

Traballo e saúde



CEBEM

Preguntas frecuentes

1. Que che suxire a palabra SAÚDE?
2. Que é un risco laboral?
3. Que é un accidente laboral?
4. Qué nomes de enfermidades profesionais coñeces?
5. Como podemos participar os traballadores en materia de prevención de riscos?

Introducción

Que é a PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS?

Conxunto de actividades ou medidas adoptadas ou previstas en todas as fases da actividade da empresa co fin de **evitar ou diminuír os riscos** derivados do traballo.

Introducción

TRABALLO

Actividade física ou mental a través da cal o ser humano pretende satisfacer as súas necesidades. Ten efectos positivos como: procura benestar, potencia as súas capacidades e a súa autoestima.

MEDIO AMBIENTE LABORAL

Engloba todo aquilo que rodea ao traballo na súa triple vertente: Aspecto material, psicológico e social.

CONDICIÓN DE TRABALLO

Similar ao medio ambiente laboral. Artigo 4.7 da LPRL.
“Calquera característica do traballo que poida ter influencia na xeración de riscos para a seguridade e a SAÚDE do traballador”



SAÚDE

Introducción

Que é a SAÚDE?

«A saúde é un estado de completo benestar **físico, mental e social**, e non soamente a ausencia de enfermidades».



Organización
Mundial de la Salud



INFLUENCIA Saúde ↔ traballo

INFLUENCIA DA SAÚDE NO TRABALLO

Estar san facilita que poldamos desenvolver o noso potencial máximo no traballo

A falta de saúde impide o rendemento óptimo no traballo, perdendo parte do potencial do traballador.

POSITIVAMENTE

NEGATIVAMENTE

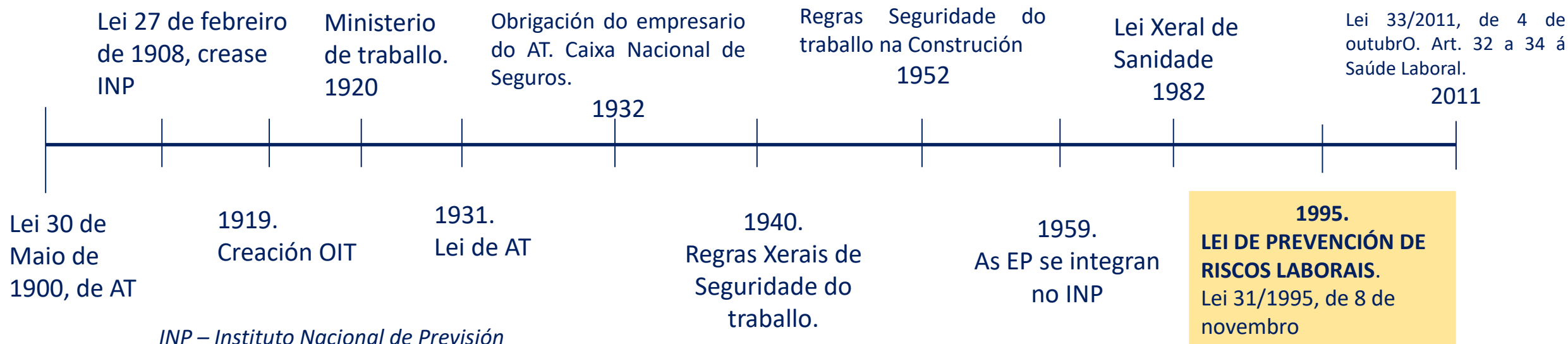
O traballo posibilita o desenvolvemento integral da saúde do traballador (físico, mental e social)

Un traballo insalubre, afecta á saúde do traballador deteriorándola.

