor debe ser el nivel medio de iluminación.

Contraste: las diferencias de color o de luminancia entre el objeto o los detalles del mismo y el fondo son lo que permite ver. Los trabajos que requieren gran agudeza visual precisan de un mayor grado de contraste.

Sombras: las sombras, resultado de las diferencias de iluminación de los objetos, contribuyen a la mejor percepción del relieve de los mismos, aunque grandes diferencias de iluminación pueden crear zonas en sombras en las que se dificulta la capacidad visual.

Deslumbramiento: los principales factores que intervienen en el deslumbramiento son: la luminancia de la fuente de luz, la situación de la fuente de luz, el contraste entre la fuente de luz y sus alrededores y el tiempo de exposición. El deslumbramiento será mayor, cuanto mayor sea la luminancia de la fuente, el contraste y el tiempo de exposición, cuanto más próxima esté la fuente, y cuando ésta/s esté/n dentro del ángulo visual.

Ambiente cromático: el color de la luz y los colores sólidos existentes facilitan el reconocimiento de cuanto nos rodea. El uso de los colores puede tener diversos fines: la informativa en la señalización; la clarificadora en la demarcación de diferentes zonas, por ejemplo las vías de circulación o las zonas de almacenamiento;

la creadora de ambientes cromáticos confortables, mediante el combinación de colores y sus propiedades psicofísica. También, se utiliza como ayuda y complemento de la iluminación, por ejemplo, mejorando el contraste al resaltar los elementos móviles de las máquinas.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Iluminación

Adecuar el número, la distribución y la potencia de las fuentes luminosas a las exigencias visuales de la tarea. Tener en cuenta la edad del observador.

Establecer programas de mantenimiento preventivo que contemplen: el cambio de lámparas fundidas o agotadas, la limpieza de las lámparas, las luminancias y las paredes y techo.

Utilizar, preferentemente, sistemas de iluminación indirecta. En estos sistemas la luz es dirigida hacia el techo y la parte superior de las paredes, con lo que se consigue un mejor reparto de la luz.

Deslumbramiento

Cubrir las lámparas con paralúmenes o difusores que permitan regular la luz e impidan la visión directa del foco luminoso.

Utilizar materiales, acabados superficiales y pinturas mates.

Evitar que los puestos de trabajo en general, y los que tienen PVD's (pantallas de visualización de datos) en particular, estén situados frente o contra superficies con luminancias elevadas.

Reducir la existencia de reflejos apantallando el espacio de trabajo con PVD y colocando persianas opacas y regulables en las ventanas.

Contraste y color

Mejorar el contraste disminuyendo los deslumbramientos por reflexión. Esto se puede conseguir si la luz llega lateralmente a la zona de trabajo.

El gusto por los colores cambia con la personalidad, la edad, el sexo, el clima y el grupo étnico; no obstante, existen algunos criterios generales que pueden ayudar a la hora de seleccionar los colores.

Algunos colores modifican la apreciación de las dimensiones de un local, por ejemplo, un local parece más bajo si el techo y el suelo son oscuros.

Algunos colores ayudan a crear determinados ambientes, por ejemplo, los colores fríos y claros en los techos son luminosos, los colores cálidos y claros en las paredes se perciben como acogedores.

La intensidad de un color deberá ser inversamente proporcional a la parte que ocupa en el campo normal de visión, tanto en espacio como en tiempo.

NORMATIVA BÁSICA

Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

"Principes d'ergonomie visuelle - L'éclariage des systèmes de travail intérieurs". Norma internacional ISO 8995. (Primera edición 1989-10-01).

AMBIENTE TERMICO

La percepción de la temperatura depende de una serie de factores ambientales y de las características individuales de las personas.

Aunque el principal factor de confort térmico sea la temperatura, hay otros como la humedad o la velocidad del aire que tienen también una notable relevancia.

Factores Ambientales

- ✓ **Temperatura del aire:** el confort térmico se alcanza cuando se produce un equilibrio entre el calor generado por el organismo y el del ambiente. Cuando la temperatura del aire es inferior a la del cuerpo, se favorece la cesión de calor al medio ambiente, provocando una sensación térmica de frescor. Si la temperatura corporal es inferior a la del medio ambiente, la absorción de calor se produce en el sentido contrario percibiendo el organismo una sensación de calor.
- ✓ **Humedad del aire:** la humedad es la concentración de vapor de agua en el aire. El organismo elimina calor mediante el sudor (agua). Si en el ambiente la humedad es alta, es más difícil eliminar calor por medio del sudor por lo que la sensación de calor es mayor.
- ✓ **Velocidad del aire:** las corrientes de aire facilitan la evaporación de sudor, por lo que a temperaturas moderadas la sensación térmica disminuye. Si la velocidad del aire es excesivamente alta se puede originar una sensación de disconfort.

Factores individuales

- ✓ **Consumo metabólico:** es el consumo de energía que realiza el organismo para mantenerse y desarrollar las actividades. Cuanto

más intensa es la actividad desarrollada, mayor calor origina y por tanto la cantidad de calor que debe eliminar el cuerpo para mantener un equilibrio térmico también es mayor.

La actividad media de una oficina necesita que el organismo consuma entre 800 y 1300 kilocalorías por jornada.

- ✓ **Ropa o vestimenta:** es un factor importante para eliminar o mantener el calor generado por el cuerpo. Cuanto mayor es la resistencia térmica de la ropa más difícil es eliminar calor.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

- Se evitarán temperaturas extremas y cambios bruscos en las mismas, corrientes de aire, olores desagradables, y la irradiación excesiva, especialmente la radiación solar.
- La temperatura en las oficinas deberá estar comprendida entre los 17 y 27°C, y en locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25°C.
- La humedad relativa estará comprendida entre 30 y 70%, salvo existencia de riesgos por electricidad estática donde el límite inferior será de 50%.
- El aislamiento térmico de locales cerrados se adecuará a las condiciones climáticas del lugar.
- El nivel de ruido será el adecuado, de tal manera que no cause ningún tipo de problema a los trabajadores.
- La iluminación será la adecuada en función de la tarea a realizar.

LA CALIDAD DEL AIRE

En las oficinas y despachos, la principal vía de entrada y eliminación de contaminantes del organismo es la respiratoria. De ahí la importancia de controlar la calidad del aire que se respira.

Actualmente en la mayoría de oficinas existen sistemas de climatización que consiguen un ahorro energético minimizando la entrada de aire exterior, filtrando y recirculando el aire interior una y otra vez.

Si los edificios no excesivamente herméticos y los filtros del sistema no tienen un mantenimiento adecuado, la concentración de contaminantes químicos y biológicos pueden aumentar dando lugar entre los trabajadores a enfermedades respiratorias o molestias tales como dolores de cabeza, congestiones nasales, sequedad de mucosas, dolor de garganta, mareos, escozor de ojos...

Esta ventilación inadecuada es la causa que provoca lo que se conoce como el Síndrome del Edificio Enfermo y constituye una importante causa de absentismo laboral en este sector.

¿Qué medidas preventivas podemos adoptar?

Mantenimiento adecuado de los sistemas de ventilación con revisiones periódicas

Ubicación adecuada de las tomas de aire exterior

Ventilación natural cuando ésta sea posible

FACTORES DE RIESGO PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN: CONTAMINANTES QUÍMICOS

Sustancias químicas

El uso de sustancias químicas se ha generalizado en todas las actividades económicas, incluso en la vida doméstica. Muchas de ellas pueden entrañar, sin la adopción de determinadas precauciones, riesgos para la salud y el medio ambiente. Los riesgos químicos pueden ser debidos, bien a factores intrínsecos a los propios productos, bien a factores externos relacionados fundamentalmente con la inseguridad con la que se manipulan. Estas sustancias pueden ser clasificadas, en función de su peligrosidad, de la siguiente forma:

Inflamables

Son aquellas sustancias cuyos vapores arden con extraordinaria facilidad al mezclarse con el aire, bastando para ello una pequeña aportación de calor. El punto de inflamación P.I del producto en cuestión es el parámetro determinante de esta peligrosidad, el cual se define como la temperatura mínima a la cual se desprende suficiente vapor como para que se produzca la inflamación. Con arreglo a ello, se dividen en:

- Muy inflamables. P. I. inferior a 21°C
- Inflamables, entre 21° y 55°C
- Combustibles, superior a 55° C

Tóxicas

Son aquellas sustancias que, al acceder al organismo, pueden ocasionar daños a la salud. Las vías de penetración son: la respiratoria, la dérmica y la digestiva. El parámetro de referencia, en este caso, es la dosis letal en ratas. La dosis letal en ratas DL-50 por vía oral es la cantidad que ingerida por una muestra de ratas ocasiona la muerte del 50% de dicha muestra. Adoptando el esquema anterior, se clasifican a su vez en: muy tóxicas, DL-50 inferior a 25 mg / kg; tóxicas, entre 25 y 200 mg/kg; nocivas, entre 200 y 2.000 mg/kg.

