

Seguridad y salud en el trabajo:

un derecho de todos y todas



Índice

| | |
|---|----|
| Salud laboral: es cosa de todos y todas | 3 |
| La Ley de prevención: una herramienta útil..... | 4 |
| Cómo se hace prevención | 5 |
| Lo primero es tener información... y formación..... | 6 |
| La participación de los trabajadores y trabajadoras | 7 |
| ¿Cómo puede participar el trabajador/a? | 8 |
| Obligaciones | 9 |
| Las cosas cambian si queremos que cambien | 10 |
| ¿Y qué puedo hacer yo? | 11 |
| ¿Manipulas cargas, trabajas en malas posturas o realizas movimientos repetitivos? ... | 12 |
| ¿El trabajo te estresa?..... | 13 |
| ¿Trabajas con productos peligrosos?..... | 14 |
| ¿Tienes un puesto de trabajo ruidoso? | 15 |
| ¿Tu ambiente de trabajo es incómodo? | 16 |
| ¿Dispones de equipos de trabajo adecuados?..... | 17 |
| ¿Utilizas ordenadores o pantallas de visualización de datos?..... | 18 |
| ¿Hay riesgo de tropiezos o resbalones en tu trabajo? | 19 |
| ¿Sabes cómo prevenir un incendio o una explosión? | 19 |
| ¿Sabes cómo prevenir un incendio o una explosión? | 20 |
| ¿Hay riesgo eléctrico en tu puesto de trabajo? | 20 |
| ¿Hay riesgo eléctrico en tu puesto de trabajo? | 21 |
| ¿Se aplica la Ley de Prevención en mi empresa?..... | 22 |

Salud laboral: es cosa de todos y todas

Cada año mueren en España un millar de personas en accidente de trabajo. Además se producen en torno a 1 millón de accidentes con baja. Estudios recientes afirman que cada año se producen 90.000 nuevos casos de enfermedades relacionadas con el trabajo y que mueren 15.000 personas a causa de estas enfermedades que, en su mayoría, no se reconocen en las estadísticas oficiales.

Pero los daños a la salud no son fruto de la causalidad. Es difícil, por no decir imposible, encontrar situaciones de riesgo que no admitan algún tipo de medida de prevención. En el origen de los accidentes y enfermedades siempre es posible encontrar causas. Por tanto, el riesgo es evitable si se aplica una adecuada prevención.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), que es la norma fundamental en la materia, se sustenta sobre tres ideas básicas:

- Los riesgos en el trabajo deben ser prevenidos.
- La empresa tiene la obligación de asegurar unas condiciones de trabajo seguras y saludables.
- Los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a intervenir en el proceso.



La Ley de prevención: una herramienta útil

En 1995 se promulgó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales que adapta nuestra legislación a la directiva europea sobre salud y seguridad.

La filosofía de la ley es actuar antes de que se produzcan daños a la salud y alcanzar niveles de protección cada vez más altos.

El estrés, las lesiones por movimientos repetitivos, los riesgos para la reproducción, los problemas posturales... cualquier daño relacionado con el trabajo debe ser prevenido.

No importa si el trabajador/a es fijo o temporal, ni si trabaja en una empresa privada o pública. La ley de protege igualmente.

Si un riesgo se puede evitar, la empresa debe evitarlo. Si no es posible, hay que elaborar un plan para controlarlo. Sólo como último recurso se puede acudir a los equipos de protección personal. Si así fuera, se han de utilizar correctamente.

Si la trabajadora está embarazada tiene derecho a cambio de puesto de trabajo, en caso de contar con un informe médico que certifique que sus condiciones de trabajo suponen un riesgo para ella o el feto. También tiene derecho a permiso retribuido para los exámenes prenatales o la preparación al parto.

Si el trabajador/a es menor de edad o tiene una vulnerabilidad especial ante determinados riesgos, la empresa debe asegurarle una protección especial.



La defensa de la salud es un derecho de los/as trabajadores/as, un deber de los/as empresarios/as y un compromiso para el Estado.