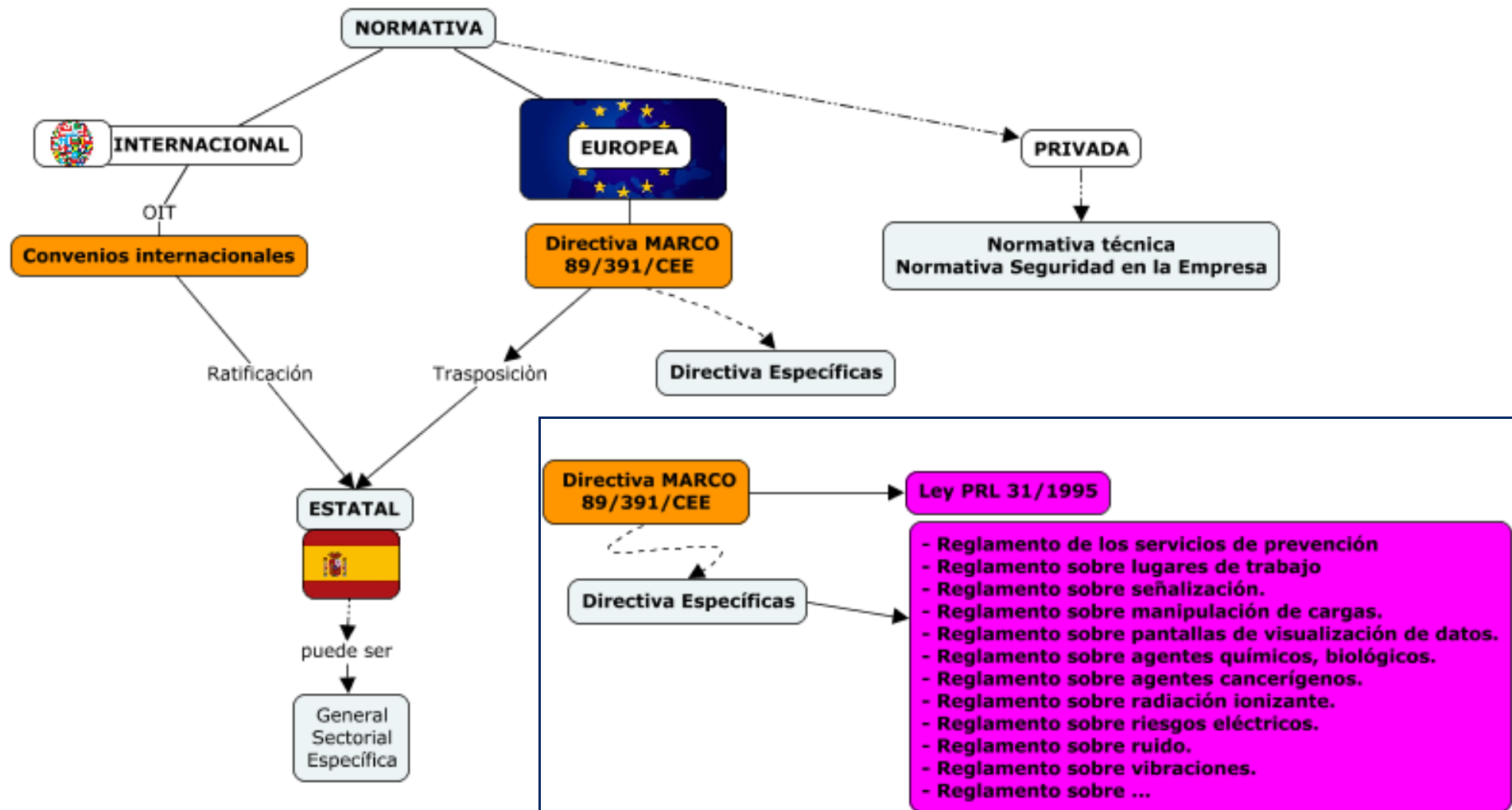
INFLUENCIA DO TRABALLO NA SAÚDE

Normativa

Evolución



Esquema normativo



Normativa LPRL

- **LEI DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS. Lei 31/1995, de 8 de novembro**

ten por obxecto promover a seguridade e a saúde dos traballadores mediante a aplicación de medidas e o desenvolvemento das actividades necesarias para a prevención de riscos derivados do traballo (art. 2.1. LPRL).

