



RIESGOS BIOLÓGICOS

- Son los microorganismos que pueden degradar la calidad del aire, agua, suelo y los alimentos. Es decir, están constituidos por los agentes vivos que contaminan el medio ambiente y que pueden dar lugar a enfermedades infecciosas o parasitarias.
- Nos perjudican a través de :
 - Las vías respiratorias por inhalación. Esta es la mas común.
 - Vía dérmica por la piel.
 - Vía digestiva por la ingesta.
 - Vía parenteral por las heridas.
- Se clasifican por grupos:
 - Grupo 1: Poco probable, no se propaga, tratamiento innecesario.
 - Grupo 2: Pueden provocar enfermedades, son de baja propagación y existen generalmente un tratamiento eficaz. (Gripe)
 - Grupo 3: Pueden causar una enfermedad grave, son de media propagación y existen generalmente un tratamiento eficaz. (Tuberculosis)
 - Grupo 4: Provocan enfermedades graves, son de alta propagación y no existen generalmente un tratamiento eficaz. (Ébola)
- Medidas preventivas:
 - Identificación y evaluación de los riesgos.
 - Sustitución de los agentes biológicos peligrosos por otros menos peligrosos o nulos.
 - Formación e información a los trabajadores.
 - Establecimiento de control sanitario previo y continuado.
 - Reducción de riesgos. (Utilización de EPI's, limpieza, desinfección, etc)
- Para protegerse de los agentes biológicos se utilizan sistemas de protección física para que imposibiliten el paso del agente biológico patógeno al organismo humano.

RIESGOS FÍSICOS

- Provocados por la exposición a agentes físicos.
 - Iluminación:
 - Factores:
 - Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad.
 - Exigencias visuales de tareas desarrolladas.
 - Consecuencias:
 - Fatiga visual.
 - Dolor de cabeza.
 - Mareos.
 - Irritabilidad.
 - Falta de concentración.
 - Medidas Preventivas:
 - Iluminación natural ante la artificial.
 - Evitar deslumbramientos, brillos, reflejos y luces intermitentes.
 - Iluminación de emergencia.
 - Vibraciones:
 - Tipos:
 - Sistema mano-brazo.
 - Sistema de cuerpo completo.
 - Frecuencia muy baja provocan alteraciones en el sentido del equilibrio.
 - Frecuencia baja recae sobre la columna vertebral.
 - Frecuencia alta provoca problemas locomotores.
 - Consecuencias:
 - Discomfort.
 - Alteraciones graves de la salud frente a lecturas, precisión y rendimiento.
 - Medidas preventivas:
 - Equipo de trabajo adecuado.
 - EPI adecuado.
 - Programas de mantenimiento y revisiones.
 - Informar y formar a los trabajadores.

CARGA FÍSICA Y MENTAL

- Carga física: Se define carga física como conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.
 - Riesgos asociados:
 - Esfuerzos físicos:
 - Estáticos.
 - Dinámicos.
 - Manipulación manual de cargas.
 - Posturas de trabajo:
 - Movimientos repetitivos.
 - Posturas forzadas.
 - Posturas inadecuadas.
 - Principales daños asociados:
 - Fatiga física: Disminución de la capacidad del individuo después de haber realizado un trabajo durante un tiempo determinado.
 - Trastornos músculo-esqueléticos: Procesos que afectan al aparato locomotor, articulaciones, músculos...
 - Medidas preventivas y de protección:
 - Esfuerzo físico: Utilizar la maquinaria adecuada.
 - Manipulación de cargas: Manipularlas con la espalda erguida.
 - Postura de trabajo: Mantener la espalda erguida.
- Carga mental: Conjunto de requerimientos psíquicos a los que se ve sometido al trabajador en su trabajo diario.
 - Riesgos asociados:
 - Exigencia en la tarea.
 - Entorno organizativo inadecuado.
 - Entorno físico.
 - Condiciones laborales.
 - Características personales.
 - Medidas de prevención y protección:
 - Organizativas:
 - Eliminar ruidos.
 - Flexibilizar horarios.
 - Individuales:
 - Alimentación saludable.
 - Práctica de ejercicio.
 - Buen descanso.

