

IPE 1 – Tarea 1

Prevención de Riesgos Laborales (RA2)

Asignatura: Itinerario Personal para la Empleabilidad

Alumno: David Cuadra Lara

Profesora: María Raquel Thomas Díaz

Curso: 2025/2026

Fecha: 07/10/2025

ÍNDICE

Actividad 1. Conceptos básicos

- 1.1 Definición de riesgo laboral
- 1.2 Definición de condición de trabajo
- 1.3 Definición de prevención de riesgos laborales
- 1.4 Riesgos específicos en DAM
 - a) Condiciones de seguridad
 - b) Condiciones ergonómicas
 - c) Condiciones psicosociales

Actividad 2. Daños derivados del trabajo

- 2.1 Definición de accidente de trabajo y enfermedad profesional
- 2.2 Diferencias entre accidente de trabajo y enfermedad profesional
- 2.3 Daños derivados de riesgos de seguridad (DAM)
- 2.4 Daños derivados de riesgos ergonómicos (DAM)
- 2.5 Daños derivados de riesgos psicosociales (DAM)

Actividad 3. Evaluación de riesgos

- 3.1 Finalidad de la evaluación de riesgos
- 3.2 Responsables de la evaluación
- 3.3 Condiciones a tener en cuenta
- 3.4 Momentos en que se realiza
- 3.5 Variables de valoración de riesgo
- 3.6 Tipos de valoración según variable
- 3.7 Técnicas de prevención y de protección (diferencias)
- 3.8 Clasificación y ejemplos de medidas de protección
- 3.9 Clasificación de medidas de prevención
- 3.10 Artículo 15.1.h LPRL sobre medidas de protección

Actividad 4. Situaciones de emergencia

- 4.1 Indicaciones y principios en caso de evacuación

Actividad 5. Derechos y deberes en materia preventiva

- 5.1 Responsabilidades de la persona trabajadora
- 5.2 Autoridades competentes para sancionar
- 5.3 Consecuencias del incumplimiento para la persona trabajadora
- 5.4 Tipos de responsabilidad para la empresa

Actividad 6. Modalidades preventivas

- 6.1 Tienda de componentes informáticos (20 personas)
- 6.2 AguaSA, empresa de telecomunicaciones (605 trabajadores)
- 6.3 Empresas en un centro comercial que asumen la prevención
- 6.4 Empresa de baterías de litio (300 trabajadores)
- 6.5 Empresa de programación informática (80 trabajadores)

Actividad 7. Principios de la acción preventiva

7.1 Orden correcto de los principios

Actividad 8. Vigilancia de la salud

8.1 Características esenciales de la vigilancia de la salud

Actividad 9. Primeros auxilios y composición del botiquín de la empresa

9.1 Protocolo PAS (definición de siglas)

9.2 Captura referente a noticia de primeros auxilios

9.3 Contenido básico del botiquín portátil

Actividad 1. Conceptos básicos

1.1 Definición de riesgo laboral

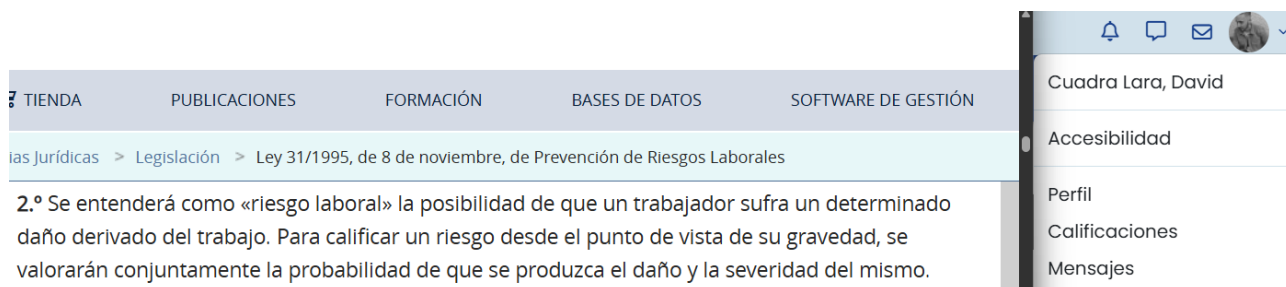


Fig. 1 – Artículo 4.2 de la ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales: definición de riesgo laboral.