NON SE APLICA LPRL A:

- 📄 Policía, seguridade e servizo de vixíancia aduanera.
- 📄 Protección civil e peritaxe forense nos casos graves de risco, catástrofe e calamidade pública.
- 📄 Forzas armadas e actividades militares da Gardia Civil.
- 📄 Relación laboral de carácter especial do servizo de fogar familiar.

- Nestes casos a lei é adaptada a cada característica.

FACTOR RISCO -DANO

FACTOR DE RISCO

Aqueles fenómenos, elementos ou accións de natureza física, química, biolóxica, psicolóxica, organizativa ou de seguridade que por a súa presenza ou ausencia relacionanse coa aparición, en determinadas persoas e condicións de lugar e tempo, de accidentes de traballo ou enfermidades profesionais.

Os factores de riscos :

1. Factores ou **condicións de seguridade**. (Instalacións e/ou equipos)
2. Factores **Ambientais** ou de orixe físico, químico, biolóxico.
3. Factores derivados das **características** do traballo.
4. Factores derivados da **organización** do traballo. (Temporal ou en función das tarefas)

FACTORES DE RISCO

1. FACTORES FÍSICOS:

Todo estado enerxético agresivo no medio ambiente. Poden ser mecánicos, térmicos, electromagnéticos, radiativos...; os máis habituais no ámbito laboral son: **ruído, vibracións, estrés térmico, inadecuada iluminación**, elementos baixo **tensión eléctrica, radiacións ionizantes e non ionizantes**, presións e depresións.

2. FACTORES DE RISCO QUÍMICO:

Toda materia orgánica ou inorgánica carente de vida propia. Poden presentarse en forma de sólido, líquido ou gas.

FACTORES DE RISCO

3. FACTORES DE RISCO BIOLÓXICO:

Todo axente vivo, predominantemente microscópico, que estando presente no ambiente pode producir enfermidades comúns ou profesionais. Destacan os **microbios, virus, bacterias**, protozoos e hongos, amebas e amebiosis

4. FACTORES DE RISCO ORGANIZATIVO:

Son factores fundamentalmente relacionados con:

Organización Temporal: xornada de traballo, traballo nocturno e a turnos.

📄 **O Contido Do Traballo:** ritmo de traballo, falta de autonomía personal e automatización.

📄 **As Relacións Humanas na Empresa:** comunicación, estilo de mando e participación, estatus social e iniciativa.

RISCO LABORAL

Artigo 4. LPRL.

“Posibilidade de que un traballador sufra un determinado dano derivado do traballo que realiza.”

Artículo 4. *Definiciones.*

A efectos de la presente Ley y de las normas que la desarrollen:

1.º Se entenderá 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.

2.º Se entenderá como «riesgo laboral» la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.

3.º Se considerarán como «daños derivados del trabajo» las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

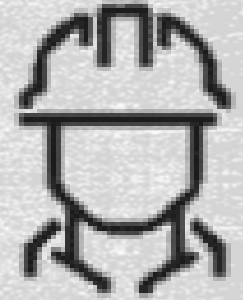


	FACTORES	EXEMPLOS	RISCOS	DANOS
CONDICIÓN DE SEGURIDADE	ESTRUTURAIS	Corredoiras, escaleras, instalacións.	Caídas, resbalóns, golpes, etc.	Traumatismos, fraturas, feridas, etc.
	FERRAMENTAS, MÁQUINAS E VEHÍCULOS.	Aparellos, ferramentas e equipos	Atrapamento, atropelo, deslumbramentos, electrocucións,...	Amputacións, fraturas, cortes, feridas,...
AMBIENTAIS (físico, químico, biolóxico)	FÍSICO	FÍSICO	Ruído, vibración, temperatura	Sordera, irritabilidade, taquicardia
	QUÍMICO	QUÍMICO	Gases, vapores, polvo,...	Afección respiratoria, queimadura
	BIOLÓXICO	BIOLÓXICO	Bacterias, virus,...	Pie de atleta, sida, hepatitis
Derivados de CARACTERÍSTICAS do traballo. (carga de traballo)	TEMPORAL	Xornadas, ritmos, traballo a quendas, traballo nocturno, Automatización	Ansiedade, depresión, estrés, insatisfacción laboral, burnout, falta de concentración, abulia, falta de compromiso	Ansiedade, depresión, estrés, burnout, abulia
Derivados da ORGANIZACIÓN do traballo. (En función das tarefas)	Organización	Falta de participación na toma de decisións.,, status,		
	Personal	comunicación, relación, posibilidade de promoción,		
	Musculo esquelético	Manipulación de cargas, movementos repetitivos,	Posturas inadecuadas, movementos inadecuados, etc.	Tendinitis nos pulsos e dedos, lumbalxias, lesións meniscais, ...

