

## 1-Detectar los riesgos

Elegid un tipo de empresa o sector (oficina, restaurante, almacén, hospital, taller, etc.). Describir brevemente su actividad y localizad todos los riesgos que puedan afectar a los trabajadores (físicos, químicos, ergonómicos, psicosociales...).

La empresa escogida es una empresa de reparto de paquetes, la cual cuenta con un almacén donde se reciben, clasifican y guardan los envíos antes de que sean distribuidos a sus destinos. Los paquetes pueden variar mucho en tamaño y peso, desde objetos pequeños y ligeros hasta muebles u otros artículos de gran volumen. En este tipo de empresa trabajan diferentes perfiles, ya sea personal administrativo que gestiona la infraestructura y el seguimiento de los envíos, trabajadores de almacén que se encargan de la carga y descarga, clasificación y almacenamiento de los paquetes, y repartidores que se ocupan del transporte y entrega al cliente.

En este entorno laboral se pueden identificar numerosos riesgos que afectan a la salud y seguridad de los trabajadores. En primer lugar, existen riesgos físicos, que son los más evidentes en este tipo de actividad. Los empleados pueden sufrir golpes, cortes o atrapamientos durante la manipulación de paquetes o al utilizar herramientas y maquinaria de carga. Además, el riesgo de caídas es alto, tanto al mismo nivel, ya sea por suelos mojados, objetos mal colocados o zonas de paso desordenadas, como a distinto nivel, al subir o bajar de los vehículos o de las estanterías del almacén. También hay que tener en cuenta la exposición al ruido producido por los motores de los camiones, las carretillas elevadoras o las cintas transportadoras, así como los cambios bruscos de temperatura que pueden producirse al pasar del interior del almacén al exterior durante las tareas de carga o reparto.

Por otro lado, pese a ser más extraño, pueden presentarse riesgos químicos. Estos pueden deberse al contacto con productos de limpieza empleados para mantener las instalaciones y los vehículos, o en casos más específicos, a la manipulación de paquetes que contengan sustancias peligrosas como aerosoles, pinturas o disolventes. Si alguno de estos productos se derrama o se rompe su envase, puede producirse una irritación en la piel, problemas respiratorios o intoxicaciones leves, por lo que es fundamental contar con medidas de protección adecuadas.

Un aspecto muy importante en este tipo de empresa son los riesgos ergonómicos, relacionados con la manipulación manual de cargas. Los trabajadores suelen levantar, empujar o transportar paquetes pesados, lo que puede provocar lesiones musculares o en la espalda si no se aplican las técnicas de levantamiento correctas. Además, se adoptan con frecuencia posturas forzadas, por ejemplo, al cargar o descargar vehículos o al colocar cajas en estanterías altas o muy bajas. Los movimientos repetitivos, especialmente en las tareas de clasificación y escaneo de paquetes, también pueden generar molestias o lesiones en las articulaciones y tendones si se mantienen durante largos períodos de tiempo.

A estos riesgos se suman los riesgos psicosociales, que afectan principalmente al bienestar emocional y mental de los trabajadores. Los repartidores y el personal del almacén pueden verse sometidos a altos niveles de estrés debido a los plazos de entrega ajustados, la presión por cumplir objetivos o la sobrecarga de trabajo en épocas de alta demanda. Los conductores, además, deben mantener una atención constante al tráfico, lo que puede causar fatiga mental. También pueden darse situaciones de tensión o conflicto con clientes, compañeros o superiores, y en algunos casos jornadas prolongadas o falta de descansos adecuados, factores que aumentan el cansancio y reducen la satisfacción laboral.

Por último, los repartidores se enfrentan a riesgos específicos relacionados con la conducción de vehículos. El peligro más grave es el de sufrir accidentes de tráfico, especialmente si las condiciones meteorológicas son adversas o si deben circular por zonas de mucho tráfico. Las distracciones, el uso del móvil o la presión por cumplir con los tiempos de entrega también incrementan este riesgo. La fatiga acumulada por las largas horas de conducción y la necesidad de realizar múltiples paradas puede provocar somnolencia o pérdida de concentración, lo que pone en peligro tanto al trabajador como a otras personas en la vía pública.