Cómo se hace prevención

Para asegurar la elevada protección que pide la ley, la empresa no puede improvisar. Debe actuar ordenadamente.

En primer lugar debe decidir cómo piensa organizarse para hacer prevención. Esta decisión se ha de plasmar en un documento, el plan de prevención, que deben conocer los trabajadores/as.

En segundo lugar tiene que analizar todos los puestos de trabajo, detectar los riesgos que tienen, eliminar los que sean eliminables y establecer medidas de prevención eficaces para los demás. Todo este proceso se llama “evaluación de riesgos”.



La empresa debe desarrollar una acción permanente de control y mejora continua de los niveles de protección alcanzados.

A continuación la empresa tiene que permanecer vigilante para:

- Verificar la eficacia de las medidas aportadas.
- Detectar posibles nuevos riesgos.
- Intentar mejorar los niveles de protección alcanzados.

En este contexto, la empresa debe ofrecer a los trabajadores/as una vigilancia médica periódica de su estado de salud, dirigida a comprobar que las condiciones de trabajo no están repercutiendo negativamente en la salud de nadie.

Cada uno de estos pasos deberá darse con participación de los trabajadores/as.

Lo primero es tener información... y formación

Sin información es imposible hacer prevención. Cada trabajador o trabajadora deberá recibir de la empresa todas las informaciones necesarias en relación con:

- Los riesgos propios de su puesto de trabajo o función.
- Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de emergencias y primeros auxilios.



El peor riesgo es el riesgo desconocido. Nadie puede defenderse de los peligros que no sabe que existen.

Así mismo, debe recibir una información teórica y práctica, suficiente y adecuada, sobre los riesgos de su puesto de trabajo y las medidas adoptadas para evitarlos.

La participación de los trabajadores y trabajadoras

Lo que da sentido a la participación es la posibilidad de defender el punto de vista propio. El objetivo es hacer visible la experiencia del trabajador/a respecto a los riesgos de su trabajo y su percepción de bienestar o malestar. Hacer patentes los problemas que existan con independencia del conocimiento mayor o menor que tenga de las leyes y de la opinión de los técnicos.



Sin el conocimiento y experiencia de los trabajadores/as es imposible una prevención eficaz. La actuación preventiva que quiera ser operativa tiene una doble dimensión: el conocimiento científico-técnico que poseen los técnicos ha de completarse con el saber que tienen los trabajadores/as de la tarea que desempeñan todos los días. Son dos saberes complementarios e igualmente necesarios.

¿Cómo puede participar el trabajador/a?

Lo normal es que la participación se canalice a través de los representantes de la plantilla (delegados o delegadas de prevención). Sin embargo aun cuando no tengan representantes (situación frecuente en las empresas pequeñas y medianas), los trabajadores y las trabajadoras individualmente pueden solicitar información, pedir que se consulte con ellos/ellas las decisiones importantes, realizar propuestas al empresario/a e incluso denunciar los incumplimientos que detecten en la Inspección de Trabajo.



Los trabajadores/as tienen derecho a participar en todas las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.

Obligaciones

Para que en la empresa se desarrolle una prevención eficaz, los trabajadores/as también han de cumplir con una serie de obligaciones.

Deben velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que se adopten por su propia seguridad y salud y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad profesional.



El trabajador/a deberá velar según sus posibilidades por su propia seguridad y su salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

Como es lógico, se han de usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte..., utilizar correctamente los medios y equipos de protección y los dispositivos de seguridad existentes, informar de inmediato a la persona responsable acerca de cualquier situación que, a juicio del trabajador/a, pueda suponer un riesgo para la seguridad y salud y contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por las autoridades competentes.

Las cosas cambian si queremos que cambien

"En el oficio había trabajos peligrosos que un maestro responsable no los confiaba, si podía evitarlo, a sus trabajadores especializados, sino a maleantes sin trabajo, vagabundos e incluso niños sin amo por los cuales nadie preguntaba en caso de una desgracia". Patrick Süskind, en "El perfume")

Es fácil caer en el pesimismo cuando vemos hasta que punto es difícil cambiar actuaciones, pensamientos, conductas... pero las cosas no sólo pueden cambiar sino que, de hecho, están cambiando.

