

**1. Evaluación de Riesgos y Establecimiento de Medidas Preventivas:** Identificar los riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicológicos en las diferentes áreas de trabajo. Planificar medidas preventivas específicas para cada riesgo. Proveer EPI y EPC adecuados para cada situación.

### **1. Limpieza (María López)**

#### Riesgos principales:

- Físicos: Resbalones por suelos mojados, caídas al mismo nivel, exposición al ruido de máquinas de limpieza.
- Químicos: Contacto con productos de limpieza (lejías, desinfectantes).
- Ergonómicos: Posturas forzadas al fregar o agacharse, movimientos repetitivos.
- Psicológicos: Estrés por sobrecarga de trabajo

#### Medidas preventivas:

- Señalización de suelos mojados y orden en el área de limpieza.
- Uso adecuado de productos químicos
- Formación en técnicas de manipulación y posturas seguras (ergonomía).
- Pausas periódicas y rotación de tareas para reducir fatiga.
- Comunicación clara con supervisores para manejar cargas de trabajo.

#### EPI y EPC recomendados:

- EPI: Guantes resistentes a químicos, calzado antideslizante
- EPC: Carros de limpieza ergonómicos.

### **2. Mantenimiento (Juan Pérez, Carlos Martínez)**

#### Riesgos principales:

- Físicos: Caídas en altura (uso de escaleras, andamios), golpes y cortes con herramientas, riesgo eléctrico.

- Ergonómicos: Levantamiento de cargas pesadas, posturas incómodas en espacios reducidos.
- Psicológicos: Presión por reparaciones urgentes o turnos nocturnos.

Medidas preventivas:

- Formación en trabajos en altura y uso seguro de herramientas.
- Etiquetado y almacenamiento adecuado de químicos (pinturas, disolventes).
- Aplicar procedimientos de bloqueo y etiquetado (LOTO) para trabajos eléctricos.
- Uso de transpaletas o carros para mover cargas pesadas.
- Rotación de tareas y pausas para evitar fatiga.

EPI y EPC recomendados:

- EPI: Casco, guantes de protección, arnés de seguridad si se trabaja en altura.
- EPC: Barandillas y pasarelas seguras, sistemas de aislamiento eléctrico, señalizaciones de seguridad.

### **3. Soporte Administrativo y Técnico (Ana García)**

Riesgos principales:

- Físicos: Fatiga visual por pantallas.
- Ergonómicos: Mala postura, mobiliario inadecuado (sillas y mesas no ajustadas).
- Psicológicos: Estrés por tareas repetitivas o sobrecarga laboral.

Medidas preventivas:

- Orden y limpieza en el área de trabajo, evitando cables sueltos.
- Descansos visuales y ejercicios de estiramiento.
- Mobiliario ergonómico (sillas regulables, pantallas a la altura correcta).
- Organización adecuada del trabajo para evitar estrés y largas horas sin pausas.

EPI y EPC recomendados:

- EPI: Por lo general no se requieren EPI específicos
- EPC: Sistemas de iluminación adecuados, pantallas o gafas antirreflectantes si procede.

### **4. Jardinería/Agrícola (Pedro Fernández)**

Riesgos principales:

- Físicos: Cortes con herramientas (tijeras, motosierras), caídas al trabajar en altura (podas).
- Químicos: Herbicidas, pesticidas.
- Biológicos: Mordeduras de insectos, exposición a hongos o bacterias en la tierra. Todo tipo de animales, vamos
- Ergonómicos: Posturas forzadas, levantamiento de cargas (sacos de tierra).
- Psicológicos: Estrés por clima extremo o alta presión de trabajo.

#### Medidas preventivas:

- Formación en el uso de maquinaria y herramientas de poda.
- Uso de productos fitosanitarios con ficha de seguridad y cumplimiento de dosis recomendadas.
- Programación de descansos, hidratación y protección solar.
- Técnicas de manipulación manual de cargas.

#### EPI y EPC recomendados:

- EPI: Guantes anticorte o resistentes a químicos, botas de seguridad, gafas si se trabajan motosierras, protector auditivo, mascarilla para fitosanitarios. Creo que también existen unos pantalones anticorte con motosierras, bastante guay la verdad.
- EPC: Señalización de áreas de trabajo, barreras o cintas para delimitar zonas de poda.

