

1. Introducción con datos cuantitativos relacionados con la prevención de riesgos laborales en vuestro sector profesional, mencionando la fuente de dicha información y obstáculos que se pueden producir para que se cumplimenten las medidas de Prevención de riesgos laborales.

- Guión:
- David: Bienvenidos a nuestro podcast sobre la Prevención de Riesgos Laborales en el sector tecnológico, presentado por David López Zurrón y nuestro invitado Eustaquio. Para introducirnos un poco en el tema, ya que la prevención de riesgos laborales es fundamental en cualquier trabajo, y aunque en sectores como la informática no manejamos maquinaria pesada, los riesgos existen: posturas inadecuadas, fatiga visual, estrés, o incluso riesgos eléctricos.

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2024), más del 35% de los trabajadores del sector TIC (Tecnologías de la Información y las Comunicaciones) sufre dolencias musculoesqueléticas y un 22% padece estrés laboral. Aun así, muchas empresas pequeñas aún no aplican correctamente las medidas preventivas, ya sea por falta de recursos, desconocimiento o porque las consideran secundarias.

La falta de formación en Prevención de Riesgos Laborales y la escasa cultura preventiva son dos de los principales obstáculos para garantizar la seguridad en el trabajo, ya que muchos empleados desconocen los riesgos reales de su puesto o las medidas básicas para evitarlos, lo que aumenta la probabilidad de accidentes y enfermedades laborales. Además, en numerosas empresas aún persiste la idea de que la prevención es una obligación legal más que una inversión en salud y productividad. Esto provoca una falta de concienciación en los trabajadores que desencadena en accidentes laborales evitables.

## 2. Relato de ejemplo real de accidente de trabajo que conozcáis y consecuencias para la salud del trabajador. (Invitado)

- Guión:
- Eustaquio: Buenos días David, que tal, bueno yo soy Eustaquio, trabajo en una pequeña empresa de reparación de ordenadores llamada TecnoMadrid. Somos cuatro técnicos, y cuando entré, la empresa me mandó hacer un pequeño curso de Prevención de Riesgos Laborales. En ese curso aprendí cosas que parecen muy básicas, pero que realmente marcan la diferencia: cómo levantar equipos pesados sin forzar la espalda, cómo hacer pausas cada cierto tiempo o que nunca se debe manipular un cable sin asegurarse de que el equipo esté desconectado.

Dos de mis compañeros, Sergio y Mario, no recibieron esa formación. Sergio solía levantar torres y monitores él solo, sin ayuda y haciendo movimientos bruscos, y al final acabó con una lumbalgia por sobreesfuerzos repetidos. Estuvo de baja más de tres semanas y todavía se resiente a veces.

En el caso de Mario, sufrió una descarga eléctrica leve al conectar una fuente de alimentación. No llevaba guantes aislantes ni comprobó si el cable estaba sin corriente. La descarga le provocó quemaduras en dos dedos y tuvo que estar una semana de baja.

Estos incidentes tuvieron consecuencias tanto para ellos como para la empresa: Sergio y Mario pasaron días de dolor y recuperación, además de la preocupación de sus familias. Por otro lado, la empresa perdió productividad y tuvo que reorganizar el trabajo, además de asumir los costes derivados de las bajas. Desde entonces, el jefe entendió la importancia de invertir en prevención y ahora todos los nuevos empleados reciben formación en PRL.

### 3. Relato de un caso real en el que la prevención de riesgos laborales haya evitado accidentes de trabajo.

- Guión:
- David: Muchas gracias Eustaquio por contarnos las experiencias y accidentes que le ocurrieron a tus compañeros, pero, ¿tienes alguna experiencia, positiva o negativa, que quieras compartir y que te haya ocurrido durante alguna jornada?
- Eustaquio: Bueno, desde que hice el curso de Prevención de Riesgos Laborales al entrar en TecnoMadrid, mi forma de trabajar cambió completamente. Antes no le daba mucha importancia a cosas como la postura, los cables o las pausas, pero con el tiempo me di cuenta de que esos detalles son los que marcan la diferencia entre tener un día tranquilo o acabar con dolores y cansancio al final del día.