Dereitos e Deberes

LEI 31/1995 PRL
CAPÍTULO III ART 14 AO 29

Dereitos e deberes -



DEREITO

- ❖ Art. 18. Información, consulta e participación dos traballadores en seguridade e saúde laboral e participar na adopción de medidas preventivas.
- ❖ Art. 17. Que se lles facilite os equipos de protección individual (EPI)
- ❖ Art. 21. Interromper a súa actividade no caso de risco grave e inminente.
- ❖ Art. 22. Vixilancia periódica do seu estado de saúde.
- ❖ Protección específica a traballadoras embarazadas, menores e traballos temporais ou de ETT

OBRIGACIÓN **Art. 29.**

- ❖ Utilizar correctamente os dispositivos de seguridade
- ❖ Informar de inmediato a un superior e aos traballadores designados para levar a cabo as actividades de prevención sobre calquera anomalía detectada.
- ❖ Cooperar co empresario para garantir unhas condicións seguras.

Dereitos e deberes -



EMPRESARIO

- ❖ Art.14. Protexer aos traballadores: evitando, avaliando e combatendo riscos. Adaptando o traballo e substituíndo o perigoso polo seguro. Planificando a prevención e facilitando as instrucións oportunas.
- ❖ Art. 15.Facilitar equipos de traballo.

OBRIGACIÓN

- ❖ Art. 18. Informar, consultar e participar na acción preventiva.
- ❖ Art 18. Dar formación teórica e práctica aos traballadores.
- ❖ Art 22. Vixiar a saúde dos traballadores de forma periódica.
- ❖ Art 26 a 28 Protexer de maneira especial a certos colectivos: mulleres embarazadas, menores de 18 anos.

Artigo 15. Principios da acción preventiva

Artigo 15 – LPRL

1. **Evitar** os riscos
2. **Avaliar** os riscos que non se podan evitar
3. **Combater** os riscos na súa orixe.
4. **Adaptar** o traballo á persona.
5. Ter en conta a **evolución da técnica**
6. **Substituír** o perigoso polo que entrañe pouco ou ningún risco.
7. **Planificar** a prevención
8. Adoptar medidas que antepoñan a **protección colectiva á individual.**
9. **Instruír** ao persoal.

Art 23. Documentación

1. O empresario deberá elaborar e conservar á disposición da autoridade laboral a seguinte documentación relativa ás obrigacións establecidas nos artigos anteriores:

a) **Plan de PRL**, conforme ao previsto no apartado 1 do art. 16 da lei PRL.

b) **Avaliación dos riscos** para a seguridade e a saúde no traballo, incluído o resultado dos controis periódicos das condicións de traballo e da actividade dos traballadores, dacordo co disposto no párrafo a) do apartado 2 do art. 16 da lei PRL.

c) **Planificación da actividade preventiva**, incluídas as medidas de protección e prevención a adoptar e, no seu caso, material de protección que deba utilizarse, de conformidade co párrafo b) do apartado 2 do art. 16 da lei PRL.

Art 23. Documentación

d) Práctica dos **controis do estado de saúde** dos traballadores previstos no art. 22 da Lei PRL e conclusións obtidas dos mesmos nos termos recollidos no último párrafo do apartado 4 do citado artigo.

e) **Relación de accidentes de traballo e enfermidades profesionais** que causaran ao traballador unha incapacidade laboral superior a un día de traballo. Nestes casos o empresario realizará, ademais, a notificación á que se refire o apartado 3 do artigo 16 da Lei PRL.