### **5. Sanidad (Laura Rodríguez)**

#### Riesgos principales:

- Físicos: Movilización de pacientes, manejo de objetos punzantes.
- Químicos: Manejo de desinfectantes y medicamentos.
- Biológicos: Exposición a contagios (sangre, fluidos).
- Ergonómicos: Posturas forzadas al atender pacientes, turnos prolongados.
- Psicológicos: Estrés y sobrecarga emocional (pacientes críticos).

#### Medidas preventivas:

- Protocolos de higiene y desinfección.
- Vacunación obligatoria (hepatitis, gripe, etc.)
- Mobiliario ergonómico (camillas regulables, grúas de elevación de pacientes).
- Formación en bioseguridad y primeros auxilios psicológicos.

#### EPI y EPC recomendados:

- EPI: Guantes de látex, mascarillas quirúrgicas o FFP2, gafas de protección, batas o uniformes desechables.
- EPC: Contenedores específicos para residuos biosanitarios, buena ventilación.

## **6. Comercio y Marketing (Javier Torres)**

### Riesgos principales:

- Ergonómicos: Posturas prolongadas de pie, manipulación de cajas o material publicitario.
- Psicológicos: Estrés por objetivos de ventas, trato directo con el público.

### Medidas preventivas:

- Formación en atención al cliente y gestión de reclamaciones (reduce el estrés).
- Pausas periódicas para descanso y rotación de tareas.

### EPI y EPC recomendados:

- EPI: Generalmente ninguno específico
- EPC: Generalmente ninguno específico.

## **7. Informática y Comunicaciones (Marta Ruiz)**

### Riesgos principales:

- Físicos: Electrificación (manipulación de equipos, cables).
- Químicos: Quizás baterías o derrames de líquidos para limpieza de componentes. (Alcohol isopropílico he usado alguna vez, y ácido de fuentes de alimentación viejas)
- Ergonómicos: Pérdida de visión, dolor lumbar o cervical por mala postura.
- Psicológicos: Estrés por la alta demanda de soporte y plazos ajustados.

### Medidas preventivas:

- Uso seguro de equipos eléctricos, revisiones periódicas de cables y enchufes.
- Tocar tierra antes de tocar un ordenador al abrir la placa madre
- Mobiliario ergonómico (sillas, pantallas, reposapiés).
- Pausas activas cada dos horas para reducir fatiga visual y muscular.
- Organización del trabajo con prioridades y tareas definidas para reducir estrés.
- 

### EPI y EPC recomendados:

- EPI: En la mayoría de los casos no aplica, salvo guantes antiestáticos o gafas protectoras si se manipulan componentes electrónicos sensibles.
- EPC: Sistemas de ventilación adecuados, distribución de cables segura (canaletas) para evitar tropiezos.

## **8. Imagen y Sonido (Elena Gómez)**

### Riesgos principales:

- Físicos: Ruido elevado (grabaciones, conciertos).
- Ergonómicos: Carga de equipos pesados (cámaras, focos).
- Psicológicos: Estrés por eventos en vivo y tiempos ajustados.

### Medidas preventivas:

- Protección auditiva si se trabaja en eventos con alto volumen.
- Formación en manipulación y transporte de equipos.
- Posibles descansos durante montajes prolongados.

### EPI y EPC recomendados:

- EPI: Protectores auditivos.
- EPC: Señalización de cables y áreas de paso, barandillas en escenarios elevados.

## **9. Restauración/Hostelería (Isabel Martín)**

### Riesgos principales

#### Físicos:

- Cortes y quemaduras en cocina o zona de bar (cuchillos, freidoras, hornos).
- Caídas por suelos mojados o resbaladizos (área de fregado, comedores, cocina).

#### Químicos:

- Manejo de productos de limpieza (desengrasantes, lejías, detergentes).

#### Biológicos:

- Contaminación cruzada de alimentos (intoxicaciones alimentarias, salmonela, listeria).

