

## Tema 2

# FACTORES DE RIESGO LABORAL

### OBJETIVOS

- Valorar la importancia de la cultura preventiva en todos los ámbitos y actividades de la empresa.
- Identificar los riesgos laborales propios del sector.
- Determinar las condiciones de trabajo con significación para la prevención en el sector.
- Conocer los efectos y daños de los diferentes tipos de riesgo.

### CONTENIDOS

1. Factores de riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.
2. Factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad
3. Factores de riesgos derivados de la carga de trabajo.
4. Factores de riesgo psicosociales





Evaluación inicial

Seguro que ya sabes algunos aspectos básicos.



1. 1. El riesgo laboral se puede definir como:



A. La posibilidad de sufrir un daño derivado del trabajo.  
B. El conjunto de enfermedades o lesiones sufridas en el trabajo.  
C. Las medidas preventivas para evitar daños a la salud.  
D. Las características de los puestos de trabajo.

4. 4. El uso obligatorio de EPIS se corresponde con niveles de ruido:



A. Superiores a 90 dB  
B. Superiores a 85 dB  
C. Superiores a 80 dB  
D. Nunca es obligatorio.

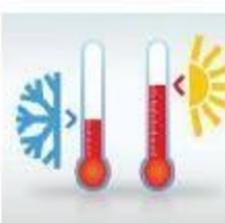
5. 5. Tipos de riesgos

A. Físicos y químicos  
B. Físicos, químicos, biológicos  
C. Físicos, químicos, biológicos, organizativos  
D. Físicos, químicos, biológicos, organizativos, carga de trabajo.

2. 2. La vía parenteral de penetración de los agentes químicos supone que estos penetren a través de:

A. Una herida.  
B. La boca.  
C. La nariz.  
D. La piel.

3. 3. La temperatura de una zona donde se realizan trabajos ligeros estará comprendida entre:



A. 17 y 27 °C.  
B. 22- 32° C.  
C. 14 y 25° C.  
D. 20 y 30 °C.

## ¿Empezamos?

Elige el vídeo más adecuado a tu sector (ADI, DAM) para familiarizarte con los tipos de riesgos laboral que podemos encontrar.



### TELETRABAJO

<https://www.youtube.com/watch?v=7lsq2V4ikgA>



<https://www.youtube.com/watch?v=WaKljlFIla0>

## FACTORES DE RIESGO LABORAL.

### 1. Factores de riesgos ligados al medio ambiente de trabajo

Un **agente contaminante** es una energía, producto químico o un ser vivo que puede producir efectos nocivos para la salud de las personas cuando está presente en una concentración suficiente.

AGENTES

Químicos (materia inerte)	Biológicos (seres vivos)	Físicos (energía)
Polvo Gases Vapores Fibras Humo	Virus Bacterias Hongos Gusanos Protozoos	Ruido Vibraciones Radiaciones Iluminación Temperatura