Corrosivas

En este caso, el daño reside en la acción destructiva o irritante (necrosis) sobre los tejidos que entran en contacto con la sustancia. Estas sustancias pueden ser de tres clases: las muy corrosivas son las que provocan una necrosis perceptible cuando la aplicación es por un tiempo máximo de tres minutos. Si el tiempo de aplicación que provoca la acción perceptible es entre 3 minutos y 60, la sustancia será considerada como corrosiva. Finalmente son consideradas menos corrosivas si el tiempo de referencia es a partir de una hora y hasta cuatro como máximo. Dentro de esta última clase, también se incluyen aquellas otras que, sin ser lesivas para los tejidos epiteliales, sí son corrosivas para el acero, el carbono o el aluminio.

Otros tipos de peligrosidad son los correspondientes a las sustancias nocivas o irritantes, que se identifican con aquellas sustancias que, al penetrar en el organismo por inhalación, ingestión o vía dérmica (piel) pueden entrañar, así mismo, riesgos para la salud, sin que sean consideradas tóxicas.

Existen otras sustancias, como las oxidantes, que pueden generar reacciones químicas peligrosas, como los ácidos. También debe ser objeto de consideración el peligro derivado de la inestabilidad o reactividad química de algunas sustancias.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Etiquetado y fichas de seguridad

Los envases contenedores de sustancias peligrosas deben ir etiquetados por el fabricante o proveedor. Las etiquetas deben indicar el nombre, la concentración y las propiedades de las sustancias, así como información correspondiente al fabricante o entidad comercializadora, y pictogramas, con indicación del tipo de peligro, además de los riesgos específicos (frases R) y consejos de prudencia (frases S). Además, estas sustancias deben ir acompañadas de fichas informativas de seguridad.

Almacenamiento

Un principio básico de seguridad es limitar las cantidades de sustancias peligrosas en los lugares de trabajo a las estrictamente necesarias. Las sustancias deberán ser almacenadas agrupándolas por comunidades de riesgo, depositándolas en recipientes seguros y herméticamente cerrados. Los recipientes metálicos son los más seguros, los de vidrio son frágiles y por ello deben protegerse. Los de plástico, por otra parte, se deterioran por envejecimiento. Las áreas de almacenamiento deben estar protegidas, ventiladas y con control de derrames, aparte de las exigencias propias en función de su peligrosidad y de acuerdo con las prescripciones legales.

Manipulación

La mayoría de la siniestralidad con sustancias químicas se presenta en su manipulación, especialmente en las operaciones de trasvase. Esta operación debería efectuarse, en instalaciones fijas, en lugares bien ventilados, preferentemente con extracción localizada y bajo control de derrames, evitando el vertido libre. Debe ser igualmente objeto de consideración la idoneidad de los sistemas mecánicos de bombeo. En este sentido, los motores eléctricos deberán estar protegidos siempre que se manipulen inflamables. Con este tipo de productos deben así mismo adoptarse medidas preventivas ante las descargas electrostáticas.

Es necesario el empleo de equipos de protección individual, especialmente de cara y manos, cuando se trasvasen sustancias corrosivas.

Los derrames deben eliminarse con medios adecuados como, por ejemplo, neutralizar el vertido de una sustancia corrosiva.

Las operaciones de limpieza de sustancias inflamables o corrosivas deben realizarse con la debida precaución: ventilación, control de posibles focos de ignición, disponibilidad de medios materiales idóneos etc.

Procedimientos escritos de trabajo

En todas las operaciones en las que intervengan sustancias peligrosas deberían establecerse procedimientos escritos de trabajo en los que se indiquen, junto a la secuencia de operaciones que se han de realizar, las debidas medidas preventivas.

Plan de emergencia

Es muy importante, al tiempo que se cumple con la normativa establecida, en previsión de situaciones que puedan revestir trascendencia y especial peligrosidad, rebasando incluso los límites de la propia instalación. A tal fin, se dispondrá de los medios precisos, tanto humanos como materiales, para hacer frente a este tipo de contingencias.

NORMATIVA BÁSICA

Legislación general:

RD 668 / 80. Almacenamiento de Productos Químicos. RD 3485 / 83 O. de Presidencia 2414/61. Reglamento de Industrias Molestas, Insalubres, Nocivas y Peligrosas.

RD 363 /95. Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas. Ley 20 /86. Ley básica de residuos tóxicos y peligrosos. RD 833/88. Reglamento para su ejecución. RD 886/88 y 952/90. Prevención de Accidentes Mayores.

Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Real Decreto 665/1997 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos

durante el trabajo. Real Decreto 773/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

Legislación específica:

ITC MIE APQ 001. Almacenamiento de líquidos inflamables. ITC MIE APQ 002. Almacenamiento del óxido de etileno. ITC MIE APQ 003. Almacenamiento de cloro. ITC MIE APQ 004. Almacenamiento de amoníaco anhidro. ITC MIE APQ 006. Almacenamiento de sustancias corrosivas.

2.3. LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

CARGA FÍSICA

En toda actividad en la que se requiere un esfuerzo físico importante se consume gran cantidad de energía y aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio, y es a través del estudio de los mismos que se puede determinar el grado de penosidad de una tarea. La consecuencia directa de una carga física excesiva será la fatiga muscular, que se traducirá en patología osteomuscular, aumento del riesgo de accidente, disminución de la productividad y calidad del trabajo, en un aumento de la insatisfacción personal o en disconfort.

El estudio de la carga física se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas.

Se define el trabajo estático como aquel en que la contracción muscular es continua y mantenida. Existe un desequilibrio entre las necesidades de irrigación del músculo y el aporte de sangre. Al existir una compresión de los vasos sanguíneos, el músculo no recibe el oxígeno y la glucosa necesarios y no puede eliminar los residuos producidos, alcanzando rápidamente un nivel de fatiga caracterizado por un dolor agudo que obliga a interrumpir la tarea.

Por el contrario, en el trabajo dinámico, en el que se suceden contracciones y relajaciones de corta duración, el músculo está bien irrigado, se impide la concentración de residuos y la fatiga aparecerá más tardíamente.

Hay que tener en cuenta que en ambientes calurosos el ritmo cardíaco aumenta, con lo que las personas que trabajen en este tipo de ambientes sufrirán una aceleración adicional de la frecuencia cardíaca.

Este cuestionario deberá aplicarse en aquellas situaciones en las que el trabajo suponga un esfuerzo físico considerable por parte del trabajador. Deberán incluirse las situaciones que exijan la manipulación o manejo de carga o pesos, aquellas en las que el trabajo sea manual y repetitivo (actividades cuyo ciclo sea inferior a 30 segundos o trabajos en los que se repitan los movimientos elementales durante más de un 50% de la duración del ciclo), y situaciones en las que deban mantenerse posturas forzadas o incómodas.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Tanto al definir un trabajo como al diseñar las medidas preventivas para paliar la sobrecarga de trabajo, se tendrán en cuenta las características personales del individuo (sexo, edad, peso, etc.) que va a desarrollar dicho trabajo. Las pausas se calcularán en base a las condiciones físicas del trabajador y a los requerimientos de la tarea.

La prevención de la carga estática se basa en la alternancia de las posturas (de pie y sentada) evitando la fatiga producida por una tensión estática prolongada. Así mismo, el espacio de trabajo será el suficiente para facilitar los movimientos del cuerpo y el asiento y puesto de trabajo se ajustarán a las medidas antropométricas del usuario.

En cuanto a la carga dinámica se tendrá en consideración los siguientes factores:

○ **El esfuerzo muscular:** el diseño de la tarea evitará, en lo posible, la carga excesiva de músculos, ligamentos y articulaciones; el esfuerzo requerido se ajustará a la capacidad física del trabajador. Las herramientas y útiles de trabajo se adaptarán a la anatomía funcional de la mano.

○ **Manejo cargas:** no se deben sobrepasar los límites establecidos de manejo de cargas teniendo en cuenta el sexo y la edad del trabajador. Es muy importante informar y adiestrar al personal en las técnicas de manutención y levantamiento de cargas.

○ **Repetitividad:** se deberá disminuir la repetitividad de la tarea reestructurando el método de trabajo de tal forma que se alternen diferentes grupos musculares, introduciendo rotación de tareas, mecanizando, etc.