AT/EP

Accidente de traballo

Todo suceso fóra do normal, súbito e imprevisible que interrompe o desenvolvemento normal do traballo e que pode ocasionar lesións nas persoas.

Art. 156 LGSS:

*“Toda lesión corporal que o traballador sufra con **ocasión ou por consecuencia do traballo** que execute por conta allea”*

Art. 115.2c
Debido a tarefas

Tarefas encomendadas polo traballo ou realizadas de forma espontánea polo traballador/a en interese do bo funcionamento da empresa, (malia que sexan distintas ás da súa categoría profesional).

Art. 115.2d
ACCIDENTE “IN ITINERE

- É aquel que sofre o traballador/a ao ir ao traballo ou ao volver deste.
- Non existe unha limitación horaria.
- Hai 3 elementos que se requiren nun accidente In Itínere:
 - ✓ Que ocorra no camiño de ida ou volta.
 - ✓ Que non se produzan interrupcións entre o traballo e o accidente.
 - ✓ Que se emplee o itinerario habitual.

Art. 115.3 LGSS
Lugar e Durante o Tempo De Traballo

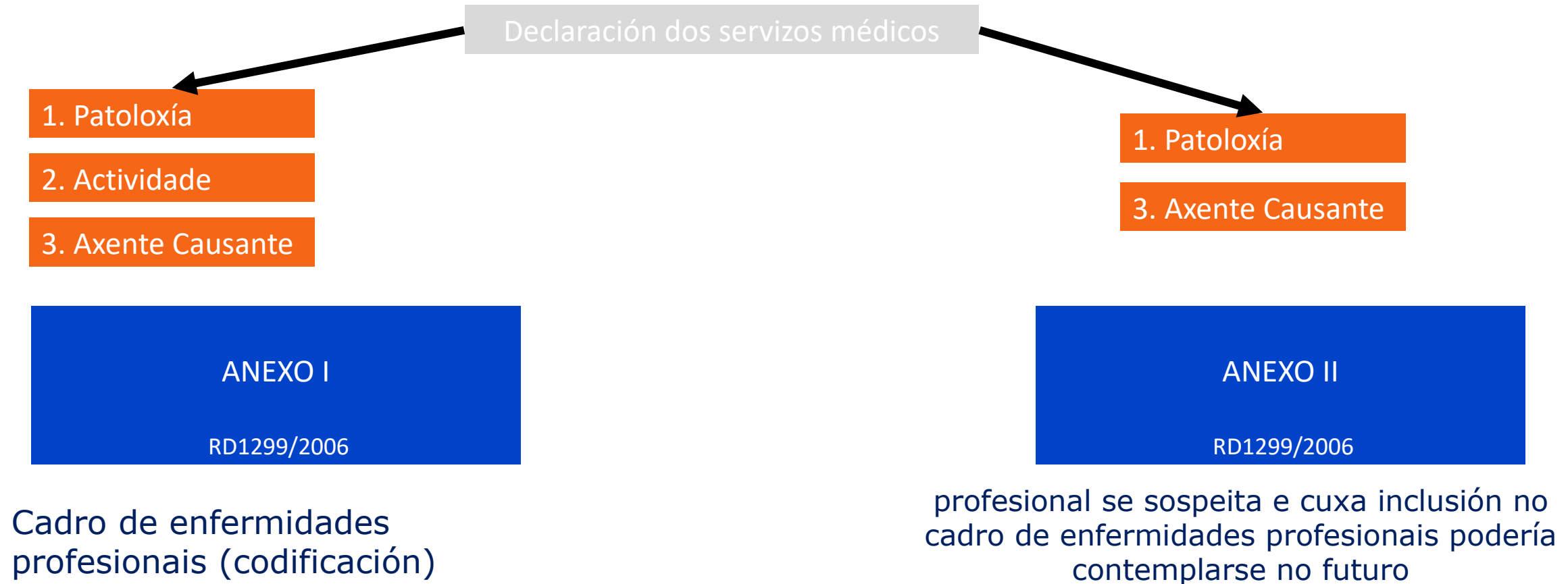
Enfermidade profesional

Aquela contraída a consecuencia do traballo executado por conta allea nas actividades que se especifiquen no cadro (ANEXO I) que se aprobe polas disposicións de aplicación e desenvolvemento desta lei e que este provocada pola acción dos elementos ou substancias que en dito cadro se indiquen para cada enfermidade profesional