En 1819 se limita por primera vez en Inglaterra la edad máxima de acceso al trabajo en las minas a los nueve años y se regula la jornada máxima de los niños a nueve horas diarias.

Hoy nos parecen cifras aberrantes. Además de estar prohibido, existe una conciencia social generalizada a la que repugna la idea de poner a trabajar a un niño de nueve años en una mina... pero estos cambios no nos han venido dados por que sí. En su día costó unos cuantos años que esa norma se pudiera poner en práctica.



Hacer prevención útil supone integrar ésta en la cultura de la empresa a todos los niveles

Aún con la mejor ley del mundo, la prevención no será eficaz ni útil sin la atención permanente a las situaciones de riesgo y el compromiso activo de todos los implicados. Trabajadores/as, mandos y empresarios/as habrán de implicarse en la construcción de un clima de trabajo seguro, donde lo normal sea hacer las cosas bien.

¿Y qué puedo hacer yo?

Si un trabajador o trabajadora observa una situación de riesgo en su trabajo, ha de informar de inmediato al empresario o a sus jefes/as. Conviene hablar del tema cuanto antes con los compañeros y compañeras y con los/as representantes de los trabajadores/as.

Se han de utilizar correctamente las máquinas, las herramientas y los materiales y respetar las instrucciones de seguridad.

Nunca bajar la guardia. Acostumbrarse al riesgo es muy peligroso.

Hemos de asegurarnos de estar bien informados, de conocer las instrucciones de las máquinas y herramientas que se utilizan habitualmente, de comprobar que todos los productos que se utilizan tienen una etiqueta que informa de sus posibles riesgos y de verificar que sabemos qué hacer en caso de emergencias.



El trabajador/a conoce su puesto de trabajo mejor que nadie, así que si piensa que su salud está siendo dañada, debe informar de inmediato y pedir que se estudie su relación con el trabajo que realiza. Las opiniones de los trabajadores y trabajadoras enriquecen a la empresa y contribuyen a que ésta actúe de forma más eficaz.

¿Manipulas cargas, trabajas en malas posturas o realizas movimientos repetitivos?

Muchas personas se lesionan la espalda, los brazos, las manos o los pies levantando o transportando peso diariamente y eso no sólo depende de la magnitud del peso manipulado.

Las lesiones de las extremidades superiores (cuello, hombros, brazos, muñecas, manos y dedos) pueden ocurrir en casi cualquier puesto de trabajo donde se realicen ciclos de trabajo cortos y repetitivos, mantenimiento de posturas forzadas y aplicación de fuerzas excesivas durante periodos prolongados de tiempo. Esto provoca dolores musculares, que al principio son temporales, pero que pueden evolucionar y convertirse en trastornos crónicos e incluso llegar a la incapacidad, si no se corrigen los problemas en el puesto de trabajo y los síntomas iniciales no son identificados y tratados.

El efecto nocivo puede acumularse con el tiempo provocando molestias en la espalda, los brazos, manos y piernas.



¿Me afecta?

¿Tienes que realizar trabajos que impliquen levantamiento de grandes cargas, así como aplicar fuerzas excesivas para manipularlas (transportar, empujar, tirar de ellas, etc.)?.

¿Realizas movimientos rápidos y con elevada frecuencia con los dedos, las manos o los brazos que son frecuentes, incómodos o forzados?.

¿Tu trabajo incluye movimientos de torsión, presión, golpes con martillos, etc.?

Prevención básica

Evitar posturas forzadas, como inclinación o torsión excesiva del tronco.

Buscar una postura cómoda para manipular cargas. Reducir su peso todo lo posible y evitar manipular habitualmente cargas pesadas.

Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas más frecuentes y alternando con actividades más ligeras.