NORMATIVA BÁSICA

Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

UNE-EN 28996. Ergonomía. Determinación de la producción de calor metabólico. (ISO 8996: 1990).

UNE 81-425-91. Principios ergonómicos que se han de considerar en el proyecto de los sistemas de trabajo (ISO 6385: 1981).

UNE 29241 Requisitos ergonómicos para trabajos de oficinas con PVD (ISO 9241-5. Exigencias del puesto de trabajo).

Convenio 7 junio 1967, ratificado por Instrumento 6 marzo 1969 (Jefatura del Estado). Peso máximo de carga transportada por un trabajador.

Decreto 26 julio 1957. Fija los trabajos prohibidos a mujeres y menores por peligrosos e insalubres. La Ley 31/1995 deroga la normativa de este decreto relacionada con las mujeres.

Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores.

Directiva del Consejo (92/85/CEE) de 19 de octubre de 1992 relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia. Legislación referida en el apartado de ambiente térmico.

CARGA MENTAL

El desarrollo tecnológico de los últimos años y la creciente terciarización del mundo laboral han influido decisivamente en la evolución de la carga de trabajo, aumentándose cada vez más la carga mental. Cada vez más el trabajo requiere un contacto menos directo con los materiales y con la transformación de los mismos, quedando esta labor a cargo de las máquinas, los robots, etc. La persona, por su parte, es la responsable de controlar el funcionamiento correcto de estas máquinas. Ello supone tener que estar atento a una serie de señales, saber su significado y accionar los mandos correspondientes para conseguir la operación deseada.

El trabajo se basa en el siguiente proceso:

Percepción de la información. En todo trabajo se reciben una serie de señales que pueden ser muy diversas (órdenes de trabajo, documentos, indicadores, etc.) y que se perciben principalmente a través de los sentidos.

Integración de la información. La información es transmitida al cerebro donde es interpretada y desde donde se transmite al organismo la necesidad de reaccionar de una manera determinada.

Toma de decisiones. La persona, para poder ejecutar la acción requerida, elegirá la más adecuada entre las distintas posibilidades para obtener el resultado esperado. Al ejecutarse la acción, el ciclo se cierra y vuelve a empezar.

Según este proceso, se puede definir la carga mental como la cantidad de esfuerzo mental deliberado que se debe realizar para conseguir un resultado concreto; este proceso exige un estado de atención (capacidad de "estar alerta") y de concentración (capacidad de permanecer pendiente de una actividad o un conjunto de ellas durante un período de tiempo). En el estudio de la carga mental deben considerarse los siguientes factores:

Cantidad y complejidad de la información que debe tratarse. Está determinada, en gran parte, por el tipo de tarea que se realiza, ya que ésta condiciona la cantidad de señales a las que se debe atender, las inferencias que deben realizar-

se a partir de los datos, el nivel de precisión de la respuesta y el margen de error posible.

Se deberá tener en cuenta así mismo, la introducción de nuevas tecnologías: informatización, automatización, etc. ya que, por regla general, suponen un aumento del tratamiento de la información y de los simbolismos que se han de interpretar.

Tiempo: el factor tiempo es de capital importancia en el proceso de carga mental, ya que incide en ella desde un doble punto de vista: la cantidad de tiempo que se dispone para elaborar la respuesta, y la cantidad de tiempo durante el cual debe mantenerse la atención.

En el primer caso, el concepto tiempo está relacionado con el ritmo de trabajo: si se ha de trabajar deprisa (seguir el ritmo de una máquina, responder a la afluencia de público, conseguir topes de producción, etc.) el esfuerzo que debe realizarse para dar la respuesta adecuada es mayor que si ésta puede ser pensada con detenimiento.

En el segundo caso, el tiempo está relacionado con la posibilidad de hacer pausas o de alternar con otro tipo de tareas, cuando el trabajo exige el mantenimiento de una atención elevada, con el fin de facilitar la recuperación de la fatiga.

Aspectos individuales. La capacidad de respuesta de las personas es muy variable, dependiendo de una serie de características individuales, entre las que cabe destacar: la edad, la personalidad, la actitud hacia la tarea, el nivel de aprendizaje y el estado de fatiga. En el estudio de la carga mental, los factores individuales a los que debe prestarse mayor atención son la experiencia y la formación en la tarea que se realiza, así como el estado de fatiga, ya que influyen decisivamente en el tiempo requerido para la interpretación y para la toma de decisiones y son factores sobre los que la organización puede actuar.

CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS

Para la prevención de la fatiga mental se recomienda la facilitación de cada una de las fases del proceso de tratamiento de la información y toma de decisiones:

Percepción: debe facilitarse la detección y discriminación de las señales (puede ocurrir que una señal importante no se percibe correctamente) mediante su adecuado diseño y su correcta ubicación. Deberá tenerse en cuenta aspectos como el tamaño de los caracteres, en función de la distancia de lectura, el contraste con el fondo, la adecuación de estímulos al medio utilizando la combinación de más de un canal sensorial si es necesario (por ejemplo, señales visuales cuando hay ruido), la duración de la señal, la movilidad del objeto o del sujeto, etc.

Interpretación: a menudo los mensajes que se reciben son inapropiados o demasiado complejos, o se utilizan símbolos de los que no se ha previsto su interpretación. Para que esto no ocurra, debe preverse desde el diseño la adecuación (cantidad y complejidad) de la información recibida: mensajes simples, claros, concretos, tener en cuenta a quién van dirigidos (vocabulario, simbolismos, etc.), frecuencia con que se reciben los mensajes. Deberá también evitarse un exceso de memorización, facilitando la consulta de datos cuando sea necesario.

Respuesta: a partir del análisis de la acción requerida, debe realizarse un diseño ergonómico de los mandos y del puesto en general atendiendo a: la magnitud y la dirección de la fuerza, la duración de los movimientos, la postura, las distancias de alcance, la adecuación de los mismos a la acción requerida, la frecuencia de utilización, la correspondencia con otros mandos o con indicadores, etc.

Además de estas medidas, deberá también tenerse en cuenta que debe preverse la aparición de la fatiga.

Se recomienda prever pausas cortas y frecuentes en trabajos con elevadas demandas mentales (por ejemplo, para tareas monótonas de ordenador se recomiendan pausas de unos 10 min. cada 40 min. de trabajo efectivo) o la posibilidad de alternar con otro tipo de tarea que exija un menor nivel de atención.

Así mismo, en el caso de la existencia de turnos, es muy importante intentar reducir la carga de trabajo en el turno de noche, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que entre estas horas es cuando es más difícil para el organismo mantener el nivel de vigilancia.

Es importante considerar también el nivel de experiencia y formación (relacionada con la realización de la tarea) de la persona, ya que es una variable que influye decisivamente en la carga mental. Deberá preverse un tiempo suficiente de aprendizaje y de reciclaje, siempre que se introduzcan cambios tecnológicos, operativos u organizativos.

Por último, es importante remarcar que, cuando se habla de carga mental, el trabajo puede ser nocivo para la persona, no sólo por sobrecarga, sino también por subcarga: una tarea que no exija ningún esfuerzo mental por parte de la persona debe considerarse negativo, ya que el trabajo debe ofrecer la oportunidad de ejercitar las funciones mentales. Así pues, la organización deberá evitar puestos de trabajo cuyas tareas carezcan de contenido y no exijan a la persona un mínimo esfuerzo mental.

NORMATIVA BÁSICA

Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

2.4. SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL Y EVALUACIÓN DE RIESGOS

INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES

Causas y consecuencias de los accidentes, objetivo de la investigación

Aunque la empresa disponga y utilice un buen Sistema de Prevención, los incidentes y accidentes aparecen. Por este motivo se debe investigar y analizar lo ocurrido, con el objeto de adoptar las medidas correctoras que eviten su repetición o la aparición de consecuencias más graves.

El propósito de una investigación no es buscar culpables, sino descubrir las causas reales que han producido el accidente, para corregirlas, ya que de otra forma el resultado será que los accidentes, y con mayor motivo los incidentes, se oculten en lugar de ser investigados.

Es esencial tener claro lo que tratamos de prevenir o controlar, para entender la secuencia de sucesos que pueden llegar a producir una pérdida.

Que se debe investigar

Desde el punto de vista de la gestión de la prevención, se deben investigar tanto los incidentes como los accidentes; los incidentes porque nos ponen en la pista de un accidente que pudiera haber ocurrido, y los accidentes porque es una obligación que establece la Ley. No olvidar que según la definición legal de accidente de trabajo, no se puede hablar de accidente si no ha habido lesiones.

