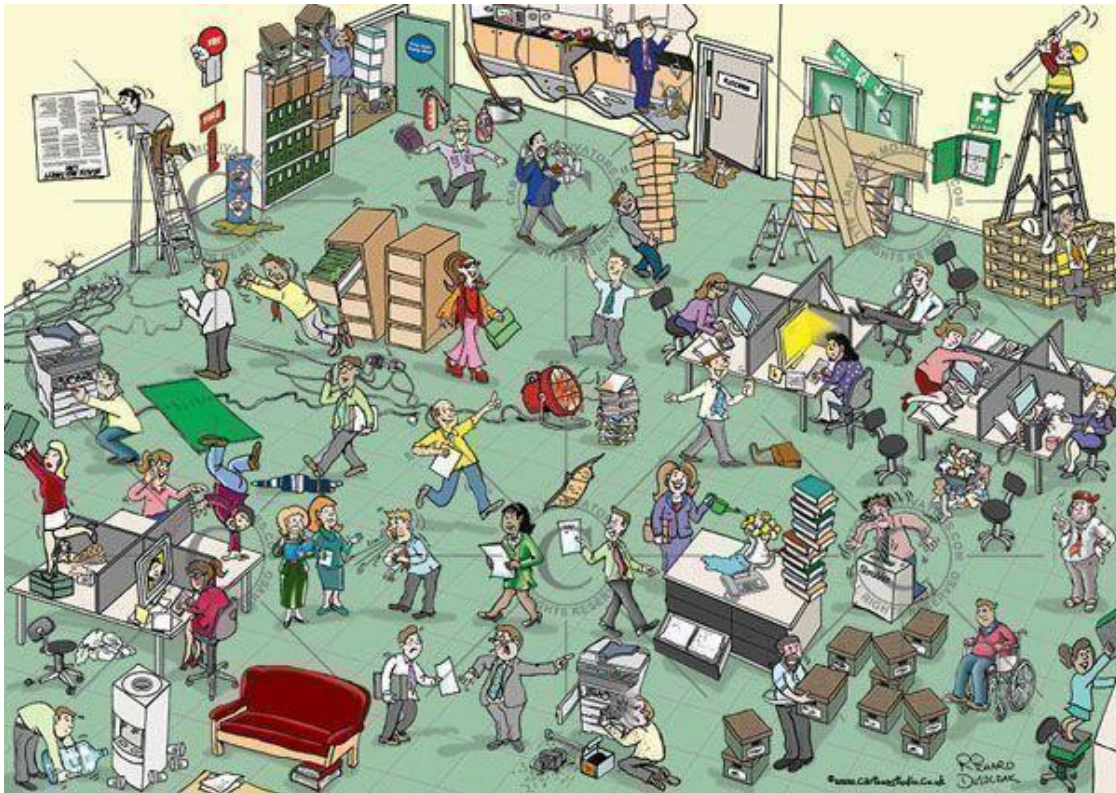


# RIESGOS DERIVADOS DEL LUGAR Y ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO



## 1. INTRODUCCIÓN

**Las condiciones laborales se ven afectadas por las condiciones generales del trabajo, entre ellas nos pueden influir: el lugar, los equipos, las instalaciones y el riesgo de incendios.**

## 2. CONOCER REQUISITOS MÍNIMOS LUGARES DE TRABAJO EN CUANTO A ESPACIOS, ORDEN, LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO.

El RD 486/1997 establece los requisitos en cuanto a los centros de trabajo, en el se establecen espacios de trabajo necesarios (altura, espacio por trabajador en m<sup>2</sup> y m<sup>3</sup>, posición herramientas, etc.) , materiales usados en suelos, aberturas y uso de barandillas, materiales y altura de la mismas. Vías de circulación (medidas, puertas de acceso, señalización y dirección a utilizar, etc.). Por último hace referencia al orden y limpieza necesarios para evitar accidentes (zonas despejadas), herramientas ordenadas, evitar apilar objetos, limpieza periódica de los centros de trabajo... <https://www.insst.es/documents/94886/96076/lugares.pdf/7bd724be-cf42-42aa-a12e-30aee39c6884>

Las **dimensiones de los locales de trabajo** deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. Sus dimensiones mínimas serán las siguientes: a) **3 metros de altura desde el piso hasta el techo**. No obstante, en **locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos**, la altura podrá reducirse a **2,5 metros**.

c) **10 metros cúbicos, no ocupados, por trabajador**.