Adaptar el ritmo y la postura del trabajo repetitivo y procurar reducirlo alternando tareas durante la jornada.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 487/1997](#), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.

¿El trabajo te estresa?

El estrés no sólo produce sentimientos desagradables como la ansiedad y conductas poco saludables como fumar. El estrés mantenido en el tiempo, o situaciones estresantes muy frecuentes pueden producir enfermedades graves como el infarto de miocardio.

El estrés en el trabajo se puede combatir de la misma manera que otros riesgos laborales: identificando los factores de riesgo, evaluando quiénes están expuestos y determinando el nivel de riesgo, decidiendo cómo gestionar el riesgo y actuando según lo planeado.

Las causas del estrés están relacionadas con aspectos esenciales de la organización del trabajo: la falta de control sobre el trabajo a realizar, la carga de trabajo (excesiva o nula), la falta de apoyo por parte de los jefes/as y compañeros/as de trabajo (lo que incluye el acoso) escasas compensaciones, falta de atención a la realidad de la carga añadida del trabajo doméstico que recae sobre las mujeres o mala gestión de los cambios organizativos.



¿Me afecta?

¿Hay cambios frecuentes en la plantilla y falta de confianza en tu empresa?

¿Has notado situaciones de acoso, cambios de conducta, personas que se quedan a trabajar fuera de sus horarios o aumento de las bajas por enfermedad?.

¿Los trabajadores/as parecen contentos con su trabajo o es frecuente el estado de ánimo decaído?.

Prevención básica

Potenciar la participación de los trabajadores y trabajadoras en las decisiones relacionadas con las tareas y el control de los tiempos.

Adaptar la cantidad de trabajo al tiempo disponible.

Facilitar el apoyo y garantizar el trato justo.

Reforzar la estabilidad y seguridad en el empleo y facilitar la conciliación entre la vida familiar y laboral.

Normativa de aplicación

[Ley 31/1995](#), de Prevención de Riesgos Laborales.

¿Trabajas con productos peligrosos?

Miles de personas están expuestas a todo tipo de productos peligrosos en el trabajo, bien porque los producen o los manipulan, bien porque están presentes en el lugar de trabajo en forma de polvo, humos o contaminantes biológicos. La exposición puede ser por vía respiratoria, por la piel o por contacto accidental con ojos o mucosas. Si la exposición no se previene o no se controla adecuadamente puede provocar enfermedades serias, como cáncer, asma, dermatitis y en ocasiones hasta la muerte.



¿Me afecta?

¿Usas productos químicos en tu trabajo (incluyendo los materiales de limpieza) .

¿Los proveedores entregan las fichas de datos de seguridad y etiquetan adecuadamente las sustancias peligrosas?.

¿Hay polvo, humo o vapores en tu trabajo?.

¿Hay algún depósito de agua que puede ser colonizado por la legionela?

Trabajas con animales o sus derivados?.

Prevención básica

Siempre que sea posible, sustituir los productos peligrosos.

Reducir la exposición aislando al máximo las fuentes de contaminación. Empleo de sistemas cerrados.

Utilizar sistemas de extracción y ventilación.

Comprobar que todos los productos están debidamente etiquetados.

Pedir copia de la ficha de datos de seguridad al empresario/a.

Esmerar higiene y limpieza.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 374/2001](#), sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

[Real Decreto 664/1997](#), sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

¿Tienes un puesto de trabajo ruidoso?

El ruido es probablemente el riesgo laboral más extendido y el menos considerado. Se calcula que un 30% de la población trabajadora está expuesta a ruidos que superan los 85 decibelios. Tras 35 años de exposición a 90 decibelios, un 20% al menos de trabajadores/as presentará sordera profesional. Además de provocar pérdida de audición, el ruido dificulta la comunicación, aumenta la probabilidad de errores, genera estrés y puede contribuir a la aparición de problemas circulatorios, digestivos y nerviosos. Las personas que sufren estos trastornos comienzan a notar la pérdida auditiva cuando no pueden seguir una conversación en grupo o cuando su familia se queja de que ponen la televisión con un volumen muy alto. La sordera puede provocar que las personas afectadas se aislen de sus familiares y amigos.