La importancia de la investigación radica en que tanto los incidentes como los accidentes nos proporcionan información sobre los riesgos no detectados o no corregidos convenientemente, y que conocemos a través de sus consecuencias.

Quién debe investigar

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece un sistema de organización de la prevención en la empresa, que parte del servicio de prevención como órgano empresarial de carácter técnico para todo lo relativo a la implantación y control de la prevención en la misma.

Por ello parece conveniente que la investigación, tanto de incidentes como de los accidentes, la lleve a cabo el técnico en prevención, si bien apoyado en todo momento por los mandos directos de las personas o de las secciones donde han ocurrido - Principio de Integración de la Prevención -. Si como se ha dicho, la finalidad de la investigación es descubrir las causas que han producido uno y otros, la conclusión de la misma es disponer las medidas preventivas o protectoras, personales o colectivas, a implantar, para que esos riesgos queden eliminados y no vuelva a ocurrir el accidente, o minimizar sus consecuencias, en caso de que el riesgo persista por motivos de no haberse alcanzado el desarrollo técnico necesario para poder controlarlo. La propuesta, implantación y control de estas medidas son funciones de los técnicos de prevención de las empresas, de acuerdo con los contenidos del Capítulo VI del Reglamento de los servicios de prevención.

Etapas de la investigación

Una guía de las acciones a llevar a cabo durante una investigación efectiva puede ser esta:

1- Reunir la información:

- Examinar el lugar de los hechos.
- Entrevistar a testigos:

*De forma individual y por separado
En el lugar de los hechos
Tranquilizar a la persona
Dejar que relate su versión de los hechos
Realizar las preguntas oportunas
Tomar nota de las informaciones clave*

- Utilizar dibujos o fotos de los hechos.

2- Buscar las causas:

- Para ello, seguir la secuencia de la cadena causal.
- Identificar las pérdidas.
- Determinar los contactos con energía o sustancia.
- Identificar los actos y condiciones inseguras.
- Averiguar cuáles fueron las causas básicas.

3- Adoptar o proponer medidas correctoras:

- Medidas que se pueden tomar en el momento para que no se vuelva a repetir el accidente.
- Medidas definitivas para resolver el problema.

4- Elaborar un informe detallado de las circunstancias en que se produce el accidente.

5-Cursar el informe según el circuito de información establecido.

6- Analizar el informe.

7- Seguir y controlar la puesta en práctica de las medidas correctoras aprobadas.

EVALUACIÓN DE RIESGOS

1. PREPARACIÓN

Antes de realizar el trabajo de identificar y evaluar los riesgos debemos prepararnos para ello, organizando el trabajo que se llevara a cabo, poniendo en orden la información de la que ya disponemos, y estructurando la evaluación en las unidades de trabajo en que se divida la empresa.

2. REALIZACIÓN

A continuación identificaremos los riesgos derivados del trabajo realizado en cada uno de los niveles en que hemos dividido la empresa. Si es posible los evitaremos, y si no los evaluaremos, con la finalidad de valorar aquellas situaciones peligrosas que constituyen una fuente potencial de accidente o enfermedad profesional.

Grado de riesgo

PROBABILIDAD	SEVERIDAD		
	alta	media	baja
ALTA	muy alto	alto	moderado
MEDIA	alto	moderado	bajo
BAJA	moderado	bajo	muy bajo

Severidad

Alta, condición o practica capaz de causar incapacidad permanente, pérdida de la vida y pérdida material muy grave.

Media Condición o práctica, capaz de causar incapacidades transitorias y/o pérdida material grave.

Baja Condición o práctica, capaz de causar lesiones leves no incapacitantes y/o una pérdida material leve.

Probabilidad

Alta, cuando la frecuencia posible estimada del daño es elevada.

Media, cuando la frecuencia posible estimada es ocasional.

Baja, cuando la ocurrencia es rara.

GRADO DE RIESGO	ACCIONES A ADOPTAR
MUY ALTO	Los riesgos deberían controlarse inmediatamente. A la espera de una solución definitiva adoptaremos medidas y acciones temporales que disminuyan el grado de riesgo. Implantaremos soluciones definitivas lo antes posible.
ALTO	Debemos adoptar medidas de forma urgente para controlar los riesgos
MODERADO	Los riesgos podrían ser tratados a corto o medio plazo
BAJO Y MUY BAJO	Los riesgos podrían ser aceptables o requerir controles periódicos o medidas a medio o largo plazo

3. ADOPCION DE MEDIDAS

En la etapa anterior hemos identificado y evaluado los riesgos. Lo que quiere decir que hemos determinado si es necesario adoptar medidas preventivas. Ahora, en la tercera etapa, planificaremos y adoptaremos las medidas y acciones concretas necesarias para un adecuado control del riesgo.

4. SEGUIMIENTO

Ya hemos planificado la actividad preventiva. Ahora deberemos asegurarnos que las acciones y medidas se han adoptado realmente, y que tienen la eficacia esperada y funcionar tal y como esperábamos.

5. REGISTRO

Para finalizar, deberemos elaborar y conservar documentación formal relativa a los resultados y conclusiones más importantes del trabajo realizado en las etapas anteriores.

RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN COVID-19

En diciembre de 2019 aparece un agrupamiento de casos de neumonía en la ciudad de Wuhan (China) con una exposición común en un mercado mayorista de mariscos, pescados y animales vivos. El 7/01/2020 las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote a un nuevo virus de la familia Coronaviridae (coronavirus), que posteriormente fue denominado SARS-CoV-2.

Este virus es responsable de distintas manifestaciones clínicas respiratorias en humanos, englobadas bajo el término COVID-19, que van desde manifestaciones parecidas a un resfriado común hasta cuadros de neumonía grave. La secuencia genética del virus fue compartida por las autoridades chinas el 12/01/2020. Posteriormente a estos hechos el virus se propagó con rapidez por todo el mundo, lo que conllevó que fuera declarada como pandemia el 11/03/2020 por parte de la Organización Mundial de la Salud.

¿QUÉ ES EL COVID-19?

La enfermedad por coronavirus (COVID 19) es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recientemente descubierto.

Los coronavirus son virus ARN monocatenario (ácido ribonucleico) que disponen de una característica "corona" de proteínas alrededor de su envoltura lipídica. Esta envoltura a base de lípidos hace que sean relativamente sensibles a la desecación, al calor, a los detergentes alcohólicos y a los desinfectantes, como la lejía, que disuelven esos lípidos e inactivan al virus.

Se ha observado que los infectados presentan en su mayoría una alta carga viral (entre 104 y 108 copias de genoma/ml por muestra nasofaríngea o de saliva). El genoma del virus se detecta, por lo general, desde el inicio de los síntomas clínicos, alcanzando su pico máximo entre los días 5 y 6. Alrededor del día 10 baja significativamente o desaparece. No obstante, en algunos casos se han detectado cantidades pequeñas de genoma

del virus hasta 21 días después del inicio de síntomas. Esta elevada carga viral en muestras clínicas es uno de los factores que, probablemente, influye en la alta transmisibilidad de este virus.

SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio, pérdida de olfato y gusto y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar congestión nasal y dolor de garganta. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

En torno al 2% de las personas que han contraído la enfermedad han fallecido. Las

personas que tengan fiebre, tos y sobre todo dificultad para respirar son los que buscar atención médica ya que, con síntomas menores, en un estado de alarma no es conveniente colapsar las urgencias de los hospitales y por otro lado, es posible agravar la situación ante posibles contagios.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La transmisión, por analogía con otras infecciones causadas por virus semejantes, parece que se realiza a través del contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con sus mucosas de la nariz, ojos o boca.

Además, estas secreciones con contenido vírico pueden localizarse en superficies inertes (desde barandillas, muebles, asientos o la propia calle). Desde estas superficies con carga viral podría ser posible la transmisión del coronavirus a humanos dada la supervivencia del mismo fuera del organismo (varios estudios revelan que los coronavirus como el SARS y el MERS pueden sobrevivir hasta varios días en superficies, hasta varios días en superficies de acero y plástico en condiciones específicas, siendo más reducida su vida a temperaturas de 30 °C o más).

TASA DE CONTAGIO Y MORTALIDAD

La tasa de contagio o transmisión de una persona infectada a otra es muy alta. De momento, la OMS estima que la tasa de contagio (R_0) del virus es de 1.4 a 2.5, aunque otras estimaciones hablan de un rango entre 2 y 3. Esto quiere decir que cada persona infectada, puede a su vez infectar a entre 2 y 3 personas. Para controlar una epidemia, la tasa de contagio necesita disminuir por debajo de 1.