#### Ergonómicos:

- Posturas prolongadas de pie en cocina o barra.
- Levantamiento de cargas pesadas (cajas de bebidas, alimentos).
- Movimientos repetitivos al preparar alimentos o servir mesas.

Psicológicos:

- Estrés por ritmos de trabajo intensos durante horas punta o eventos.
- Presión por la atención al público y la satisfacción del cliente.

#### Medidas preventivas

- Formación en manipulación de alimentos y protocolos de higiene.
- Organización ergonómica de la cocina y almacén (colocar objetos pesados a la altura de la cintura).
- Rotación de tareas y pausas regulares para reducir fatiga física y mental.
- Gestión adecuada de residuos para evitar riesgos biológicos. Exigir carné de manipulador de alimentos
- Planificación de horarios para evitar sobrecarga de trabajo en el personal.

#### EPI y EPC recomendados

EPI:

- Delantal y gorro de cocina para higiene y protección.
- Guantes de látex para limpieza con productos químicos.

EPC:

- Campanas extractoras adecuadas para eliminar humos y vapores.
- Sistemas contra incendios (extintores, mantas ignífugas).
- Señalización de zonas de riesgo (peligro caliente, suelo mojado, etc.).
- Mesas y estanterías ergonómicas para reducir esfuerzos innecesarios.

### **10. Transporte y Mantenimiento de Vehículos (Roberto Martínez)**

#### Riesgos principales:

- Físicos: Aplastamientos al manipular vehículos, caídas, golpes con herramientas.

- Químicos: Inhalación de gases de combustión, contacto con aceites y combustibles.
- Ergonómicos: Posturas forzadas debajo de vehículos, levantamiento de pesos.
- Psicológicos: Estrés por tiempos de entrega, condiciones de tráfico.

Medidas preventivas:

- Formación en mantenimiento seguro (elevadores, gatos hidráulicos).
- Correcta ventilación en talleres para evitar acumulación de gases.
- Uso de contenedores y depósitos adecuados para residuos peligrosos.
- Pausas y rotación en trabajos mecánicos exigentes.

EPI y EPC recomendados:

- EPI: Mono o ropa de trabajo, guantes resistentes a aceites, gafas de protección.
- EPC: Extractores de humos y ventilación forzada, señalización de zonas de maniobra.

## **11. Electricidad y Electrónica (Alberto Núñez)**

Riesgos principales:

- Físicos: Electrocución, choques y caídas al manipular instalaciones en altura.
- Químicos: Soldadura con estaño y exposición a humos, posible contacto con productos de limpieza de circuitos.
- Ergonómicos: Posturas forzadas al trabajar en cuadros eléctricos reducidos.

Medidas preventivas:

- Aplicar procedimientos de bloqueo y etiquetado (LOTO).
- Uso de equipos de medición y comprobación antes de manipular circuitos energizados.
- Formación específica en riesgo eléctrico y primeros auxilios.
- Buena organización del espacio de trabajo para evitar tropezones y cables sueltos.

EPI y EPC recomendados:

- EPI: Guantes dieléctricos, alfombras aislantes, calzado con aislamiento eléctrico, gafas de protección si se suelda.
- EPC: Sistemas de corte automático de alimentación, barreras y señalización de zonas de alto voltaje.

## **12. Edificación y Obra Civil (Manuel Díaz)**

### Riesgos principales

#### Físicos:

- Caídas en altura (andamios, escaleras, cubiertas).
- Golpes con maquinaria pesada (excavadoras, hormigoneras).
- Proyección de partículas en trabajos de corte o pulido (hormigón, ladrillos).

#### Químicos:

- Contacto con cementos, disolventes y pinturas.
- Inhalación de polvos

#### Ergonómicos:

- Manipulación manual de cargas pesadas (sacos de cemento, ladrillos).
- Posturas forzadas al realizar tareas de albañilería.

#### Psicológicos:

- Presión por plazos de entrega ajustados.
- Estrés por las condiciones de trabajo (intemperie, ruido).