RIESGOS QUÍMICOS

- Es aquel riesgo susceptible de ser producido por una exposición a agentes químicos la cual puede producir efectos secundarios y la aparición de enfermedades.
- Los agentes químicos son cualquier compuesto químico, utilizado o vertido en una actividad laboral, que puede provocar un riesgo para la salud.
 - Los principales tipos de agentes químicos son:
 - Polvo: Contaminante letal poco reconocido, compuesto por cenizas, semillas, polen, etc.
 - Gases: Afectan gravemente a la salud. (CFC, CO, CO₂, CH₄, etc)
 - Consecuencias:
 - A corto plazo: Aparecen inmediatamente después de la exposición a un determinado agente.
 - A largo plazo: Requieren exposiciones repetidas, pueden tardar meses o años en aparecer.
 - Medidas de prevención:
 - Leer etiquetas e indicaciones de peligro antes de usar cualquier producto.
 - Evitar el contacto directo con productos químicos.
 - Usar guantes y gafas.
 - Mantener en la mesa la cantidad de producto indispensable.
 - Mantener los envases cerrados.
 - Recoger los materiales, productos, utensilios y demás al terminar su uso.
 - Almacenar los productos adecuadamente.
 - Desconecta los equipos y servicios como agua y gas al acabar los trabajos.

RIESGOS ERGONÓMICOS

- La ergonomía es la disciplina que trata de ajustar las condiciones de la tarea y el entorno a las capacidades de las personas.
 - La postura forzada: Las posturas forzadas son las posiciones del cuerpo fijas, las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones.
 - Como evitarlas:
 - Mantener ordenadas las zonas de trabajo.
 - Pausas cortas y frecuentes.
 - Ejercicios de 10 minutos durante la jornada laboral.
 - Esfuerzos: Se considera manejo manual de cargas al levantamiento y/o transporte de objetos sin ayudas mecánicas.
 - Como evitarlos:
 - El suelo debe de ser una superficie lisa, antideslizante y limpia.
 - Los pasillos deben tener una anchura suficiente y libre de obstáculos.
 - Revisión periódica de los distintos elementos que vayan a ser manipulados.
 - Tareas repetitivas: Las tareas repetitivas son aquellas en las que una acción se repite de la misma manera numerosas veces a lo largo de la jornada laboral.
 - Como evitarlas:
 - No permanecer en la misma tarea durante mucho tiempo.
 - Disminuir el ritmo de trabajo.
 - Aumentar el número de pausas cuando la tarea sea repetitiva.
 - Sustituir herramientas manuales por eléctricas.

RIESGOS ELÉCTRICOS Y DE INCENDIOS

- Eléctricos: Se produce un riesgo eléctrico cuando la corriente eléctrica atraviesa el cuerpo humano produciendo daños.
 - Los riesgos derivados son:
 - Contacto directo: Ocurre cuando la persona entra en contacto con una parte activa de la instalación como un enchufe.
 - Contacto indirecto: Ocurre cuando la persona entra en contacto con un elemento que está puesto en tensión accidentalmente.
 - Incendios: Ocurren cuando se produce un cortocircuito en las instalaciones eléctricas.
 - Los daños producidos son:
 - Intensidad: Según la intensidad de la corriente puede causar contracciones musculares, quemaduras, asfixia y paro cardíaco.
 - Voltaje o tensión: Cuando el accidente se produce por corriente alterna, el accidentado no puede soltarse. Si se produce por corriente continua, el accidentado puede salir despedido.
 - Resistencia: La resistencia del cuerpo humano puede variar en función de la humedad, edad, peso, etc.
 - Medidas de prevención y protección:
 - Alejar cables de los lugares de paso y de trabajo.
 - No tirar del cable al desconectar la máquina.
 - Cubrir con aislantes las partes de tensión.
 - Informar y formar al trabajador.
 - Asegurarse de que no haya tensión antes de empezar a trabajar.