### 2. Factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad

### 3. Factores de riesgos derivados de la carga de trabajo

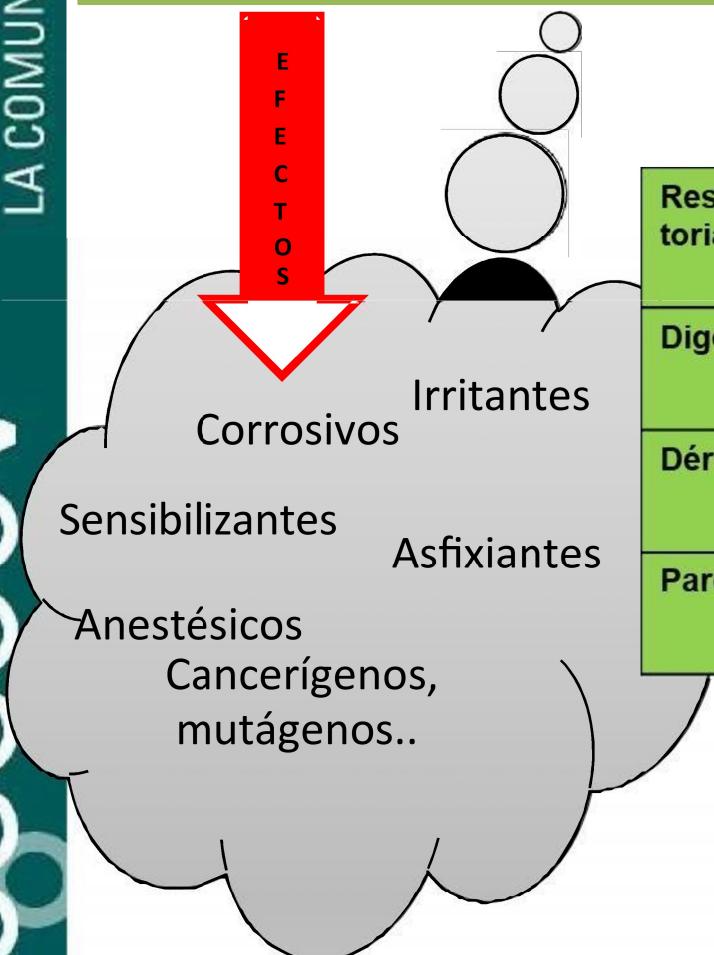
### 4. Factores de riesgo psicosociales



# 1. F. R. ligados al medio ambiente de trabajo

## 1.1 Agentes químicos (materia inerte)

Debemos conocer su presencia y concentración, y hacer una comparación con unos **valores de referencia de exposición** a los mismos.



<b>Respiratoria</b>		A través de la nariz, boca, laringe, bronquios, bronquiolos y alveólos pulmonares. Es la vía de entrada más importante para la mayoría de los agentes químicos.
<b>Digestiva</b>		Es la vía de penetración a través del sistema formado por boca, estómago e intestinos. Esta vía es de poca importancia, salvo en trabajadores con hábito de comer en el puesto de trabajo.
<b>Dérmica</b>		A través de la piel. Comprende toda la superficie que envuelve el cuerpo humano. Es la segunda vía en importancia.
<b>Parenteral</b>		Se entiende como tal la penetración directa del contaminante en el organismo a través de una discontinuidad de la piel (herida, corte, punción...).

OTROS: VISUAL / OCULAR / CORDÓN



**DOSIS + TOXICIDAD = EFECTO**



## TÉCNICA PREVENTIVA

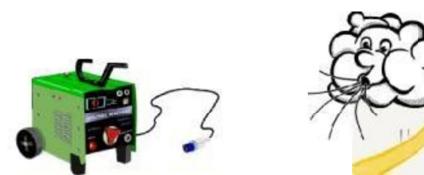
MEDIDAS  
PREVENTIVAS

### Identificación y etiquetado

- Nombre de la sustancia
- Fórmula química
- Datos del fabricante y distribuidor
- Símbolos de peligro (Pictogramas)
- Indicadores de peligro
- Número de la CE y -Etiqueta CE-



## Higiene Industrial



Sobre el FOCO	Sobre el MEDIO	Sobre el Receptor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sustitución de productos.</li> <li>Aislamiento o encerramiento del proceso.</li> <li>Mantenimiento.</li> <li>Selección de equipos adecuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpieza.</li> <li>Ventilación general o localizada.</li> <li>Mantenimiento.</li> <li>Sistemas de alarma.</li> <li>Aumento de la distancia entre foco y receptor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación e información</li> <li>Encerramiento.</li> <li>Rotación del personal.</li> <li>Control médico. (EPIs)</li> </ul>

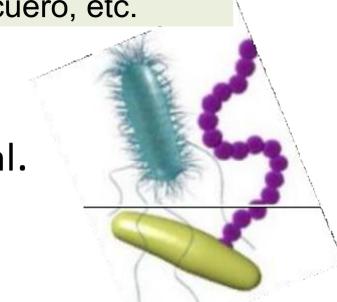
## 1.2 Agentes biológicos (seres vivos)

Transmisión

Persona a persona	Animal a persona	Objetos / material contaminado
Personal sanitario, servicios personales, personal de seguridad y protección civil, Geriátricos, etc.	Veterinarios, ganadería, industrias lácteas, mataderos, etc.	Eliminación de residuos, laboratorios, personal de limpieza, agricultura, cocineros, industrias de lana, pieles, cuero, etc.

VÍAS DE PENETRACIÓN

Respiratoria, digestiva, dérmica y parenteral.