La tasa de mortalidad depende de muchos factores. Desde casi el 15% en personas mayores con patologías previas, hasta menos del 0,2% en menores de 40 años. Hasta ahora, es más letal en hombres que en mujeres y también influye el sistema sanitario: no es lo mismo contraerla en un lugar donde los sistemas sanitarios están saturados y la cantidad de enfermos es tan grande que no se pueden atender adecuadamente, que hacerlo en un país en el que hay un pequeño goteo de algunos casos esporádicos. Por eso, la mortalidad en la ciudad de Wuhan que concentra el mayor número de fallecimientos puede ser superior a 3%, pero puede ser del 0,7% en otras provincias, e incluso menor fuera de China.

Los datos por el momento apuntan a una tasa de mortalidad alrededor del 2% (lo cual quiere decir que, por cada 100 casos confirmados, mueren dos personas), en cualquier caso, y en

plena pandemia en el momento de obtener esta información, estas cifras pueden sufrir variaciones.

Generalmente las infecciones virales, una vez superadas, dejan inmunidad. Las personas infectadas superan la infección gracias a la respuesta de su sistema inmune, y esa respuesta se guarda en la memoria del sistema. Cuando el virus muta, como ocurre por ejemplo con el virus de la gripe, la respuesta del sistema inmunitario pierde efectividad. Si se trata de un virus nuevo, como ocurre con el COVID-19 no existe memoria inmunológica y toda la población es susceptible de padecerla.

MEDIDAS GENERALES SOBRE HIGIENE PERSONAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA COVID-19

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones:

- ✓ Lavado frecuente de manos. Al menos antes de comer, después de estornudar, toser o sonarse la nariz, después de usar el baño, antes de

manipular alimentos, después de tocar o limpiar superficies que puedan estar contaminadas y después de usar o compartir equipos como maquinaria, ordenadores, materiales, etc.

- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos, ya que estas facilitan su transmisión.
- ✓ Al toser o estornudar hay que cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- ✓ Utilizar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras usarlo.
- ✓ Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas.
- ✓ Guardar una distancia preventiva mínima de 1.5 m en cualquier contacto con otras personas y evitar la concentración de las mismas.

En lugares de pública concurrencia se deberá verificar que, en todo momento, los baños y aseos están dotados de jabón y/ o soluciones hidro-alcohólicas, papel desechable o secadoras eléctricas de manos y que disponen de papeleras con tapadera y pedal. Además, es recomendable que se disponga en lugar visible (por ejemplo, en espejos, pared frontal del lavabo) de un cartel informativo con el correcto lavado de manos.

Los objetos de uso personal, como gafas, móviles, etc. se desinfectarán frecuentemente con solución hidro-alcohólica desinfectante

(etanol al 62-71%, con un contacto mínimo de 1 minuto).

En materia de prevención de riesgos laborales, los niveles y medidas de protección que se establezcan deben ajustarse y aplicarse en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para los trabajadores y las características del agente biológico.

En este sentido, hay que tener presente las siguientes premisas:

- ✓ El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana. El mecanismo principal de transmisión es por gotas respiratorias mayores de 5 micras (Pflügge), que no permanecen suspendidas en el aire y se depositan a menos de 1 o 2 metros, y por contacto directo de las mucosas con secreciones o con material contaminado por estas, que pueden transportarse en manos u objetos (similar a la gripe). Es probable una transmisión por superficies infectadas y se ha descrito la transmisión nosocomial, especialmente en los trabajadores sanitarios.
- ✓ Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

- ✓ Las medidas de protección individual, incluyendo el equipo de protección individual (EPI), deben ser adecuadas y proporcionales al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección (acorde con la actividad laboral o profesional).
- ✓ Las medidas de aislamiento del caso en investigación constituyen la primera barrera de protección tanto del profesional como de las restantes personas susceptibles de contacto con el caso.
- ✓ El uso apropiado de elementos de protección estructurales, los controles y medidas organizativas de personal, las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo reutilizables, son igualmente importantes medidas preventivas.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON DESINFECTANTES Y LEJÍAS

Los productos químicos utilizados para llevar a cabo la desinfección son biocidas pertenecientes al grupo 1: desinfectantes y al tipo de producto 2: Desinfectantes y alguicidas no destinados a la aplicación directa de personas o animales (anexo V del Reglamento 528/2012). En concreto aquellos que tenga una potente acción virucida. Las

propiedades desinfectantes son proporcionadas por las sustancias activas que contienen, pero no todas las sustancias son eficaces frente a todos los organismos nocivos. De hecho, el tipo de sustancia activa utilizada, la concentración en la que se encuentre en la formulación, entre otros aspectos, condicionan la eficacia del producto biocida. Por ello, es importante utilizar aquellos que hayan demostrado ser capaces de ejercer una acción virucida de amplio espectro.

El Ministerio de Sanidad recoge en un documento técnico las concentraciones mínimas de algunas sustancias activas que tras la aplicación durante, al menos, 1 minuto de contacto han evidenciado la inactivación del coronavirus: hipoclorito sódico al 0.1%, etanol al 62-71% y peróxido de hidrógeno al 0.5%.

En el caso de la lejía (hipoclorito sódico 35g/l – 100g/l) se muestra muy efectiva en la inactivación del coronavirus en los test llevados a cabo.

Antes de la aplicación de la legislación comunitaria, la lejía ha estado regulada por el Real Decreto 349/1993, de 5 de marzo, por el que se modifica la Reglamentación Técnico-Sanitaria de Lejías aprobada por el Real Decreto 3360/1983, de 30 de noviembre. En la parte de esta norma que sigue vigente se definen las lejías como “las soluciones de hipoclorito alcalino, tal y como se producen

por la industria, incluyan o no los aditivos necesarios para su puesta en el mercado, siendo su contenido en cloro activo no inferior a 35 gramos por litro ni superior a 100 gramos por litro”.

Si tenemos en cuenta una concentración mínima de hipoclorito sódico en las lejías comercializadas en España de 35 g/l, y dado que existen evidencias de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico al 0,1% aplicado durante 1 minuto, con una cantidad de 30 ml de cualquier lejía se van a conseguir concentraciones superiores a ese 0,1 % (se establece una concentración algo mayor con objeto de alcanzar ese límite mínimo, teniendo en cuenta la tasa de evaporación tanto por la naturaleza de la propia sustancia como por las posibles elevadas temperaturas de nuestra comunidad).

En el caso de que se utilicen lejías o disoluciones de hipoclorito sódico que dispongan de una concentración de esta sustancia superior a 35 g/l, se deberán hacer los ajustes pertinentes en los cálculos. En base a lo argumentado, se podrá desinfectar de forma eficaz con hipoclorito sódico al 0,1% mediante su aplicación con mochilas pulverizadoras (30 ml de lejía común por litro de agua), dejando actuar, al menos, 1 minuto.

Es importante que desde la preparación de las soluciones de hipoclorito sódico hasta su uso pase el menor tiempo posible, con objeto

de evitar que, por evaporación, la concentración de esta sustancia activa vaya disminuyendo.

CONSIDERACIONES GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección.

Otro aspecto importante es la ventilación de los espacios cerrados, procurando garantizar que el aire que se respira es seguro. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus. En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento y grado de desinfección adecuado.

A la hora de seleccionar y utilizar un desinfectante se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ La utilización de los productos desinfectantes se realizará conforme a las instrucciones de modo de empleo establecidas en el apartado 14 de la correspondiente Resolución de autorización de los productos biocidas empleados.

- ✓ El personal que realice la aplicación de los desinfectantes utilizará productos de uso profesional. En el caso de que se utilicen productos biocidas de uso por profesional especializado se deberá contar con los servicios de una empresa autorizada e inscrita en el Registro Oficial de Establecimientos y Servicios Biocidas (ROESB).
- ✓ Cuando la limpieza y desinfección sea llevada a cabo por un servicio biocida inscrito en el ROESB de la comunidad autónoma donde tenga la sede o delegación, deberá realizar las actuaciones teniendo en cuenta los principios de buenas prácticas recogida en la UNE 16636:2015 "Servicios de gestión de plagas, requisitos y competencias".
- ✓ Se utilizarán los equipos de protección individual y colectiva pertinentes establecidos en la Resolución de autorización de los productos biocidas, la sección 7 de la FDS y demás recomendaciones relacionadas con los riesgos a exposición de agentes biológicos durante el trabajo.
- ✓ Se deberá llevar a cabo los tratamientos en ausencia de población y siempre respetando, como mínimo, los plazos de seguridad establecidos en la Resolución de autorización del producto biocida elegido.
- ✓ En caso necesario se informará a la población (por ejemplo, mediante

carteles en zonas tratadas) sobre la realización de los tratamientos a efectos de que se puedan tomar las medidas de precaución oportunas.