### Medidas preventivas

- Uso adecuado de sistemas de protección en altura (arneses, líneas de vida, barandillas).
- Formación en seguridad en obra: manipulación de maquinaria y lectura de planos.
- Reducir la generación de polvo mediante sistemas de aspiración o humectación.
- Planificación de la carga de trabajo: rotación de tareas y pausas, para evitar sobreesfuerzos.
- Señalización de zonas de movimiento de maquinaria y vías de acceso seguras.

### EPI y EPC recomendados

#### EPI:

- Casco de seguridad, guantes mecánicos, botas con puntera reforzada.
- Gafas o pantallas faciales para corte o esmerilado.
- Mascarillas o medias máscaras con filtro adecuado (polvo de sílice).
- Arnés de seguridad en trabajos en altura.

#### EPC:



- Redes de protección, barandillas, andamios certificados.
- Sistemas de extracción o humidificación para el polvo.
- Señalización de riesgos (cintas de balizamiento, carteles de “Peligro”).

### **13. Fabricación Mecánica (Ricardo Sánchez)**

#### Riesgos principales

##### Físicos:

- Corte y amputaciones con máquinas de mecanizado (torno, fresadora, sierra).
- Proyección de virutas o fragmentos de metal.
- Caídas en el área de producción por restos de aceite o metal.

##### Químicos:

- Inhalación de humos de soldadura, aceites y disolventes para limpieza de piezas.
- Contacto con fluidos de corte que pueden irritar la piel.

##### Ergonómicos:

- Movimientos repetitivos al accionar máquinas o al manipular piezas pesadas.
- Posturas forzadas en trabajos de precisión.

##### Psicológicos:

- Estrés por el ritmo de producción y posibles horas extra.
- Presiones por calidad y tiempos de entrega.

#### Medidas preventivas

- Cursos de formación en el uso de máquinas y herramientas con protocolos de seguridad (interruptores de parada de emergencia).
- Adecuada ventilación o extracción localizada para humos y vapores.
- Mantenimientos periódicos de máquinas para emitir menos ruido y vibración.
- Señalización y limpieza de zonas con virutas o restos de metal.
- Rotación de puestos o técnicas ergonómicas para minimizar la fatiga muscular.

#### EPI y EPC recomendados

EPI:

- Gafas o pantalla facial para proyección de partículas.
- Guantes anticorte o resistentes al calor (según el proceso).
- Ropa de trabajo adecuada (mono o bata ignífuga si se suelda).
- Calzado de seguridad con puntera reforzada.
- Protectores auditivos (ruido de maquinaria).

EPC:

- Pantallas y resguardos de protección en torno, fresadora o sierra.
- Sistemas de extracción localizada de humos.
- Barreras o vallas que delimiten el área de máquinas.

## 2. Plan de Autoprotección y Vigilancia en la Salud

Desarrollar procedimientos de emergencia para incendios, evacuaciones y primeros auxilios. Establecer un programa de vigilancia de la salud con reconocimientos médicos periódicos y medidas de seguimiento.

He empezado a hacer uno para cada profesión, pero me he dado cuenta de que son casi todos iguales, y además las excepciones no afectan en mi profesión (programador). Así que voy a hacer uno general y si hay alguna particularidad la añado.

### *PLAN GENERAL DE AUTOPROTECCIÓN Y VIGILANCIA EN LA SALUD*

#### **PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA**

- Incendios:
  1. Identificar las salidas de emergencia y puntos de reunión
  2. Uso de extintores adecuados según el tipo de fuego: A para Materiales Sólidos, B para Líquidos inflamables y C para equipos eléctricos. Los D son para metales combustibles.
  3. Desconectar equipos eléctricos antes de apagar un fuego

4. Mantener las salidas despejadas
- Evacuaciones:
    1. Seguir las rutas señalizadas y no usar ascensores
    2. Informar al responsable de emergencias sobre situaciones de riesgo
    3. Ayudar a personas discapacitadas
  - Primeros auxilios:
    1. Aplicar el protocolo PAS (Proteger, Avisar, Socorrer)
    2. En caso de cortes o heridas: Limpiar la zona, aplicar presión para detener el sangrado y cubrir con un apósito estéril. Si sabes, hacer un torniquete.
    3. En caso de quemaduras: Enfriar la zona con agua corriente durante al menos 10 minutos.
    4. En caso de electrocución: Desconectar la fuente de energía y valorar si hay que hacer RCP.