¿Me afecta?

¿Hay tanto ruido que la gente tiene que gritar para comunicarse a una distancia normal?.

¿Los trabajadores/as sienten zumbidos en los oídos después del trabajo?. Esto es también señal de problemas serios de ruido.

¿Los equipos y herramientas de trabajo provocan ruido de impacto, como por ejemplo el de un martillo neumático?.

¿Utilizan los trabajadores/as protección auditiva en algunas zonas?. Puede que sea necesario comprobar las medidas de control del ruido.

Prevención básica

Mantenimiento correcto de las máquinas.
Evitar su concentración

Solicita el aislamiento de las fuentes de ruido o los tratamientos fonoabsorbentes.

Evita las exposiciones innecesarias.

Reducción del tiempo de exposición y rotación de puestos.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 286/2006](#), sobreprotección de la salud y la seguridad de los trabajadores ante los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

¿Tu ambiente de trabajo es incómodo?

La mayoría de trabajos se realiza en locales cerrados o semi-cerrados, en los que acaban generándose unas condiciones climáticas y de iluminación, que aunque influidas por el clima externo, difieren de éste. Los trabajos deben realizarse en un ambiente confortable, aunque es difícil definir qué es eso, porque las personas se sienten a gusto en condiciones diferentes. Por eso, cuando no podemos ejercer un control personal sobre las condiciones climatológicas de nuestros trabajos, aparecen problemas.



¿Me afecta?

¿Notas corrientes de aire molestas?.

¿Al rato de empezar a trabajar notas síntomas como: dolor de cabeza, sequedad en la piel y en los ojos, sensación de falta de aire, etc.?.

¿Pasas frío o calor excesivos que te producen molestias mientras trabajas?.

¿Tienes suficiente iluminación?. ¿Sufres reflejos o deslumbramientos?.

Prevención básica

Aislar los puestos de trabajo de corrientes de aire molestas.

Renovar el aire y ventilar los puestos de trabajo.

Aislar del frío y del calor. Facilitar la adaptación individual de la temperatura.

Ubicar los puestos de trabajo en locales con luz natural.

Dotar de iluminación suficiente, personalizable. Evitar reflejos y deslumbramientos.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 486/1997](#), por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

¿Dispones de equipos de trabajo adecuados?

La palabra equipo de trabajo abarca una amplia gama de útiles que van desde las máquinas hasta las herramientas, pasando por aparatos elevadores, herramientas manuales, escaleras y mangueras a presión. Las reglas básicas para prevenir riesgos en el uso de los equipos son: seleccionar el equipo adecuado para el trabajo, asegurarse de que su funcionamiento es seguro y garantizar que dicho funcionamiento a través del mantenimiento y la revisión manual, formar a los trabajadores/as para que hagan un uso adecuado y seguro de dichos equipos y seguir las instrucciones de los fabricantes o proveedores. Constantemente se producen accidentes con equipos de trabajo, muchos de ellos graves y algunos mortales.



¿Me afecta?

¿Utilizas escaleras u otros equipos para trabajar en altura?.

¿Utilizas algún tipo de maquinaria?.

¿Utilizas herramientas manuales como destornilladores, cuchillos, sierras manuales, máquinas para cortar carne o martillos?.

¿Se utilizan en tu empresa equipos elevadores, como poleas, grúas y camiones elevadores?.

Prevención básica

Es más seguro utilizar una torre de acceso o una plataforma elevadora que una escalera.

Los resguardos y dispositivos de seguridad que protegen las partes peligrosas de las máquinas nunca deben removerse.

Los controles de encendido y apagado deben garantizar el uso seguro.

Limpiar los bloqueos de manera segura y realizar revisiones preventivas.

Programar mantenimiento e inspecciones periódicas.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 1215/1997](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

[Real Decreto 2177/2004](#), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.