Orden: **Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación** previstas para la evacuación en casos de emergencia, **deberán permanecer libres de obstáculos** de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.

**Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.** Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados.

También tendrán un **mantenimiento periódico**, y en condiciones de **funcionamiento óptimo y** acorde a las instrucciones de uso de estas, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores. La instalación de **ventilación**, mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de los trabajadores. En el caso de las **instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento**.

## 3. DETERMINAR LOS RIESGOS DERIVADOS DE LOS PROPIOS LUGARES DE TRABAJO Y DE LOS EQUIPOS UTILIZADOS DURANTE EL MISMO.

En los lugares de trabajo, es habitual el uso de máquinas, aparatos, instalaciones y herramientas que pueden suponer riesgos para el trabajador.

Los **riesgos de las máquinas** suelen deberse a averías, mantenimiento incorrecto, mal diseño, uso incorrecto, tareas extraordinarias, uso por encima de sus prestaciones... Entre los riesgos posibles: atrapamiento, cortes, golpes, vibraciones, ruido, contacto eléctrico, quemaduras, proyección de partículas...De igual manera **las herramientas** son elementos de riesgo como golpes, cortes, proyección de partículas, quemaduras...

## 4. CONOCER LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD AL UTILIZAR LAS MÁQUINAS, *recordad que todos trabajaremos con máquinas en algún momento de nuestra vida profesional.*

Las **medidas de protección de las máquinas** pueden **estar integradas** (son parte de) en las propias máquinas, son varios los elementos que podemos encontrarnos: sistemas de protección (resguardos, dispositivos de seguridad), advertencias (instrucciones, señalización) y dispositivos complementarios (función de parada). **NO integradas**, información, formación EPIs, mantenimiento, manuales externos...

## 5. RIESGO ELÉCTRICO CUANDO SE PRODUCE Y CUALES SON SUS RIESGOS SEGÚN SEA DIRECTO O INDIRECTO.

**Riesgo eléctrico:** Posibilidad de **contacto del cuerpo humano con la corriente eléctrica**. Siempre que:

- El cuerpo humano sea conductor (capaz de transmitir la energía eléctrica).
- El cuerpo humano forme parte de un circuito.
- Exista una diferencia de tensiones entre dos puntos de contacto.

Existen **2 tipos de contacto**: **Directo** (la persona toca el elemento con tensión) e **indirecto** (al tocar partes que NO deberían tener tensión y de forma accidental la tienen)

**Riesgos eléctricos por contacto directo**: Muerte, quemaduras internas y externas, caídas, contracción muscular..

**Riesgos eléctricos por contacto indirecto**: Quemaduras por contacto, lesiones oculares, golpes, caídas...

**Incendios y Explosiones**: Riesgo vinculado al riesgo eléctrico (chispa eléctrica en una sustancia combustible)

## 6. CONOCER LA GRAVEDAD DEL RIESGO ELÉCTRICO Y DE QUÉ DEPENDE.

La **gravedad** de los accidentes eléctricos depende de la **intensidad de la corriente** (mayor intensidad, lesiones más graves), pero también afectan otras variables como son: **la duración**, **la resistencia del cuerpo humano** (ropa, calzado, suelo..) y **recorrido de la corriente a través del cuerpo** (órganos por los que pasa la corriente)

## 7. MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE EL RIESGO ELÉCTRICO. LA CINCO REGLAS DE ORO.

Sobre las instalaciones y los equipos	
Medidas de protección ante contactos directos	Alejar las partes activas de las instalaciones de las zonas de trabajo. Recubrir con aislantes las partes en tensión. Interponer obstáculos.
Medidas de protección ante contactos indirectos	Usar tensión de seguridad: 24 voltios (V), en locales húmedos o mojados, y 50 V en locales secos. Separación de circuitos. Doble aislamiento. Uso de interruptores diferenciales. Puesta a tierra y puesta a neutro.