1.2 Definición de condición de trabajo

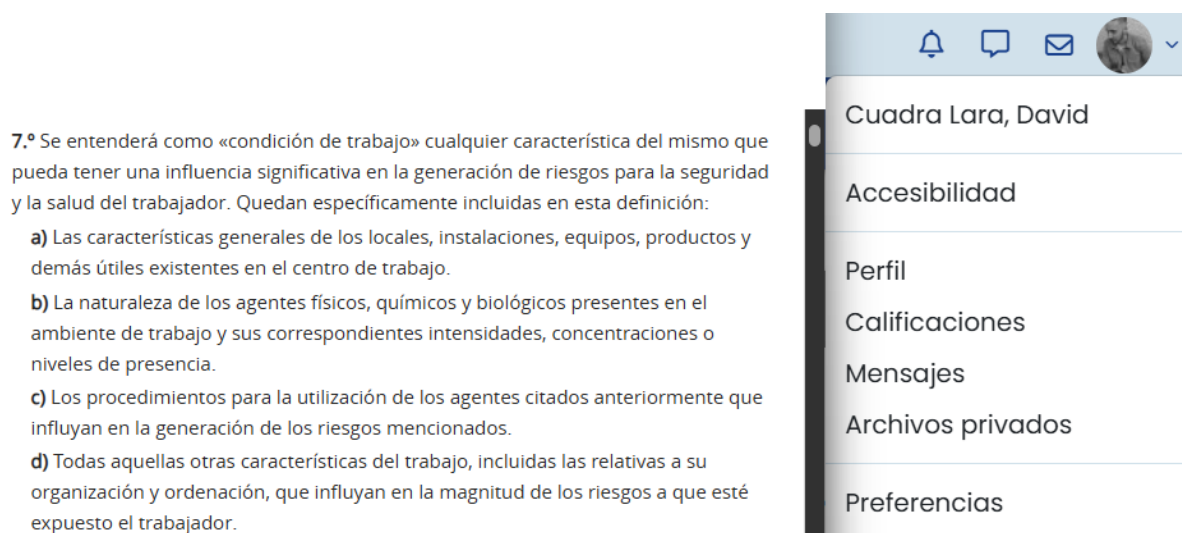


Fig. 2 – Artículo 4.7 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales: definición de condición de trabajo.

1.3 Definición de prevención de riesgos laborales

Según la Ley 31/1995, art. 14, la prevención de riesgos laborales se define como:

"el conjunto de medidas adoptadas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o minimizar los riesgos que puedan afectar a la seguridad y salud de las personas trabajadoras".

En otras palabras, consiste en anticiparse a cualquier posible riesgo asociado al trabajo, reduciendo al mínimo la posibilidad de que este sufra un accidente o enfermedad en la realización de su labor.

1.4 Riesgos específicos en DAM

a) Condiciones de seguridad

- Caídas al mismo nivel: provocadas por la presencia de cables u objetos en zonas de paso o por el uso inadecuado de escaleras de mano.
- Golpes o choques: derivados de la mala iluminación, cajones abiertos o aristas salientes del mobiliario.
- Riesgo eléctrico: originado por deficiencias en máquinas o instalaciones eléctricas, así como por sobrecarga de enchufes.

b) Condiciones ergonómicas

- Discomfort térmico: producido cuando la temperatura del lugar de trabajo no se mantiene en los límites adecuados (17°C – 27°C).
- Discomfort acústico: ocasionado por ruidos ambientales, teléfonos o equipos informáticos que generan molestias y dificultan la concentración.
 - Regular el sonido del teléfono.
 - Evitar gritos o elevar la voz mucho.
 - Trata de trabajar en una zona apartada si usas equipos que producen mucho ruido.
- Uso de pantallas de visualización de datos: exposición prolongada que puede generar fatiga visual y problemas posturales si no se regulan adecuadamente el brillo, la altura y la distancia de la pantalla.

c) Condiciones psicosociales

- Estrés laboral: derivado de plazos de entrega ajustados, alta carga de trabajo o presión en proyectos.
- Fatiga mental o burnout: originada por jornadas muy prolongadas de concentración frente al ordenador sin pausas adecuadas.
- Aislamiento laboral: consecuencia del trabajo individual y remoto, debido a la escasa interacción social.