No obstante, al objeto de conseguir la mejor efectividad posible, se irá revisando este procedimiento y los productos de limpieza y desinfección a utilizar, informando asimismo de cualquier modificación del listado de virucidas remitido por el Ministerio de Sanidad.

NORMATIVA Y PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN RESTAURACIÓN

Al margen de las medidas de PRL que se tengan implantadas, así como las medidas relativas a la manipulación de alimentos en base a la normativa vigente, frente al riesgo de contagio de COVID-19 se recomienda separar las zonas de los distintos trabajadores mediante marcas en el suelo u otras medidas similares.

Antes de empezar cada servicio se debe:

- ✓ realizar una desinfección general de las superficies de trabajo.
- ✓ Poner dosificadores de jabón desinfectante al lado del lavamanos.

- ✓ Para secarse se utilizará papel, el cual se eliminará a un cubo de basura con tapa de accionamiento no manual.

Al terminar la jornada, se debe realizar una limpieza exhaustiva de herramientas y equipos de trabajo con los productos recomendados o autorizados por el Ministerio de Sanidad.

Los **dispositivos electrónicos** disponibles para el control de horario del personal en el establecimiento, si éste requiere contacto con las manos (lector de huellas, inserción de código), implementar un método que evite el uso de una misma superficie por parte de distintos empleados. En caso de que se opte por la desinfección tras cada uso, debe asegurarse la disponibilidad de una solución desinfectante.

Los **uniformes** deben ser lavados tras a jornada laboral a una temperatura entre 60 y 90°.

En caso de la **mantelería** se recomienda que sean desechables.

El **personal de limpieza** debe utilizar el equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo y del resultado de la evaluación de riesgos laborales. Como mínimo, el personal debe utilizar mascarilla y guantes.

Las zonas de **terraza** hay que organizarlas manteniendo la distancia de seguridad, más de 1,5 metros entre los respaldos de las sillas y

el aforo que en cada momento esté permitiendo la legislación. Es aconsejable una densidad máxima de 4 clientes por cada 10 metros cuadrados. Se realizará la limpieza de mesas y sillas con los productos adecuados cada vez que cambie la mesa de clientes, invitando a la clientela que espere sin sentarse hasta que esté perfectamente desinfectado por algún miembro de la plantilla.

Se deben eliminar **productos de autoservicio** (servilleteros, palilleros, vinagreras, aceiteras, etc.) priorizando monodosis desechables o su servicio en otros formatos por parte de los camareros bajo petición del cliente.

Se deben evitar las **cartas de uso común** para evitar el riesgo de contagio por este medio, pudiendo utilizar otros sistemas como pizarra, cartas de un solo uso, QR, cartas digitalizada... si no fuera posible, las cartas, deberán estar plastificadas para poder ser desinfectadas después de cada uso. En el caso de que el cliente utilice un dispositivo digital común (tablets por ejemplo), éste debe ser desinfectado para realizar el pedido. Debe disponerse de dispensadores con desinfectante en estas zonas.

En referencia a los **sistemas de pago** se ha de fomentar el pago con tarjeta de crédito u otros medios electrónicos, preferiblemente con tecnología contactless (solo es necesario acercar el dispositivo al terminal de pago como tarjetas, móviles...) evitando, en la

medida de lo posible, el uso de efectivo. Si se diera la oportunidad de realizar el pago en metálico, se aconseja que sea un solo trabajador y utilice un medio de soporte como bandejas, vaso o recipiente, evitando posibles contaminaciones.

Si el restaurante o cafetería dispone de **servicio para llevar**, el establecimiento debe contar con un espacio habilitado y señalizado para la recogida de los pedidos (ej. mesa, mostrador, ventana abierta, etc.) donde se realizará el intercambio y pago en su caso. Se debe garantizar la distancia de seguridad, se recomienda que esta operación se realice mediante marcas visibles en el suelo o similares o bien con la habilitación de pantallas protectoras, metacrilatos o similares y que el tiempo que el cliente permanece en el establecimiento para recoger su pedido sea el mínimo imprescindible. Organizar la espera evitando la aglomeración y cruces de clientes. Se recomienda que se señalice la distancia de seguridad en el suelo o de forma similar, y que existan paneles / cartelera explicativos del procedimiento de recogida.

En el **reparto a domicilio** tendremos en cuenta las siguientes consideraciones:

El establecimiento debe contar con un espacio habilitado para la **entrega del pedido** al repartidor (barra, mesa, etc.). El personal de reparto no podrá acceder en ningún caso a la zona de cocinas.

El establecimiento debe contar con un espacio habilitado para la entrega del pedido al repartidor (barra, mesa, etc.). El personal de reparto no podrá acceder en ningún caso a la zona de cocinas.

Para el servicio de entrega, la comida se depositará en bolsas cerradas, preferiblemente selladas. La bolsa utilizada para el reparto se limpiará y desinfectará interior y exteriormente tras cada entrega.

El **personal encargado del reparto** de pedidos debe usar los equipos de protección individual determinados tras la evaluación de riesgos y en el plan de contingencia. Si este servicio se presta mediante plataformas digitales, el restaurante supervisará que el personal de reparto cuenta con estos equipos.

Se debe evitar el contacto entre el personal de entrega de pedido y el repartidor en la transacción (muestra de hoja de pedido, etc.). Una vez entregado el pedido al repartidor en la zona habilitada para ello, el personal que entrega el pedido debe lavarse las manos.

Debe establecerse un sistema para evitar las **aglomeraciones** de personal de reparto.

Se debe fomentar el uso de pago por medios electrónicos, que eviten establecer contacto entre cliente y personal de reparto y el manejo de dinero en efectivo.

Durante la entrega al cliente se debe mantener la distancia seguridad en caso de

no contar con equipos de protección individual (mascarillas).

El repartidor debe higienizarse las manos correctamente con solución desinfectante durante todo el proceso de entrega.

El personal de reparto no compartirá ascensores en los domicilios de entrega. Avisará por telefonillo al cliente de su llegada, indicando que dejará el pedido en la puerta. Se recomienda contar con manteles de un único uso, desechables, donde los depositará.

En el caso de que el transporte y entrega a domicilio lo realice personal externo al establecimiento (plataformas como Glovo, Uber Eats o similares), además de lo anterior se solicitará al proveedor del servicio su plan de contingencia respecto al COVID 19.

Los guantes y mascarillas deben desecharse tras su uso a la finalización de su vida útil y según las instrucciones del fabricante. Se habilitarán cubos con tapa para su depósito y posterior gestión.

Los aseos de uso público deben desinfectarse un mínimo de 6 veces al día.

La cubertería, vajilla y elementos auxiliares necesarios para el servicio, se almacenarán en zonas cerradas o por lo menos lejos del paso tanto del personal de trabajo como de la clientela.

Los elementos decorativos se deben de evitar, es decir no tendremos encima de las mesas estos elementos.

Limpieza del establecimiento y equipamiento

Tras cada limpieza y desinfección, incluyendo zona de servicio al público haciendo especial hincapié en mesas y sillas y cualquier superficie de contacto entre clientes, así como zonas privadas como cocinas, aseos, taquillas, etc., los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA PARA ESTE BLOQUE

Procedimiento de limpieza viaria ante la pandemia de coronavirus. Ministerio de Sanidad. España.
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_Limpieza_Viaria.pdf

Guía de actuación con los profesionales sanitarios en el caso de exposiciones de riesgo a COVID-19 en el ámbito sanitario. Ministerio de Sanidad. España.
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/salu>

dPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Contactos_personal_sanitario_COVID-19.pdf

Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19.

Ministerio de Sanidad. España.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Documento_Control_Infeccion.pdf

Informe técnico. Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Ministerio de Sanidad. España.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/20200317_ITCoronavirus.pdf

Manejo técnico del COVID-19. Ministerio de Sanidad. España.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Manejo_domiciliario_de_COVID-19.pdf

Real Decreto 349/1993, de 5 de marzo, por el que se modifica la Reglamentación Técnico-Sanitaria de Lejías aprobada por el Real Decreto 3360/1983, de 30 de noviembre. B.O.E. número 94 de 20 de abril de 1993.

Pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, probables o confirmados de

COVID-19. Consejería de Sanidad. Madrid.

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/protocolo_desinfeccion_superficies_covid-19_180320.pdf

ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

04

4.1. ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE 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. Para ello establecerá la cooperación necesaria con los órganos de las Comunidades Autónomas con competencias en esta materia.