MEDIDAS PREVENTIVAS



- No comer, beber y fumar en zonas de trabajo
- Uso de equipos de protección
- Productos antisépticos para manos y ojos
- Procedimientos escritos sobre la manipulación de productos peligrosos
- 10 minutos de jornada para aseo personal
- No mezclar ropa del trabajo y de la calle
- Desinfección de la ropa y EPIs por parte de la empresa
- Vacunación

## 1.3 Agentes físicos (energía)

### A. EL RUIDO

→ Todo sonido molesto y no deseado

↓  
**EFFECTOS**  
↓

Reducción de la cap. auditiva.  
la exposición continuada produce  
hipoacusia laboral o sordera (EP)

Alteraciones del sist. respiratorio,  
cardiovascular, trast. digestivos y del sueño,  
efectos psicológicos.

MEDIDAS  
PREVENTIVAS



Niveles de ruido	Medidas
Inferiores a 80 dB	-
Superiores a 80 dB	Informar y formar a los trabajadores Revisión médica cada 5 años Evaluación cada 3 años Entrega de EPIs a todos los trabajadores
Superiores a 85 dB	Informar y formar a los trabajadores Revisión médica cada 3 años Evaluación cada año. Uso obligatorio de EPIs para todos. Señalización obligatoria Adopción de medidas técnicas



Δ el riesgo de AT    ▽ el grado  
atención y el tiempo de de  
reacción.



## B. VIBRACIONES



Hertzio - Hz



EFFECTOS

**MEDIDAS  
PREVENTIVAS**

OIT – Todo movimiento transmitido al cuerpo humano por estructuras sólidas, capaz de producir un efecto nocivo o cualquier molestia.

Por el funcionamiento normal de motores, máquinas, herramientas, transporte, obras públicas, agrarias, neumática, etc.



Vibración del cuerpo- lumbalgias y lesiones en la columna vertebral.

Vibración eje mano-brazo- problemas óseos, articulatorios, musculares.

Síndrome de Raynaud o del dedo blanco (EP)

Otros: mareos, vómitos, trast. sist. nervioso...

Si no es posible evitar que las vibraciones lleguen al cuerpo, la transmisión de las vibraciones se intentará disminuir:

Reduciendo la rigidez de las estructuras.

Interponiendo elementos antivibratorios: cojinetes, etc...

Realizando tareas de mantenimiento: control de holguras, desgastes, desequilibrios, etc.

Utilización de guantes antivibratorios.

En el caso de no poder evitar el paso de la vibración se suele recurrir a reducir los tiempos de exposición.

## C. TEMPERATUR

A

EFFECTOS

MEDIDAS  
PREVENTIVAS

**ESTRÉS TÉRMICO-** Incomodidades, transpiración, tiritonas

**GOLPE DE CALOR-** por subida brusca de la temperatura(44ºC). Otros efectos- deshidratación, lipotimia, déficit salino, respiración.

**BAJADA DE TEMP.-** limitación de destreza manual, hipotermia, contracciones musculares, congelación en diferentes grados

### CONFORT TÉRMICO-

conformidad del trabajador con el ambiente que le rodea.



Evitar cambios bruscos.

Ropa de trabajo adecuada.

Beber con frecuencia agua u otras bebidas no alcohólicas

Piel limpia para facilitar la transpiración.

### Condiciones de los lugares de trabajo

Trabajos sedentarios (oficinas...)	17º C – 27º C
Trabajos ligeros	14º C – 25º C
Humedad relativa	30%-70%
Humedad si hay electricidad estática	50% - 70%

## D. ILUMINACIÓN

Una iluminación adecuada permite unas condiciones más seguras y aumentar el **rendimiento**.