“Los riesgos aquí expuestos se han elaborado a partir del Manual de Prevención de Riesgos Laborales para la familia profesional de Informática y Comunicaciones (INSST, 2016), DAM.”

Actividad 2. Daños derivados del trabajo

2.1 Definición de accidente de trabajo y enfermedad profesional

- Accidente de trabajo: Según el artículo 156 de la Ley General de la Seguridad Social (Real Decreto Legislativo 8/2015), se entiende por accidente de trabajo:

" Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena."

En resumen, un accidente de trabajo es cualquier lesión sufrida durante la jornada laboral o en relación directa con la actividad profesional. Dentro de esta categoría también se incluyen los denominados **accidentes in itinere**, que son los ocurridos en el desplazamiento desde el domicilio al trabajo o viceversa.

- Enfermedad profesional: Según el artículo 157 de la Ley General de la Seguridad Social (Real Decreto Legislativo 8/2015), se entiende por enfermedad profesional:

" Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional. "

En otras palabras, una enfermedad profesional es aquella contraída a consecuencia del trabajo, siempre que figure en el cuadro oficial de enfermedades profesionales. Dicho cuadro puede ser actualizado por la normativa para incluir nuevas patologías derivadas de la evolución del trabajo.

2.2 Diferencias entre accidente de trabajo y enfermedad profesional

El accidente de trabajo es un suceso repentino e inesperado que provoca alguna lesión de forma inmediata, normalmente por una caída, golpe, descarga o cualquier riesgo asociado al trabajo, como previamente hemos comentado.

En cambio, la enfermedad profesional aparece de manera gradual y prolongada en el tiempo, es decir, es debido a una exposición continuada en determinados riesgos de la propia actividad laboral. Eso si, solo se reconoce si esta aparece en el cuadro oficial de enfermedades profesionales.

En definitiva, la diferencia principal es que el accidente de trabajo sucede en un instante mientras que la enfermedad profesional se va desarrollando y crece con el tiempo.

2.3 Daños derivados de riesgos de seguridad (DAM)

- Caídas al mismo nivel: pueden provocar contusiones, esguinces, fracturas y otras lesiones corporales.
- Golpes o choques: ocasionan hematomas, cortes o traumatismos leves.
- Riesgo eléctrico: pueden producir quemaduras leves/graves y descargas eléctricas.

2.4 Daños derivados de riesgos ergonómicos (DAM)

- Discomfort térmico: produce fatiga, malestar general, deshidratación o problemas de concentración.
- Discomfort acústico: genera dolor de cabeza, estrés y dificultades de concentración.
- Uso prolongado de pantallas de visualización de datos: causa fatiga visual, visión borrosa, dolores cervicales y dorsales.

2.5 Daños derivados de riesgos psicosociales (DAM)

- Estrés laboral: derivado en ansiedad, irritabilidad, depresión, agotamiento crónico y falta de concentración.
- Fatiga mental o burnout: origina agotamiento, pérdida de motivación y depresión.
- Aislamiento laboral: puede provocar falta de integración, soledad, sentimiento de "estar vacío" y desmotivación.

Actividad 3. Evaluación de riesgos

3.1 Finalidad de la evaluación de riesgos

La finalidad de la evaluación de riesgos es estimar la magnitud de los riesgos que podrían evitarse, así el empresario tendría la información necesaria para poder tomar una decisión y adoptar medidas al respecto. (LPRL art.16).