El Instituto, en cumplimiento de esta misión, tendrá las siguientes funciones:

- a) Asesoramiento técnico en la elaboración de la normativa legal y en el desarrollo de la normalización, tanto a nivel nacional como internacional.
- b) Promoción y, en su caso, realización de actividades de formación, información, investigación, estudio y divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración, en su caso, con los órganos técnicos en materia preventiva de las Comunidades Autónomas en el ejercicio de sus funciones en esta materia.
- c) Apoyo técnico y colaboración con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en el cumplimiento de su función de vigilancia y control, prevista en el artículo 9 de la presente Ley, en el ámbito de las Administraciones Públicas.
- d) Colaboración con organismos internacionales y desarrollo de programas de cooperación internacional en este ámbito, facilitando la participación de las Comunidades Autónomas.

2. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en el marco de sus funciones, velará para la coordinación, apoyará el intercambio de información y las experiencias entre las distintas Administraciones Públicas y especialmente fomentará y prestará apoyo a la realización de actividades de promoción de la seguridad y de la salud para las Comunidades Autónomas.

Asimismo, prestará, de acuerdo con las Administraciones competentes, apoyo técnico especializado en materia de certificación, ensayo y acreditación.

3. En relación con las Instituciones de la Unión Europea, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo actuará como centro de referencia nacional, garantizando la coordinación y transmisión de la información que deberá facilitar a escala nacional, en particular respecto a la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo y su Red.

4. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo ejercerá la Secretaría General de la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, prestándole la asistencia técnica y científica necesaria para el desarrollo de sus competencias.

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

1. Corresponde a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social la función de la vigilancia y control de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. En cumplimiento de esta misión, tendrá las siguientes funciones:

a) Vigilar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, así como de las normas jurídico-técnicas que incidan en las condiciones de trabajo en materia de prevención, aunque no tuvieran la calificación directa de normativa laboral, proponiendo a la autoridad laboral competente la sanción correspondiente, cuando comprobase una infracción a la normativa sobre prevención de riesgos laborales, de acuerdo con lo previsto en el Capítulo VII de la presente Ley.

b) Asesorar e informar a las empresas y a los trabajadores sobre la manera más efectiva de cumplir las disposiciones cuya vigilancia tiene encomendada.

c) Elaborar los informes solicitados por los Juzgados de lo Social en las demandas deducidas ante los mismos en los procedimientos de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

d) Informar a la Autoridad Laboral sobre los accidentes de trabajo mortales, muy graves o graves, y sobre aquellos otros en que, por sus características o por los sujetos afectados, se considere necesario dicho informe, así como sobre las enfermedades profesionales en las que concurren dichas calificaciones y, en general, en los supuestos en que aquélla lo solicite respecto del cumplimiento de la normativa legal en materia de prevención de riesgos laborales.

e) Comprobar y favorecer el cumplimiento de las obligaciones asumidas por los Servicios de Prevención establecidos en la presente Ley.

f) Ordenar la paralización inmediata de trabajos cuando, a juicio del Inspector, se advierta la existencia de riesgo grave e inminente para la seguridad o salud de los trabajadores.

2. La Administración General del Estado y, en su caso, las Administraciones Autonómicas podrán adoptar las medidas precisas para garantizar la colaboración pericial y el asesoramiento técnico necesarios a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en sus respectivos ámbitos de competencia.

En el ámbito de la Administración General del Estado, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo apoyará y colaborará con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en el cumplimiento de su función de vigilancia y control prevista en el apartado anterior.

ACTUACIONES DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS COMPETENTES EN MATERIA SANITARIA

Las actuaciones de las Administraciones Públicas competentes en materia sanitaria referentes a la salud laboral se llevarán a cabo a través

de las acciones y en relación con los aspectos señalados en el Capítulo IV del Título I de la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, y disposiciones dictadas para su desarrollo. En particular, corresponderá a las Administraciones Públicas citadas:

- a) El establecimiento de medios adecuados para la evaluación y control de las actuaciones de carácter sanitario que se realicen en las empresas para los Servicios de Prevención actuantes. Para ello, establecerán las pautas y protocolos de actuación, oídas las sociedades científicas, a los que deberán someterse los citados Servicios.
- b) La implantación de sistemas de información adecuados que permitan la elaboración, junto con las Autoridades Laborales competentes, de mapas de riesgos laborales, así como la realización de estudios epidemiológicos para la identificación y prevención de las patologías que puedan afectar a la salud de los trabajadores, así como hacer posible un rápido intercambio de información.
- c) La supervisión de la formación que, en materia de prevención y promoción de la salud laboral, deba recibir el personal sanitaria actuante en los Servicios de Prevención autorizados.
- d) La elaboración y divulgación de estudios, investigaciones y estadísticas relacionados con la salud de los trabajadores.

COORDINACIÓN ADMINISTRATIVA

La elaboración de normas preventivas y el control de su cumplimiento, la promoción de la prevención, la investigación y la vigilancia epidemiológica sobre riesgos laborales, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales determinan la necesidad de coordinar las actua-

ciones de las Administraciones competentes en materia laboral, sanitaria y de industria para una más eficaz protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.

En el marco de dicha coordinación, la Administración competente en materia laboral velará, en particular, para que la información obtenida por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en el ejercicio de las funciones atribuidas a la misma en el apartado 1 del artículo 9 de esta Ley sea puesta en conocimiento de la Autoridad Sanitaria competente a los fines dispuestos en el artículo 10 de la presente Ley y en el artículo 21 de la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, así como de la Administración competente en materia de industria a los efectos previstos en la Ley 21/1992, de 16 de julio, de Industria.

COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. Se crea 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.
2. La Comisión estará integrada por un representante de cada una de las Comunidades Autónomas y por igual número de miembros de la Administración General del Estado y, paritariamente con todos los anteriores, por representantes de las organizaciones empresariales y sindicales más representativas.
3. La Comisión conocerá las actuaciones que desarrollen las Administraciones Públicas competentes en materia de promoción de la prevención de riesgos laborales, de asesoramiento técnico y de vigilancia y control a que se refieren los artículos 7, 8, 9 y 11 de esta Ley y podrá informar y formular propuestas en relación con dichas actuaciones, específicamente en lo referente a:

- **Criterios y programas generales de actuación**
- **Proyectos de disposiciones de carácter general**

- **Coordinación de las actuaciones desarrolladas para las Administraciones Públicas competentes en materia laboral**

- **Coordinación entre las Administraciones Públicas competentes en materia laboral, sanitaria y de industria**

4. La Comisión adoptará sus acuerdos por mayoría. A tal fin, los representantes de las Administraciones Públicas tendrán cada una un voto y dos los de las organizaciones empresariales y sindicales.

5. La Comisión contará con un Presidente y cuatro Vicepresidentes una para cada una de los grupos que la integran. La Presidencia de la Comisión corresponderá al Secretario General de Empleo y Relaciones Laborales recayendo la Vicepresidencia atribuida a la Administración General del Estado en el Subsecretario de Sanidad y Consumo.

6. La Secretaria de la Comisión, como órgano de apoyo técnico y administrativo, recaerá en la Dirección del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

7. La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo funcionará en Pleno, en Comisión Permanente o en Grupos de Trabajo conforme a la normativa que establezca el Reglamento interno que elaborará la propia Comisión.

En lo no previsto en la presente Ley y en el Reglamento interno a que hace referencia el párrafo anterior la Comisión se regirá por la Ley 30/1992, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común.

PRIMEROS AUXILIOS

5.1. PRIMEROS AUXILIOS

OBJETIVOS GENERALES

- Lograr que los alumnos se familiaricen con el mundo de los primeros auxilios.
- Inculcar conceptos relacionados con la prestación de primeros auxilios.
- Conseguir que los trabajadores puedan saber qué hacer en momentos críticos.
- Fomentar la cultura de la salud.
- Facilitar la formación de los profesionales, que debido a sus horarios universitarios o laborales no puedan asistir a un curso presencial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dotar a los alumnos de una formación en primeros auxilios que les permita socorrer a un accidentado hasta la llegada de los servicios médicos.
- Cumplir con la obligación legal de las empresas de formar a sus trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo.