Recuerdo una vez que estábamos instalando un servidor bastante pesado. Uno de mis compañeros quiso levantarla él solo para terminar antes, pero le recordé las técnicas de levantamiento que aprendí en el curso y le propuse hacerlo entre los dos, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta. Gracias a eso, evitó hacerse daño y el montaje salió perfecto.

En otra ocasión, me di cuenta de que un cable de alimentación estaba pelado y tocaba ligeramente una superficie metálica. Cualquiera podría haberlo conectado sin fijarse, pero al revisar el equipo antes de usarlo, noté el riesgo y decidí desconectarlo y avisar al encargado. Cuando lo revisaron, confirmaron que había un riesgo real de cortocircuito.

También soy muy estricto con las pausas activas: cada hora me levanto, estiro y muevo las muñecas. Puede parecer una tontería, pero desde que lo hago no he vuelto a sentir dolor ni sobrecarga en la espalda ni en las manos.

Al final, lo que aprendí en el curso me ha servido no solo para cuidar mi salud, sino también para ayudar a mis compañeros a trabajar de forma más segura. A veces, la mejor herramienta que puedes tener en el trabajo no es un destornillador ni un ordenador... es el conocimiento para prevenir.

#### 4. Relacionar cinco empresas y casos reales con la escalera de Parker, de manera justificada mediante ejemplos.

- Guión:
- David: Bueno, aquí despedimos a nuestro invitado eustaquo, muchísimas gracias por participar en nuestro podcast, esperamos que hayas pasado un buen rato con nosotros y que tus experiencias y consejos hayan podido ayudar a otros, y esperamos verte pronto en próximos podcasts.
- Eustaquo: Muchísimas gracias a vosotros por invitarme y darme la posibilidad de ayudar y concienciar a otras personas para evitar accidentes con los cursos sobre PRL. Espero poder volver a veros pronto, y de nuevo, muchísimas gracias.
- David: Ahora vamos a hablar de un concepto que nos ayuda a entender cómo las empresas gestionan la prevención de riesgos laborales: la Escalera de Parker.

La Escalera de Parker mide el nivel de madurez preventiva de una empresa. Nos permite ver si una empresa ignora los riesgos, sólo actúa cuando ocurre un accidente, cumple la ley, o integra la prevención de manera real en su cultura laboral.

Tiene cinco niveles, los cuales iremos comentando 1 a 1 con casos reales, y cada uno reflejará cómo se comporta la empresa ante la prevención de riesgos.

- El primer nivel es el **patológico**, en el que encontramos empresas que simplemente no reconocen los riesgos.
  - El hombre cayó desde 4,4 metros de altura por falta de medidas de seguridad
  - <https://www.europreven.es/noticia/390-tres-condenados-por-grave-accidente-laboral-albanil->
- El siguiente nivel es **reactivo**, en el cual la empresa sólo actúa después de un accidente o inspección.
  - El hombre cayó desde 4,4 metros de altura por falta de medidas de seguridad
  - <https://www.europreven.es/noticia/390-tres-condenados-por-grave-accidente-laboral-albanil->
- Como tercer nivel está el **calculador**; en este nivel las empresas cumplen la ley, pero lo hacen por obligación.
  - Ejemplo del invitado
- El nivel **proactivo** ocurre cuando la empresa busca mejorar la seguridad más allá de lo legal.
  - Las empresas en este nivel toman medidas anticipadas para prevenir riesgos y fomentan una cultura de seguridad activa. Un ejemplo destacado es Tesicnor, una empresa navarra especializada en energías renovables, que ha alcanzado el nivel proactivo en la prevención de riesgos laborales. Esta empresa no solo cumple con la normativa vigente, sino que va más allá al integrar la seguridad en su cultura organizacional. Fomenta la participación activa de sus empleados en la identificación y gestión de riesgos, y utiliza tecnologías avanzadas para anticipar posibles peligros. Por ejemplo, ha desarrollado plataformas como Alert Fire, que predicen incendios forestales, y sistemas de alerta temprana para inundaciones, mostrando un enfoque integral y preventivo hacia la seguridad laboral.
  - [www.tesicnor.com/alert-fire-el-innovador-sistema-de-alerta-de-incendios-con-ia-para-energias-renovables/](http://www.tesicnor.com/alert-fire-el-innovador-sistema-de-alerta-de-incendios-con-ia-para-energias-renovables/)