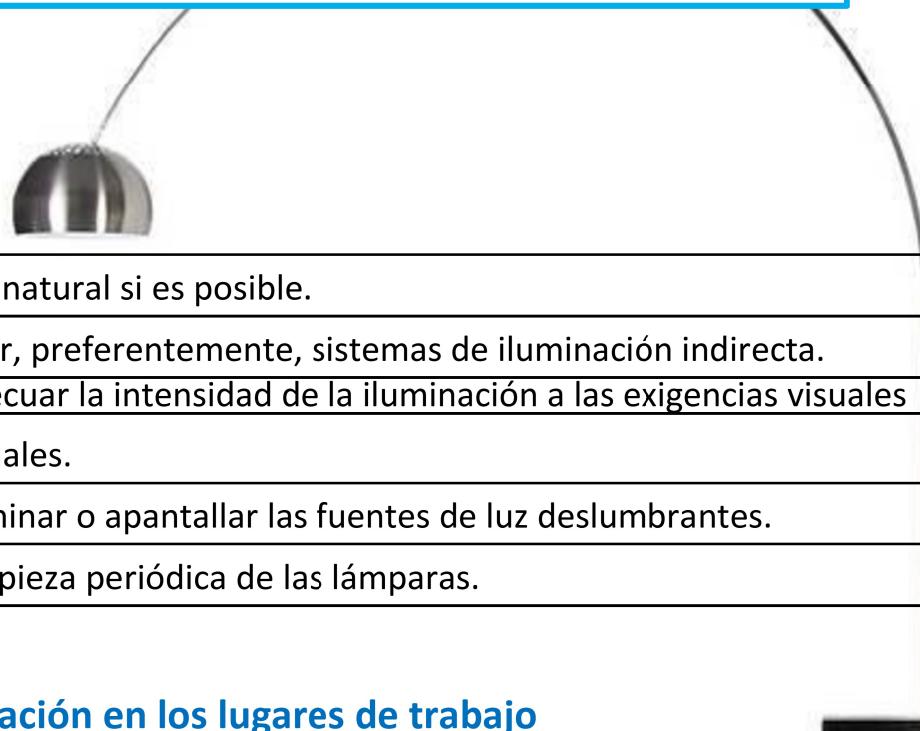
**Confort visual:** iluminación, contraste, sombras, deslumbramiento y ambiente cromático adecuados.

EFFECTOS



MEDIDAS  
PREVENTIVAS

Pérdida de agudeza visual, fatiga visual, deslumbramientos y aumento de la probabilidad de accidentes.



Luz natural si es posible.

Usar, preferentemente, sistemas de iluminación indirecta.

Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales visuales.

Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes.

Limpieza periódica de las lámparas.



### Niveles de iluminación en los lugares de trabajo

Bajas exigencias visuales	100 lux
Moderadas exigencias visuales	200 lux
Altas exigencias visuales	500 lux
Muy altas exigencias visuales	1000 lux
Áreas de uso habitual	100 lux
Vías de circulación de uso habitual	50 lux



## E. RADIACIONES

EFECTOS

MEDIDAS  
PREVENTIVAS

**R. Ion.** = Ej. Rayos X  
alteraciones  
cardiovasculares, sist.  
digestivo, piel, ojos, sist .  
reproductor, modificaciones  
genéticas..

**R. No Ion.** = Ej. Infrarrojos,  
microondas, láser, UVA  
quemaduras, daños en la  
piel, cataratas,  
conjuntivitis..

En este artículo puedes encontrar más  
información

Ondas y partículas electromagnéticas emitidas por determinadas materias.

2 tipos:

- **R. Ionizantes:** Pueden alterar los átomos o moléculas.
- **R. No Ionizantes:** No tienen suficiente energía para ionizar.



Limitación de la exposición

Señalización

Alejamiento

Clasificación de los trabajadores

Formación e información

EPI

## 2. F.R. derivados de las condiciones de seguridad

### 2.1 Lugares de trabajo

- Son zonas de trabajo las áreas en las que el trabajador, deba permanecer o acceder por su trabajo, las zonas de tránsito, los servicios, áreas de descanso..
- Su utilización no debe originar riesgos .
- Disposiciones mínimas: construcción, señalización, orden, limpieza...



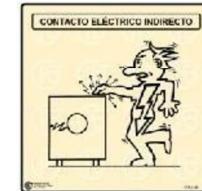
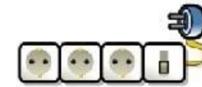
### 2.2 Equipos de trabajo

- Deben ser seguras en sí mismas.
- **R-** Cortes, amputaciones, atrapamientos, proyección de partículas, contacto eléctr., ruido, vibrac., enganches...
- **MP –** marcado CE, resguardos y disposit.segur., mantenimiento, inform.y form., evitar ropa holgada-cadenas-pelo suelto. Orden y limpieza, iluminación y señalización.



- **R-** Cortes, proy. partículas, contacto eléctr., sobreesfuerzos..
- **MP –** Utilización para su uso, mantenimiento, inform.y form., transporte adecuado y seguro, orden y limpieza..

## 2.3 Instalaciones eléctricas



➤ **Contacto directo** - Las personas entran en contacto con las partes activas de la instalación o con equipos en tensión (enchufes, cables, empalmes).

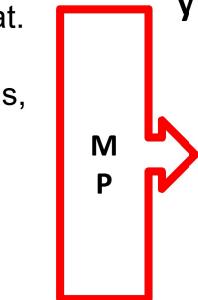
➤ **Contacto indirecto** - Las personas acceden a elementos accidentalmente puestos en tensión (carcasas de máquinas..)