3.2 Responsables de la evaluación

El responsable último es el empresario(LPRL art. 16) aunque la evaluación puede ser realizada por el Servicio de Prevención. La empresa debe garantizar que se lleve a cabo una evaluación inicial de riesgos, teniendo en cuenta las actividades desarrolladas y las condiciones de trabajo.

3.3 Condiciones a tener en cuenta

En la evaluación deben considerarse las características de los puestos de trabajo, las tareas realizadas, los equipos y las sustancias utilizadas, la organización del trabajo y las características personales de los trabajadores.

3.4 Momentos en que se realiza

Se debe de evaluar:

- Al inicio de la actividad.
- Durante la actividad, se realizaran revisiones periódicas.
- Cuando se aconseje por cambios en los equipos o procesos de trabajo.
- Por la incorporación de alguna persona cuyas características o estado biológico conocido haga que sea sensible al puesto de trabajo (ej: Persona con asma).

3.5 Variables de valoración de riesgo

Para valorar un riesgo se atiende principalmente a dos variables:

- "Probabilidad de que ocurra el daño."
- "Severidad de las consecuencias si llegara a producirse."

3.6 Tipos de valoración según variable

De la combinación de la probabilidad y la gravedad se obtienen diferentes niveles de valoración del riesgo:

- Trivial: el riesgo es insignificante y no requiere medidas adicionales.
- Tolerable: no precisa de actuaciones inmediatas.
- Moderado: requiere adoptar medidas preventivas en un plazo razonable.
- Importante: necesita corrección urgente para reducir riesgo.
- Intolerable: el riesgo es inaceptable, se debe paralizar la actividad hasta eliminarlo.

3.7 Técnicas de prevención y protección

A continuación veremos las diferentes técnicas:

- Técnicas de prevención: actúan sobre el origen del riesgo, con el objetivo de eliminarlo.
- Técnicas de protección: actúan sobre la persona trabajadora, reduciendo los efectos de un riesgo cuando no se puede eliminar del todo. Se clasifican en:

3.8 Clasificación y ejemplos de medidas de protección

Se clasifican en:

- Protección colectiva: protegen a todas las personas expuestas.
 - Ejemplos: ventilación en aulas, extintores, barandillas, señalización de emergencias.
- Protección individual(EPI): protegen a cada trabajador individualmente, deben usarse si las colectivas son insuficientes.
 - Ejemplos: guantes aislantes, gafas con filtro de luz azul, auriculares para ruido, mascarillas, calzado de seguridad.

3.9 Clasificación de medidas de prevención

Las medidas de prevención se desarrollan mediante diferentes técnicas preventivas, se clasifican en:

- Técnicas no médicas: seguridad en el trabajo, higiene industrial, ergonomía y psicología aplicada.
- Técnicas médicas: medicina del trabajo (vigilancia de la salud).

3.10 Artículo 15.1.h LPRL sobre medidas de protección

Nos fijamos en la h) del artículo 15.1 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, que dice que *"se deberá adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual"*.

Esto significa que, siempre se tendrá prioridad en implementar protecciones colectivas, y cuando estas no sean suficientes se implantarán protecciones individuales (EPI).

Actividad 4. Situaciones de emergencia

4.1 Indicaciones y principios en caso de evacuación

En una evacuación, ya sea real o simulacro, es fundamental seguir bien las indicaciones que puedan garantizar la seguridad de todas las personas, la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 20, establece que:

"El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores."

Esto obliga a la empresa a contar con un plan de autoprotección y protocolos de evacuación para una posible emergencia, así garantizando la seguridad de las personas trabajadoras.

Deben tenerse en cuenta una serie de principios:

1. Mantener la calma y actuar con rapidez, sin dejarse llevar por el miedo.
2. Seguir la señalización de emergencia y las instrucciones del responsable en caso de evacuación.
3. No recoger objetos personales.
4. No utilizar ascensores.
5. Cerrar puertas y ventanas.
6. Reunirse en un punto de encuentro exterior para facilitar el recuento.
7. Prestar ayuda a personas con movilidad reducida o situaciones de riesgo.
8. En caso de humo, moverse agachado y en cuyo caso nos quedásemos atrapados, avisar de la ubicación y protegerse con ropas mojadas a ser posible.