La RCP se hace al ritmo de la macarena y con insuflaciones de vez en cuando, dicho grosso modo.

## **PROGRAMA DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

- Reconocimientos médicos periódicos: Evaluación inicial al incorporarse al puesto de trabajo y revisiones periódicas según normativa.
- Medidas de seguimiento:
  1. Vacunación obligatoria
  2. Control de la salud postural
  3. Seguimiento de la salud mental
  4. Evaluación de la vista y audición según la exposición a pantallas, ruido o maquinaria.

## **EXCEPCIONES POR ÁREA**

### **▪ SOPORTE ADMINISTRATIVO Y TÉCNICO E INFORMÁTICA.**

Evaluación ergonómica y control de la fatiga visual. Uso de ratones ergonómicos

### **▪ SANIDAD**

1. Evacuación prioritaria de pacientes en camillas o sillas de ruedas.
2. Vacunación obligatoria contra enfermedades transmisibles

### **▪ IMAGEN Y SONIDO**

Control periódico de la audición

- **ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA**

Formación en RCP por riesgo de electrocución

- **EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL**

Control de la audición y la vista por exposición a ruido y polvo

- **FABRICACIÓN MECÁNICA**

Evaluación de la salud respiratoria por exposición a humos y vapores

**3. Elaboración del Plan de Emergencias** Identificar tipos de emergencias potenciales (incendios, derrames químicos, accidentes laborales). Detallar los procedimientos a seguir para cada tipo de emergencia. Establecer un esquema organizativo con responsabilidades claras durante una emergencia.

#### **IDENTIFICACIÓN DE EMERGENCIAS POTENCIALES. PROTOCOLO QUE SEGUIR.**

##### **INCENDIOS**

- Causas: Fallos eléctricos, acumulación de materiales combustibles y uso inadecuado de productos inflamables
- Procedimiento que seguir:
  1. Activar la alarma de incendios y avisar al responsable.
  2. Usar extintores adecuados. Si el fuego no se puede controlar, evacuar.
  3. Al evacuar, seguir las rutas señalizadas y no usar ascensores
  4. Llamar al 112.

##### **DERRAMES QUÍMICOS**

- Causas: Manipulaciones incorrectas de productos químicos, rotura de envases o contenedores y fugas en estos.

- Procedimiento que seguir:
  1. Identificar el producto derramado y consultar su ficha de seguridad.
  2. Evacuar la zona si el derrame es tóxico/inflamable
  3. Usar absorbentes químicos para contener el derrame
  4. Informar al responsable y a servicios especializados

## ACCIDENTES LABORALES

- Causas: Caídas, golpes o electrocuciones
- Procedimiento que seguir:

Después de identificar la naturaleza del accidente, aplicar protocolo PAS y llamar a los servicios de emergencia si es necesario

## EMERGENCIAS MÉDICAS

- Causas
  1. Desmayos, mareos u otros problemas de salud.
  2. Lesiones graves como cortes, quemaduras o fracturas.
  3. Intoxicaciones con químicos o gases
- Procedimiento que seguir: Similar que en un accidente.

## ESQUEMA ORGANIZATIVO Y RESPONSABILIDADES

Con esto del teletrabajo en casa pues es un poco diferente para mí, pero bueno, voy a asumir que estamos en una oficina.

### Roles y Responsabilidades

Jefe de Emergencia:

Coordina todas las acciones durante la emergencia.

Decide si es necesario evacuar el edificio.

Comunica la situación a los servicios de emergencia (112).

Responsables de Evacuación:

Aseguran que las rutas de evacuación estén despejadas.

Guían a los trabajadores hacia los puntos de reunión.

Realizan un recuento de las personas evacuadas.

Equipo de Primeros Auxilios:

Proporciona asistencia médica inicial a los afectados.

Usa el botiquín de primeros auxilios y, si es necesario, el DEA.

Trabajadores:

Siguen las instrucciones del Jefe de Emergencia y los Responsables de Evacuación.

Conocen las rutas de evacuación y los puntos de reunión.

Informan de cualquier incidente o situación de riesgo.