## 2-Evaluar y priorizar

Analizar cuáles de esos riesgos son más graves o urgentes de resolver, explicando por qué. Indicad las posibles consecuencias que podrían tener para la salud o la seguridad de los trabajadores.

Dentro de todos los riesgos mencionados en la empresa de reparto de paquetes, algunos son especialmente graves o urgentes de resolver debido a la frecuencia con la que ocurren o a la severidad de sus consecuencias. En primer lugar, destacan los **riesgos ergonómicos y los accidentes relacionados con la manipulación manual de cargas**. Estos son muy comunes en los trabajadores de almacén y repartidores, ya que continuamente deben levantar, empujar o transportar paquetes pesados. Si no se aplican técnicas adecuadas de levantamiento o no se utilizan medios mecánicos de ayuda, pueden aparecer lesiones musculares, contracturas o dolores crónicos en la espalda y las articulaciones. Además de afectar al rendimiento del trabajador, estas lesiones pueden llegar a causar bajas prolongadas o incapacidad laboral, por lo que deben considerarse una prioridad en la prevención.

Otro riesgo grave es el **riesgo de accidente de tráfico** en los trabajadores que desempeñan tareas de reparto. La conducción diaria, a menudo con presión por cumplir horarios, incrementa la probabilidad de sufrir colisiones, atropellos o vuelcos del vehículo. Las consecuencias de estos accidentes pueden ser muy graves, desde fracturas y contusiones hasta lesiones craneales o incluso la muerte. Este tipo de riesgo no solo pone en peligro la seguridad del trabajador, sino también la de otras personas en la vía pública, por lo que es esencial establecer medidas de prevención como la planificación de rutas seguras, la limitación de las horas de conducción y la concienciación sobre la importancia del descanso y la atención plena al volante.

También deben considerarse urgentes los **riesgos físicos** dentro del almacén, especialmente las caídas y los golpes. Los suelos resbaladizos, la falta de orden o iluminación inadecuada son causas frecuentes de accidentes que pueden producir fracturas, esguinces o lesiones en la cabeza. Aunque muchas veces no se consideran riesgos mortales, sí generan lesiones incapacitantes o pérdidas temporales de trabajo que afectan tanto al trabajador como al funcionamiento general de la empresa.

En un plano diferente, los **riesgos psicosociales** merecen también una atención especial, ya que sus efectos pueden pasar desapercibidos, pero tienen un impacto profundo a medio y largo plazo. El estrés constante derivado de la presión por cumplir tiempos de entrega, el exceso de trabajo y la falta de descanso puede provocar ansiedad, insomnio, irritabilidad y fatiga mental. Si esta situación se prolonga, puede desembocar en problemas más serios como el síndrome de burnout (agotamiento laboral), depresión o un aumento del riesgo de accidentes por falta de concentración.

Por último, aunque los **riesgos químicos** no son los más frecuentes en este tipo de empresa, no deben ignorarse. El contacto accidental con productos de limpieza o con sustancias peligrosas mal embaladas puede causar irritaciones, alergias o intoxicaciones. Si no se actúa con rapidez o no existen protocolos de emergencia adecuados, un simple derrame puede convertirse en una situación de peligro para varios trabajadores.

### 3-Proponer medidas preventivas y campaña visual

Diseñar un plan de prevención con medidas técnicas, organizativas y personales para evitar los riesgos. Creáis una presentación visual (5-7 diapositivas o cartel) con el resumen del análisis, vuestras propuestas y un eslogan creativo de campaña preventiva.

<https://docs.google.com/presentation/d/1xDVFQEabmloqsNq3la8ixCZJKlrg1l5fIFfJnknSn4/edit?usp=sharing>