¿Utilizas ordenadores o pantallas de visualización de datos?

Trabajar con un ordenador u otros equipos con pantallas de visualización de datos (PVD) puede producir dolor de espalda, lesiones por movimientos repetitivos u otras lesiones músculo-esqueléticas. Si no se adoptan medidas preventivas, estos problemas de salud se agravan. Su causa puede ser el deficiente diseño de los puestos de trabajo (y del equipamiento asociado, como las sillas), el espacio insuficiente, la falta de formación o el no introducir pausas regulares en el trabajo con pantallas. El trabajo con pantallas no daña los ojos de forma permanente, sin embargo muchas personas que trabajan con PVD refieren vista cansada o tensión en los ojos.



¿Me afecta?

¿Usas regularmente una PVD durante una parte significativa de la jornada de trabajo?.

¿Empleas ratón, teclado u otros periféricos de introducción de datos?.

¿Tú o tus compañeros o compañeras notáis incomodidad, dolores o molestias?.

Prevención básica

Proporcionar mobiliario adecuado: silla ajustable y con respaldo, superficie de trabajo amplia y cómoda, reposapiés, iluminación suficiente y personalizable.

Utilizar equipamiento cómodo para el usuario: pantallas grandes, claras y sin reflejos; ratón y teclado ergonómicos y con almohadillas para el descanso; programas fáciles de usar.

Organizar el trabajo de manera flexible: interrumpir el trabajo con PVD de forma periódica, alternando con otras tareas, facilitar el control de ritmos, posturas y tiempos por parte del usuario.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 488/1997](#), de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

¿Hay riesgo de tropiezos o resbalones en tu trabajo?

Quizás parezca un problema menor, pero los tropiezos y resbalones son una de las causas más frecuentes de accidentes. Las caídas que ocasionan pueden ser serias. Ocurren en todo tipo de empresas. Las soluciones suelen ser simples, económicas y mejoran otros aspectos de la organización de la empresa.



¿Me afecta?

¿Hay suelos que resbalan, normalmente o cuando están mojados?.

¿Ocurren con frecuencia derrames y vertidos?. ¿Se recogen con rapidez?.

¿Se realizan operaciones en áreas mal iluminadas?.

¿Es posible que se realicen trabajos temporales, como reformas o mantenimiento?.
¿Pueden introducir riesgo de tropiezos o resbalones?.

Prevención básica

Utilizar materiales y/o productos antideslizantes.

Evitar desniveles, rampas, escalones, irregularidades en el suelo.

Mantener el suelo y la altura de paso libre de obstáculos.

Cuidar el orden y la limpieza.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 486/1997](#), por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

¿Sabes cómo prevenir un incendio o una explosión?

Cada año un gran número de personas sufre quemaduras causadas por los materiales inflamables con los que trabajan. La amplia variedad de sustancias inflamables presentes en los lugares de trabajo va desde las más comunes como el combustible para calefacción, el petróleo, los disolventes de pinturas, los gases de soldadura hasta otras menos obvias, como el material de embalaje, el polvo de madera, la levadura y el azúcar. Para que se produzca un incendio se necesita aire y una fuente de combustión. Controlar dichos factores puede producir un incendio.



¿Me afecta?

¿Guardas o utilizas sustancias inflamables?.

¿Guardas o utilizas bombonas de gas (propano)?.. Una pequeña fuga de gas puede llenar un área amplia de una mezcla potencialmente explosiva.

¿Trabajas con polvos inflamables?. ¿Sabes que pueden explotar?

¿Trabajas con espumas plásticas o fibras de poliéster?. Algunas pueden incendiarse fácilmente y provocar un humo denso y negro.

¿Realizas trabajos de pintura a presión?. Los vapores son más pesados que el aire y se concentran a baja altura..

¿Conoces los peligros de agregar líquidos inflamables a las llamas para aumentar la intensidad de la combustión?.

¿Utilizas bombonas de oxígeno, para trabajos de soldadura, por ejemplo?.