Sobre los trabajadores	
Medidas informativas	*Formación e información. *Señalización.
Equipos de protección individual	*Guantes aislantes, botas aislantes. *Herramientas aislantes (pértigas, alfombras o banquetas aislantes).

## 8. TETRAEDRO DEL FUEGO ¿QUÉ ES?



## 9. DISTINTOS TIPOS DE FUEGO Y MEDIOS DE EXTINCIÓN EN FUNCIÓN DE LA CLASE DE FUEGO.

Existen diferentes tipos de fuego :

**Clase A** : Combustibles sólidos (madera, cartón, papeles, telas)

**Clase B** : Combustibles líquidos (ceras, parafinas, grasas, alcohol, gasolina)

**Clase C** : Combustibles gaseosos (acetileno, metano, propano, butano, gas natural)

**Clase D** : Materiales con un comportamiento especial como pueden ser los metales (sodio, potasio, magnesio, aluminio en polvo)

La importancia de conocer su existencia radica en que en función del tipo de fuego el tipo de extintor que utilizaremos será uno u otro. Si bien no es necesario (por supuesto) aprenderse el tipo de extintor respecto al tipo de fuego en que se usará sí que debes conocer que los extintores que tenemos distribuidos por las zonas de trabajo indican el tipo de fuego al que están destinados (generalmente nos encontramos con los extintores ABC), las instrucciones de uso suelen incorporarse en los propios extintores.

AGENTE EXTINTOR	CLASE DE FUEGO (UNE-EN2 1994)			
	A (Sólidos)	B (Líquidos)	C (Gases)	D (Metales especiales)
Agua pulverizada	***	•		
Agua a chorro	**			
Poivo BC (convencional)		***	**	
Poivo ABC (polivalente)	**	**	**	
Poivo específico metales				**
Espuma física	**	**		
Anhidrido carbónico	•	•		
Hidrocarburos halogenados	•	**		

\*\*\*: Muy adecuado / \*\*: Adecuado / •: Aceptable

## 10. CARGA DE TRABAJO: FÍSICA Y MENTAL

La **carga de trabajo** se define como el conjunto de requerimientos, **tanto físicos** (**sobresfuerzos** físicos que realiza el trabajador a causa de las posturas que debe adoptar-movimientos repetitivos, posturas, cargas pesadas- sin medidas de seguridad el trabajador puede tener lesiones musculoesqueléticas) **como psicológicos** (**nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual**- dependerá de las exigencias de la tarea y de la personalidad del individuo-efecto nocivo disminuye el rendimiento, cefaléas, insomnio, depresión...), a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

## 11. CONOCER LAS DIFERENTES POSTURAS, SEGÚN EL TIPO DE TRABAJO: SENTADO, DE PIE, PIE-SENTADO.

Trabajo sentado	Trabajo de pie	Trabajo pie-sentado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espalda recta, apoyada al respaldo de la silla.</li> <li>• Nivelar la mesa a la altura de los codos.</li> <li>• Altura de la silla adecuada.</li> <li>• Cambios de posición y postura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plano de tarea y herramientas próximos.</li> <li>• Alternar postura y retrasar el cansancio.</li> <li>• La altura del puesto según la actividad.</li> <li>• Utilizar reposapiés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar silla pivotante regulable.</li> <li>• Ajustar la altura de la silla entre 25 y 35 cm por debajo del puesto de trabajo.</li> <li>• Utilizar un reposapiés adecuado.</li> </ul>

## 12. PROCEDIMIENTO PARA LEVANTAMIENTO DE CARGAS Y PRECAUCIONES PARA EVITAR LESIONES. ¿A QUÉ SE CORRESPONDEN LAS SIGLAS TMEO?