- Y por último, el nivel **generativo**, el más prudente y que todas las empresas deberían seguir, ya que la seguridad está integrada en toda la empresa.
  - En este nivel, la prevención de riesgos laborales es parte integral de la cultura organizacional, y todos los miembros de la empresa están comprometidos con la seguridad. Un ejemplo es Grupo Sacyr, una multinacional española del sector de la construcción e infraestructuras, que ha implementado un sistema de gestión de seguridad que involucra a todos los niveles de la organización. La empresa promueve la participación activa de los empleados en la identificación de riesgos y en la propuesta de soluciones, y utiliza indicadores de desempeño para evaluar y mejorar continuamente su cultura preventiva. Además, Sacyr ha implementado programas de bienestar para sus empleados, demostrando un compromiso integral con la seguridad y la salud laboral.
  - <https://sacyr.com/sostenibilidad/ejes-nuestra-estrategia/salud-seguridad?>

Como ya sabéis los que seguís nuestros podcasts habitualmente, os dejaremos un documento con todos los links a las fuentes donde hemos encontrado la información comentada para que podáis verificarla y comprobar su veracidad.

Como vemos, cuanto más alto se sube en la Escalera de Parker, más seguridad, bienestar y productividad se logra. La clave está en pasar de reaccionar ante los problemas a prevenirlos activamente, y esto se puede aplicar tanto en grandes empresas como en talleres pequeños.

5. Comentar un caso real en el que alguna administración oficial ha tenido que intervenir en materia de Prevención de riesgos a raíz de algún acontecimiento producido.

- Guión:
- Para cerrar esta sección, vamos a ver un caso real en el que la administración tuvo que intervenir para garantizar la prevención de riesgos laborales.

En 2025, una trabajadora de Lacoste Ibérica solicitó la adaptación de su puesto de trabajo debido a su embarazo. La empresa, sin embargo, no aplicó las medidas de prevención necesarias, lo que ponía en riesgo la salud de la empleada.

Ante esta situación, la trabajadora denunció el caso y la administración intervino de inmediato, sancionando a Lacoste Ibérica con una multa de casi 50.000 €. Además, obligaron a la empresa a implementar las medidas correctivas de forma inmediata, adaptando el puesto de trabajo a las necesidades de la empleada y asegurando que se cumplieran las normas de prevención de riesgos laborales.

Este caso nos deja varias lecciones importantes: primero, que la administración vela por la seguridad y salud de los trabajadores, y no dudará en actuar cuando se incumpla la normativa. Y segundo, que la prevención no es un trámite ni un gasto, sino algo que protege la vida y la salud de las personas en su puesto de trabajo.

Así que, aunque trabajemos en sectores distintos, como la informática o la reparación de equipos, siempre debemos recordar que la prevención de riesgos laborales es responsabilidad de todos, y la ley está para garantizar que se cumpla.

- <https://cincodias.elpais.com/legal/2025-01-09/lacoste-condenada-por-no-adaptar-el-puesto-de-trabajo-de-una-empleada-embarazada.html?>

## 6. Lanzar un mensaje final a la población joven para concienciar sobre la prevención de riesgos laborales.

- Guión:
  - Y para terminar nuestro podcast, quiero dirigirme especialmente a la población joven, a todos los que estamos empezando nuestra vida laboral o estudiando para entrar en el mundo profesional.

La prevención de riesgos laborales no es solo una obligación legal, sino una forma de cuidar de nosotros mismos y de nuestros compañeros. Pequeñas medidas, como usar correctamente los equipos de protección, mantener los espacios de trabajo ordenados o recibir formación adecuada, pueden evitar accidentes graves y enfermedades profesionales.

Recordad que la seguridad empieza con cada uno de nosotros. Si adoptamos hábitos preventivos desde el principio, creamos una cultura de trabajo más segura, responsable y respetuosa.

Así que mi mensaje final es muy claro: no dejéis la prevención para después, aprended, aplicado y protegeros siempre. Porque un accidente se puede evitar, y la salud de cada trabajador es lo más importante.