CAUSAS

- ▼ Grupo 1: EP causadas por axentes **químicos**.
- ▼ Grupo 2: EP causadas por axentes **físicos**.
- ▼ Grupo 3: EP causadas por axentes **biolóxicos**.
- ▼ Grupo 4: EP causadas por inhalación de substancias e axentes
- ▼ Grupo 5: EP da pel causadas por substancias e axentes non comprendidos nalgún dos outros apartados.
- ▼ Grupo 6: EP causadas por axentes carcinoxénicos.

Enfermidade profesional



CAUSAS	AT	EP	NADA LABORAL
Mobbing Laboral		✓	
Accidente In Itínere	✓		
Accidente de guerra (Fuera Mayor)			✓
Accidente que sufran los representantes de los trabajadores en el ejercicio de sus funciones	✓		
Síndrome de Burnout		✓	
Accidentes fuera del trabajo por cambio debido al poder de decisión	✓		
Actos de salvamento relacionados con el trabajo	✓		
Simulación o engaño de accidente “sucede por dolo”			✓
Accidente de trabajo por imprudencia temeraria de trabajador.			✓
Enfermedades consideradas no profesionales que son contraídas como consecuencia del trabajo.	✓		
Asma producida por la fabricación y empleo de antibióticos.		✓	
Esguince de tobillo por una caída en las escaleras del metro, al dirigirse al trabajo	✓		
Hipoacusia		✓	

Conceptos básicos

Conceptos

Seguridade no Traballo

Conxunto de accións aplicadas en calquera medio laboral, dirixidas á **detección, eliminación, aillamento e corrección** das causas que interveñen na formación **dos riscos que orixinan os accidentes de traballo**

Hixiene Industrial

Ciencia dedicada a recoñecer, **avaliar e controlar aqueles factores ambientais** que, producíndose nos procesos laborais, **poden danar a saúde** dos traballadores ou a dos cidadáns da comunidade.

Ergonomía

Ciencia aplicada ao ambiente laboral que trata do **estudo e deseño dos postos e** dos lugares de traballo, así como do medio humano e do medio físico que compoñen o medio real no que se desenvolve o traballador; de maneira que se consiga unha adaptación entre este e os aspectos expresados.

Psicosocioloxía

Técnica que estuda os conflitos de tipo psicolóxico derivados da **inadaptación do traballador ao posto de traballo e** conflitos de tipo social produto de interferencias no campo das relacións personais.

Política Social

Conxunto de normas, institucións e medidas que adoptan as administracións do Estado para previr e combatir os riscos e danos laborais.

Medicina Laboral

Rama da medicina dedicada á protección da saúde do traballador.

Técnicas preventivas básicas

TÉCNICA PREVENTIVA	EVITAN O REDUCEN
Seguridade no traballo	AT - Accidentes de Traballo
Hixiene Industrial	EP - Enfermidades profesionais Risco medioambientais (riscos físicos, químicos e/ou biolóxicos)
Ergonomía	Fatiga
Psicosocioloxía	Insatisfacción (riscos organización do traballo)
Política Social	Evitar todos os danos
Medicina laboral	Actúa previndo e reparando.



Ergonomía asiento

- As pantallas non deben situarse por riba do nivel dos ollos.
- Evitar os reflexos na pantalla, evitando os deslumbramentos.
- Non situar nunca o ordenador diante da ventá ou de costas a esta, senón en ángulo de 90º respecto á luz.
- Recoméndanse 300 lux.
- O teclado e a mesa deben ser de 60-75 cm por riba do chan, permitindo apoiar os antebrazos.
- O ratón debe ter repousa pulsos.
- Superficie de mesa mate, para evitar reflexos.
- Usar porta documentos cando teñamos que copiar ou ler.
- A cadeira debe dispor de cinco pés para dar estabilidade e ser regulable en altura e reclinable.
- Utilizar repousa pés.