**Para levantar cargas, el procedimiento adecuado es:** Disponer de los medios y equipos adecuados, levante manual: pies separados, doblar las piernas con espalda recta, coger carga con seguridad, debe estar pegada al cuerpo y hacemos el levante nos desplazamos y si hacer movimientos bruscos la depositamos en su lugar; si está en altura cuidado con el riesgo de caída (si es posible hacer un depósito previo y luego subida con los medios más adecuados). Respecto a la sigla TMEO, hace referencia a **los trastornos musculoesqueléticos**, son las enfermedades profesionales debidas a esfuerzos, malas posturas o a una incorrecta manipulación de cargas. Los TMEO afectan a alguna de las partes del aparato locomotor, pudiendo provocar alteraciones como la tendinitis, el síndrome del túnel carpiano, la lumbalgia, las hernias de disco, la bursitis, la cervicalgia, etc

## 13. CONOCER LOS RIESGOS Y ENFERMEDADES PSICOSOCIALES.

Los riesgos psicosociales son cualquier posibilidad de que un trabajador sufra daño en su salud física o psíquica por la influencia negativa de la organización y de las condiciones de trabajo, así como de las relaciones sociales en la empresa o de factores ambientales.

Riesgos psicosociales	Enfermedades psicosociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés laboral.</li> <li>• <i>Burnout</i> o «síndrome del profesional quemado».</li> <li>• Violencia en el trabajo (acoso o <i>mobbing</i>, físico, sexual).</li> <li>• Fatiga por organización (trabajo nocturno y a turnos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sufrimiento psíquico y emocional.</li> <li>• Somatizaciones.</li> <li>• Enfermedades cardiovasculares, respiratorias...</li> <li>• Enfermedades psíquicas (ansiedad, depresión...)</li> </ul>

## 14. DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS, MOBBING Y BURNOUT.

El estrés en el trabajo **se debe a un desajuste entre el trabajador y el exceso de demanda de trabajo al que no se puede hacer frente, existe un estrés positivo**, denominado **eustrés**, y también un **estrés negativo**, denominado **diestrés**. Generalmente **se emplea el término estrés en el sentido negativo**.

Hablamos de **mobbing** cuando existe **acoso moral y psicológico en el trabajo** existiendo un trato hostil o vejatorio en el ámbito laboral de forma sistemática contra una persona de la organización, sin estar vinculado (necesariamente) al volumen de trabajo o sus condiciones como ocurre en el caso del estrés.

El ***burnout*** o «**síndrome del quemado**» es el resultado de un proceso de **estrés crónico laboral** y organizacional **que acaba en un estado de agotamiento emocional y de fatiga desmotivante para las tareas laborales**. Los efectos del burnout difieren de los del estrés, por ejemplo puede llevar a tener agotamiento emocional, cansancio físico y psicológico, actitud fría y despersonalizada en la relación con los demás, falta de compromiso con el trabajo y sentimiento de incompetencia o ineficacia debido a la convicción de no poder atender debidamente las tareas.

## 15.CARACTERÍSTICAS Y ELEMENTOS DEL MOBBING

El INSHT define el **acoso moral y psicológico en el trabajo** como «el ejercicio de violencia psicológica externa que se realiza por una o más personas sobre otra en el ámbito laboral, respecto de la que existe una relación asimétrica de poder». Por lo tanto, lo entendemos como el trato hostil o vejatorio al que es sometida una persona en el ámbito laboral de forma sistemática, que le provoca problemas psicológicos y profesionales.

<b>Elementos</b>	La continuidad en el tiempo. La reiteración en el comportamiento. La intencionalidad de hacer daño (humillar, abusar, amenazar).
<b>Tipos de acoso laboral</b>	<b>Acoso descendente (bossing).</b> El del superior jerárquico contra un trabajador. <b>Acoso laboral horizontal.</b> Entre compañeros de trabajo con la misma categoría o nivel jerárquico. <b>Acoso laboral ascendente.</b> Se ejerce desde un puesto inferior contra un cargo superior.
<b>Finalidad</b>	Impedir que la víctima se exprese. Aislar a la víctima. Desacreditar a la víctima en su trabajo, menospreciarla frente a sus compañeros y comprometer su salud.
<b>Consecuencias</b>	<b>Físicas.</b> Trastornos cardiovasculares, musculares, respiratorios y gastrointestinales. <b>Psíquicas.</b> Ansiedad, depresión, apatía o pérdida de interés por actividades que antes interesaban o producían placer. <b>Sociales.</b> Aparición de conductas de aislamiento y retraimiento. <b>Laborales.</b> Pérdida de productividad, aumento de la siniestralidad laboral, etc.