1. CONCEPTOS BÁSICOS

Urgencia

- *"Urgencia es toda aquella condición que en opinión del paciente, su familia, o quien quiera que asuma la demanda, requiere una atención inmediata"* Asociación médica Americana

Emergencia

- *"La emergencia sanitaria conlleva el deber de actuar rápidamente, suministrando cuidados inmediatos"* Consejo de Europa, que considera sinónimos los términos urgencia y emergencia

05

- *"No hay nada que justifique que se prive a una persona de los cuidados inmediatos y más modernos en caso de riesgo grave"* Organización Mundial de la Salud

2. SOPORTE VITAL BÁSICO

Objetivos

- Asegurar el mantenimiento de las constantes vitales
- No agravar el estado general de la víctima, o las lesiones que pueda presentar
- Asegurar su estabilización y evacuación a un centro sanitario
- El soporte vital básico: se realizara en el lugar de los hechos y sin cesar, hasta la llegada del personal sanitario que continúe la asistencia.

De la calidad en estos cuidados dependerá la posterior evolución del paciente.

Primer auxilio

- Un socorrista de primer auxilio retiene que:

Acercarse a la víctima de manera amigable y sin prejuicio

Explicar a la víctima lo que ha pasado y lo que va a pasar

Escuchar a la víctima y establecer empatía con ella

Socorrer con objetos prácticos si es necesario
No dar de comer o beber a la víctima enferma o herida si no es bajo recomendación facultativa

Los 4 pasos en primeros auxilios

1º Proteger

- Evaluar nuestra seguridad y cualquier peligro
- Aproximarse al lugar de forma segura
- Asegurar en la medida de lo posible a la víctima.
- En caso de no ser posible, alertar a los servicios de emergencias
- Observar si el agente que originó el accidente persiste.

2º Evaluar

- Acercarnos a la víctima y presentarnos. Explicaremos nuestros conocimientos en primeros auxilios.
- Comentarle lo ocurrido (de forma empática), y lo que puede ocurrir
- Observaremos si se encuentra consciente y si hay signos de vida (pulso y respiración)

3º Alertar

- Solicitar ayuda, sin abandonar a la víctima en la medida de lo posible
 - Teléfono Europeo de emergencias 112
1. Decir quién eres
 2. Lugar exacto
 3. Decir lo que ha ocurrido
 4. Comentar la situación de la víctima
 5. Explicar que asistencia he proporcionado o estoy proporcionando

4º Socorrer

- *Valoración de la víctima*
1. Determinar alcance de las lesiones
 2. Establecer prioridades de actuación
 3. Intentar mantener las constantes vitales
- *Determinaremos*
- A. si esta alerta a los estímulos
V. si solo responde a estímulos verbales
D. si responde a estímulos dolorosos
N. si no responde a estímulos
- *Si respira*
1. Nos agacharemos a la altura de nariz y boca, y estaremos ahí, de 5 a 10 segundos, para sentir, oír y ver si hay signos de respiración.
- *Si hay circulación*
1. La valoraremos tomando el pulso. Normalmente si la persona no es experta o profesional sanitario, tendrá mayor dificultad para valorar

el pulso carotideo. Procederemos a localizar la nuez de Adán, y dejaremos caer los dedos índice y pulgar en el hueco entre la laringe y el músculo esternocleidomastoideo.

- *Si la persona está consciente*

1. Si la persona está consciente haremos una serie de preguntas:

¿Qué es lo último que recuerda?

¿Cuánto tiempo lleva aquí?

¿Ha comido algo?

¿Cuándo?

¿Toma algún medicamento?

¿Es alérgico a algo?

2 Se realizará examen neurológico (apriete aquí con las dos manos, levante ambos brazos... Si hay alteración neurológica, no elevara o apretara con igual intensidad un miembro)

3 Exploración de cabeza a pies (aquí se valorara si hay sensibilidad, además de signos de dolor...)



3. TÉCNICAS DE SOPORTE VITAL BÁSICO

- Nos aproximamos de forma segura a la víctima
 - Comprobamos la consciencia:
1. Agitamos los hombros y preguntamos a la víctima si se encuentra bien.
 2. Si está bien, realizaremos las preguntas citadas anteriormente y valoraremos si existe alteración neurológica. Por último, exploración de cabeza a pies
- Si agitamos a la víctima, y no responde, comprobaremos si respira y si hay signos de circulación
 - Para que la respiración no se vea comprometida, intentaremos evitar la obstrucción de la vía aérea

- Alertamos (112)



OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR LA LENGUA

- Una víctima inconsciente tiene los músculos relajados. En esta situación puede ocurrir que la lengua obstruya la vía aérea. Este riesgo puede eliminarse hiperextendiendo con cuidado el cuello hacia atrás y empujando al mentón hacia arriba (maniobra frente-mentón).

A) VALORACION LA RESPIRACION

- Sentir, ver y oír si la persona respira. pondremos el oído a la altura de su boca y nariz para comprobar la respiración durante al menos 10 segundos.
- Es muy importante distinguir la **respiración normal**, de una respiración agónica. En este segundo caso, la respiración es jadeante, más pausada, ruidosa, y la persona suele cerrar la boca tras cada inspiración (se la conoce como respiración de besugo)
- La respiración agónica se da un poco después del paro cardíaco y en un 40% de los infartos
- Reconocida como uno de los signos de infarto
- Si la respiración es normal, colocaremos a la persona en posición lateral de seguridad (PLS)
- En embarazadas, esta posición será sobre el lado izquierdo para facilitar el retorno venoso de las piernas de la madre, ya que el peso del feto no aplasta las venas cava inferior ni el hígado, dificultando la circulación, y por lo tanto, pudiendo producir sensación de asfixia, mareos, etc. Puede influir en el desarrollo normal del feto

B) VALORACION DEL PULSO

- La palpación del pulso carotideo es una manera inexacta para establecer la ausencia de circulación y tendría que ejecutarla un profesional sanitario
- En su defecto, podremos valorarla mediante los siguientes pasos:
 1. Buscaremos la nuez de Adán
 2. Dejamos caer los dedos índice y corazón en el hueco que producen el musculo esternocleidomastoideo y la laringe, a derecha o izquierda
 3. No utilizaremos el dedo pulgar porque posee pulso propio
- Justamente tras valorar la inexistencia de pulso y de respiración, procederemos a llamar al 112
- Apoyaremos a la víctima en una superficie dura, y nos colocaremos junto a su costado, con las rodillas en el suelo
- Retiraremos de nuestras manos y brazos cualquier objeto que pueda impedir la reanimación, o que durante un periodo largo de tiempo interfiera en mi actuación
- Descubriremos el pecho de la víctima, para poder localizar el punto donde aplicaremos la reanimación

C) REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR O RCP

- Llamamos en primer lugar al servicio de emergencias, para poder así comenzar la RCP y no tener que parar para realizar la llamada.
- Colocamos el talón de una mano en el centro del pecho, en la línea intermamaria, de forma que mi dedo corazón coincida con el pezón de la víctima. Entrelazo la otra mano, por encima de la primera.
- Ejerceremos una presión de manera que la presión sea de 5cm aproximadamente

La compresión y la descompresión serán iguales:

Para realizar las ventilaciones, pinzaremos la nariz, y sellaremos con nuestros labios, la boca de la otra persona.



El volumen de aire ventilado, será similar al de una respiración normal, y lo mismo ocurre con la velocidad.



No excederemos de 2 ventilaciones por cada 30 compresiones.



D) CUANDO NO DEBEMOS REANIMAR

- Cuando exista riesgo para los reanimadores
- Cuando exista deseo expreso y escrito de la víctima de no reanimación
- Cuando exista orden facultativa de no reanimar
- Si existen signos evidentes de muerte

E) CUANDO DEBEMOS PARAR DE REANIMAR

- Cuando los reanimadores sean relevados.
- Cuando los reanimadores queden exhaustos.
- Cuando aparezcan signos evidentes de muerte

RESUMEN

En situación de emergencia, realizaremos distintas premisas a la hora de actuar, en función del estado de la víctima.

Son fijas, las conocidas como PEAS (proteger, evaluar, alertar y socorrer).

Actuaremos de forma que protejamos a la víctima y a nosotros mismos en el lugar de los hechos.

Evaluaremos el estado de la víctima, y el nuestro propio, para conocer si somos capaces de atender y controlar la situación.

Alertaremos a los servicios de emergencias (112), o a cualquier persona que pueda dar aviso de la situación.

Socorreremos en función de cómo se encuentre la víctima.

- Si está consciente, respira, y tiene pulso, la colocaremos en posición lateral de seguridad, hiperextendiendo la cabeza mediante la maniobra frente-mentón, para evitar obstrucción de la vía aérea. Llamamos al 112.

- Si esta inconsciente, no respira y no tiene pulso, llamaremos entonces al 112 y comenzaremos con la maniobra de RCP (30 compresiones, 2 ventilaciones)

!

a