Prevención básica

Evitar la acumulación de materiales inflamables. Almacenaje alejado de los lugares de trabajo, de flamas y de fuentes de calor.

Ventilación adecuada para evitar la formación de atmósferas explosivas.

Control de los focos de ignición, como instalaciones eléctricas en mal estado o máquinas.

Planificar y organizar el trabajo. Establecer la necesidad de un permiso para realizar trabajos críticos.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 2267/2004](#), por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.

[Real Decreto 314/2006](#), por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.

¿Hay riesgo eléctrico en tu puesto de trabajo?

La electricidad puede matar. La mayoría de las muertes se producen por contacto con cables de alta tensión aéreos o soterrados. Incluso las descargas que no resultan mortales suelen causar daños graves y permanentes. Las descargas producidas por equipos defectuosos ocasionan caídas de escaleras, andamios u otras plataformas de trabajo. El riesgo no solo afecta a aquellos que trabajan directamente con la electricidad. Las instalaciones eléctricas deficientes y los equipos eléctricos defectuosos también pueden causar daños o incluso la muerte a otras personas.



¿Me afecta?

¿Realiza alguien trabajos eléctricos en tu empresa?

¿Está en buen estado la instalación eléctrica?

¿Se escoge el equipo adecuado para el ambiente de trabajo (p.E.: a prueba de agua o de polvo)?

¿Se realizan trabajos de perforación en la calle, en la acera o cerca de edificios?. En tal caso es esencial conocer y aplicar las precauciones para evitar el contacto con cables soterrados.

¿Trabajas cerca o debajo de líneas de alta tensión?. Existen precauciones esenciales en tal caso.

Prevención básica

Los trabajos eléctricos sólo deben realizarse por personas con los conocimientos técnicos y la experiencia requerida.

Trabajar siempre sin tensión cuando se manipulan instalaciones eléctricas o aparatos eléctricos.

Comprobar que la instalación dispone de todos los elementos de seguridad requeridos (diferenciales, magnetotérmicos y toma de tierra).

Protegerse si se realizan trabajos en proximidad de líneas de alta tensión.

Seguir procedimientos de trabajo preestablecidos, especialmente para trabajos en alta tensión.

Normativa de aplicación

[Real Decreto 614/2001](#), sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

¿Se aplica la Ley de Prevención en mi empresa?

Cuestiones clave para comprobar la aplicación efectiva de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

1. ¿Hay delegado/a de prevención?
2. ¿Se consultan las cuestiones importantes con el delegado/a y/o con el conjunto de los/las trabajadores/as.
3. ¿Existe plan de prevención?. ¿Lo conocen los/las trabajadores/as?
4. ¿Se ha realizado la evaluación de riesgos?. ¿Han tenido los/las trabajadores/as oportunidad de dar su opinión sobre los riesgos de su puesto de trabajo?
5. ¿Se corrigen los riesgos detectados en los puestos de trabajo?
6. ¿Se ha informado a todos/as de los riesgos de sus tareas o puestos de trabajo?
7. ¿Dispone la empresa de un servicio de prevención o ha designado a trabajadores/as par que se ocupen de las actividades preventivas?. ¿Conocen los/las trabajadores/as a estas personas?. ¿Se pide opinión a los/las trabajadores/as de manera sistemática?.
8. ¿Se realiza en la empresa la vigilancia de la salud?. ¿La adaptan a los riesgos de los distintos puestos de trabajo?.

Enlaces de Interés

CC.OO.

<http://www.ccoo.es>

Federación de Sanidad y Sectores Sociosanitarios de CCOO

www.sanidad.ccoo.es/

Federació de Sanitat i Sectors Sociosanitaris de CCOO del PV

www.pv.ccoo.es/sanitat

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

www.insht.es

Consejo de Seguridad Nuclear

www.csn.es/

Instituto Nacional de Toxicología. Servicio de Información toxicológica 24h

institutodetoxicologia.justicia.es

Tel. 915 620 420

Instituto Nacional de Silicosis

www.ins.es/

Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud

www.istas.net