Actividad 5. Derechos y deberes en materia preventiva

5.1 Responsabilidades de la persona trabajadora

El artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece que:

"Cada trabajador deberá velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario. "

De esta manera el trabajador está obligado a:

- Utilizar correctamente los equipos de trabajo y protección.
- Seguir las instrucciones preventivas del empresario.
- Comunicar posibles situaciones de riesgo.
- Cooperar con la empresa en materia de seguridad.

5.2 Autoridades competentes para sancionar

El artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores establece que:

"Los trabajadores podrán ser sancionados por la dirección de las empresas en virtud de incumplimientos laborales, de acuerdo con la graduación de faltas y sanciones que se establezcan en las disposiciones legales o en el convenio colectivo aplicable. "

Por tanto, corresponde a la empresa sancionar los incumplimientos por parte de la persona trabajadora.

5.3 Consecuencias del incumplimiento para la persona trabajadora

Si la persona trabajadora no cumple con sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales, tendría una serie de posibles consecuencias considerándose incumplimiento laboral, estas son:

- Amonestación verbal o escrita.
- Suspensión de empleo y sueldo.
- Traslado o cambio de puesto.
- Despido disciplinario, en los casos más graves.

5.4 Tipos de responsabilidad para la empresa

El artículo 42 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) establece:

"El incumplimiento por los empresarios de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales dará lugar a responsabilidades administrativas, así como, en su caso, a responsabilidades penales y a las civiles por los daños y perjuicios que puedan derivarse de dicho incumplimiento."

De acuerdo con la normativa, los tipos de responsabilidad son:

- Responsabilidad administrativa: se regula en la Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS). Las sanciones económicas dependen de la gravedad entre 40 € y 819.780 €. En casos muy graves pueden suspender o cerrar el centro de trabajo.
- Responsabilidad civil: Surge cuando el empresario debe indemnizar daños y perjuicios. Se divide en dos:
 - Civil contractual: *"quedan sujetos a la indemnización de los daños y perjuicios causados los que en el cumplimiento de sus obligaciones incurrieren en dolo, negligencia o morosidad"* (art. 1101 CC).
 - Civil derivada de delito: *"toda persona criminalmente responsable de un delito o falta, lo es también civilmente si del hecho se derivaren daños o perjuicios"* (art. 116 CP).
- Responsabilidad penal: procede cuando el incumplimiento preventivo constituye delito. El Código Penal distingue entre delitos de riesgo (por crear una situación peligrosa) y delitos de resultado (cuando se produce un daño o lesión). Puede ir desde una multa económica hasta penas de cárcel o inhabilitación profesional.
- Responsabilidad en materia de Seguridad Social: El artículo 164 de la Ley General de la Seguridad Social (LGSS, RDL 8/2015) establece que:

"todas las prestaciones económicas que tengan su causa en accidente de trabajo o enfermedad profesional se aumentarán, según la gravedad de la falta, de un 30 a un 50%..."

Cayendo este recargo directamente sobre el empresario infractor y no puede ser asegurado.

Actividad 6. Modalidades preventivas

6.1 Tienda de componentes informáticos (20 personas)

Al ser una única tienda de componentes informáticos y no superar los 25 trabajadores, el empresario puede asumir personalmente la prevención, siempre que esta empresa no realice ninguna actividad incluida en el anexo I del RSP.

6.2 AguaSA, empresa de telecomunicaciones (605 trabajadores)

Según art 14. RD 39/1997, deberá tener un servicio de prevención propio al contar con más de 500 trabajadores.

6.3 Empresas en un centro comercial que asumen la prevención

Teniendo en cuenta que estas empresas realizan su labor en un mismo centro, según el art. 21 del Real Decreto 39/1997, podrían constituir un Servicio de Prevención Mancomunado (SPM) siempre que desarrollen simultáneamente actividades en un mismo centro, como ocurre en este caso.