- Incendio: El fuego es una combinación de oxígeno y una sustancia combustible que libera una gran cantidad de calor y gases tóxicos.
 - Para que se produzca un fuego deben estar presentes los siguientes 4 elementos:
 - Combustible.
 - Comburente.
 - Energía de activación.
 - Reacción en cadena.
 - Clases de fuego:
 - Clase A: Por sólidos.
 - Clase B: Por líquidos.
 - Clase C: Por gases inflamables.
 - Clase D: Por metales.
 - Daños:
 - Vapores.
 - Humo y gases tóxicos.
 - Pánico.
 - Medidas de prevención:
 - Orden y limpieza.
 - Alejar sustancias inflamables.
 - Apagar cualquier aparato que produzca calor si no se utiliza.
 - Desconectar al terminar el trabajo.

RIESGOS POR RUIDO, TEMPERATURA Y RADIACIÓN

- Ruido: Se define como un ruido molesto y no deseado que puede provocar daños en la salud.
 - Se caracteriza por:
 - Frecuencia.
 - Intensidad.
 - Duración.
 - Daños provocados:
 - Alteraciones auditivas.
 - Efectos físicos.
 - Efectos sociales.
 - Efectos psicológicos.
 - Medidas de prevención:
 - Controles médicos periódicos.
 - Disminuir el tiempo y la exposición a los trabajos.
 - Señalización de zonas ruidosas.
 - Elección de equipos de trabajo de calidad.
 - Mantenimiento adecuado de maquinaria y equipos y/o insonorización de los muros.
 - Medidas de prevención sobre los trabajadores:
 - Proporcionar información y formación adecuadas.
 - Uso adecuado del equipo entregado por la empresa.
- Temperatura: Puede suponer un riesgo cuando alcanza valores extremos tanto de calor como de frío produciendo estrés térmico.
 - Factores ajenos a la temperatura que pueden provocar riesgos:
 - Vestimenta.
 - Exigencias de la actividad física.
 - Condiciones ambientales.
 - Daños:
 - Deshidratación.
 - Lipotimia.
 - Golpes de calor.
 - Escalofríos.
 - Etc.
 - Medidas de prevención:
 - Llevar ropa adecuada.
 - Evitar beber alcohol.
 - Evitar la exposición directa al sol.
 - Consumir líquidos.

- Radiación: Consiste en la propagación de energía en forma de ondas o partículas subatómicas.
 - Se clasifican en:
 - Radiación ionizantes: Ondas de alta frecuencia con gran capacidad energética muy perjudiciales para la salud.
 - Radiaciones no ionizantes: Muy variadas, entre ellas la ultravioleta, infrarrojos, microondas...
 - Medidas de prevención:
 - Utilizar equipos de protección adecuados.
 - Proporcionar formación a los trabajadores.
 - Señalizar las zonas de riesgo.
 - Controlar la exposición a la radiación.
 - Realizar una minuciosa limpieza personal.

RIESGOS DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

- Condiciones constructivas:
 - Estructuras y suelos.
 - Espacios de trabajo.
 - Barandillas.
 - Escaleras, pasillos y puertas.
 - Salidas de emergencia.
- Principales daños asociados:
 - Caídas al mismo y distinto nivel.
 - Choques contra objetos móviles e inmoviles.
 - Atropellos de vehículos.
 - Caídas de objetos.
- Medidas preventivas y de protección:
 - Retirada inmediata de materiales y residuos.
 - Almacenamiento adecuado de materiales.
 - Zonas comunes limpias.
 - Calzado antideslizante.
 - Separación de equipo y máquinas.
- Equipos de trabajo:
 - Máquinas:
 - Fijas.
 - Móviles.
 - De elevación.
 - Herramientas:
 - Manuales.
 - Mecánicas.
- Principales daños asociados:
 - Choques.
 - Contactos eléctricos.
 - Quemaduras.
- Medidas de prevención y de protección.
 - Tener el marcador CE.
 - Seguir las instrucciones del fabricante.
 - Utilizar equipos de protección individual.
 - Formar e informar a los trabajadores.
 - Almacenar correctamente las herramientas.