Para ello deben cumplir ciertos requisitos:

- Que lo acuerden formalmente las empresas interesadas.
- Que desarrollen su actividad en un mismo centro o recinto.
- Que se autorice la constitución del SPM por la autoridad laboral competente.

6.4 Empresa de baterías de litio (300 trabajadores)

Este es un caso particular, ya que se trata de una actividad con riesgo especial, al implicar el manejo de sustancias químicas e inflamables.

Según el art.14 RD 39/1997, cuando una empresa está entre el rango de 250 – 500 trabajadores y realiza alguna actividad incluida en el anexo I del RSP, deberá contar con un Servicio de Prevención Propio (SPP).

6.5 Empresa de programación informática (80 trabajadores)

Dado el tamaño de la empresa y su actividad (sin riesgos especiales), esta empresa puede designar uno o varios trabajadores para hacerse cargo de la actividad preventiva de la empresa, conforme al art. 12 del Real Decreto 39/1997.

Si dicha modalidad no resultara ser suficiente, podrá recurrir a un Servicio de Prevención Ajeno (SPA).

Actividad 7. Principios de la acción preventiva

7.1 Orden correcto de los principios

Según el art. 15 de la LPRL, los siguientes principios están ordenados de la siguiente forma:

1. Evitar los riesgos.
2. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
3. Combatir los riesgos en su origen.
4. Adaptar el trabajo a la persona.
5. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
6. Sustituir lo peligroso.
7. Planificar la prevención.
8. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Actividad 8. Vigilancia de la salud

8.1 Características esenciales de la vigilancia de la salud

En el art. 22 de la LPRL, podemos observar las principales características de la definición legal del concepto vigilancia de la salud, estas son:

- Periódica, el empresario garantizará a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos.
- Confidencial, se garantizará la privacidad de los datos médicos del trabajador.
- Voluntaria, se llevará a cabo de manera voluntaria salvo excepciones que sean imprescindibles de evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud.
- Documentada, la información se comunicará únicamente al trabajador y a la autoridad sanitaria cuando sea necesario.

Actividad 9. Primeros auxilios y composición del botiquín de la empresa

9.1 Protocolo PAS (definición de siglas)

Las siglas del protocolo PAS significan:

- P – Proteger: garantizar las medidas de autoprotección, valorar nuestra capacidad de actuación frente a un accidente y evitar riesgos adicionales.
- A – Avisar: llamar al 112 lo antes posible, indicar con exactitud la localización exacta, responder calmadamente las preguntas e indicar los datos pedidos.
- S – Socorrer: tranquilizar a las víctimas y comunicarles que la ayuda está en camino, además determinar posibles lesiones y tomar precauciones para no empeorar el estado de las víctimas.

9.2 Captura referente a noticia de primeros auxilios


Personal

Mis cursos

Calendario

Participantes

Calificaciones



Re: Noticia o artículo referente a primeros auxilios

de Cuadra Lara, David - martes, 14 de octubre de 2025, 11:18

Hola a tod@s!

Aquí mi aportación:

La V edición de la campaña RCP y primeros auxilios *"Los niños y las niñas de Huelva salvan vidas"* (Cadena SER, 27 de febrero de 2025).

En esta iniciativa, más de 500 escolares de la capital onubense participaron en talleres prácticos de reanimación cardiopulmonar (RCP) y maniobras básicas de primeros auxilios, organizados por el Ayuntamiento de Huelva y los servicios sanitarios de la zona.

Me parece una gran iniciativa que se fomente la enseñanza de estos valores, la empatía y la responsabilidad desde edades tempranas, además nunca se sabe cuando puede necesitarse, y con tan poco se pueden salvar muchas vidas.

Dejo aquí un enlace a la noticia. [CadenaSer](#)

Enlace permanente

Marcar como no leído

Mostrar mensaje anterior

Responder

Exportar al portafolios

9.3 Contenido básico del botiquín portátil

El contenido mínimo recomendable incluye:

- Desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.