➤ **Incendio y explosiones** – sobrecargas o cortocircuitos.

### EFFECTOS

- Calambres
- Tetanización
- Dificult.respirat.
- Irreg.cardíacas,
- Quemaduras
- Asfixia
- Fibrilación ventr. y paro cardíaco.
- Inconsciencia
- Muerte

Sobre  
instalaciones  
y equipos



Sobre  
trabajadores



#### • Protección frente a contactos directos

- Alejar partes activas de la instalación
- Imponer obstáculos, como tabiques o rejas
- Recubrir con aislamientos

#### • Protección frente a contactos indirectos

- Tomas de tierra
- Usar interruptores diferenciales
- Otras medidas de protección pasiva: separar circuitos por transformadores, ...

- Informar sobre la señalización
- Uso de EPIs
- Uso de herramientas y elementos aislantes
- Verificar la ausencia de tensión y señalizar que se están realizando trabajos eléctricos antes de comenzar a operar



## 2.4 Incendios

### EFFECTOS

- Gases tóxicos** – desplazan el oxígeno, asfixia.
- Humos y gases calientes** :quemaduras internas.
- Calor** – fatiga, deshidratación y bloqueo respiratorio.
- Llamas** – quemaduras externas.
- PÁNICO** – alteración del comportamiento correcto ante la situación.

El **fuego** es una oxidación rápida en la que se produce emisión de luz y calor. Cuando éste se propaga da lugar a un incendio, pudiendo ocasionar pérdidas personales y materiales considerables.

### ELEMENTOS

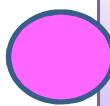
- Un combustible-materia que arde al aplicarle calor .
- Un comburente - oxígeno
- Una energía de activación
- Una reacción en cadena - el fuego se propaga conformando el tetraedro del fuego.



### En función del tipo de combustible

<b>Clase A: sólidos</b>	Naturaleza orgánica y su combustión deja residuos sólidos (madera, papel, tela, carbón, etc.)
<b>Clase B: líquidos</b>	Sustancias líquidas o sólidos licuables (gasolinas, pinturas, aceites, disolventes, ceras, etc.)
<b>Clase C: gases combustibles.</b>	Hay que esperar a desalimentar la fuente antes de apagarlo (propano, butano, gas ciudad, etc.)
<b>Clase D: metales</b>	Afectan a metales combustibles (magnesio, titanio, sodio, litio, potasio...)
<b>E</b>	Fuegos en presencia de tensión eléctrica superior a 25 KV. Diferencia de actuaciones ante los mismos.

AGENTE EXTINTOR SEGÚN LA CLASE DE FUEGO							
	AGUA CHORRO	AGUA PULVER.	ESPUMA FÍSICA	POLVO SECO	POLVO POLIV.	NIEVE CARB.	HALONES
A	SÓLIDOS	●	●	●	●	●	●
B	LÍQUIDOS	●	●	●	●	●	●
C	GASES	●	●	●	●	●	●
D	METALES	●	●	●	●	●	●
E	ELÉCTR.	●	●	●	●	●	●
Extingue. Limita propagación							
● Bueno      ● Aceptable      ● Malo							



Mira este vídeo de PRL Antonio Guirao, prof. FOL. Toma nota de aquellas ideas que creas importantes y que irás contrastando según avancemos en el tema.

Unidad 3  
Factores de riesgo y su prevención

Unidad 3 video 7. Flipped FOL. Carga física, carga mental y condiciones psicosociales

7.745 visualizaciones · 6 enl. · 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=ARYOv5kDq88>



### 3. F.R. derivados de la carga de trabajo.

#### 3.1 Carga física del trabajo

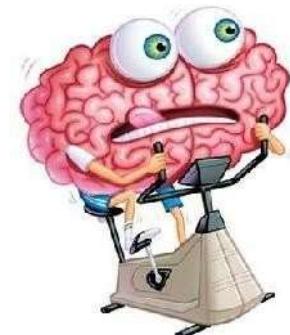


Esfuerzo físico, postura de trabajo, manipulación manual de cargas.

- Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) = EP +frecuentes.

Manip. de cargas – máx. 25kg / mujeres, jóvenes o mayores -  
15kg Movimientos repetitivos

#### 3.2 Carga mental del trabajo



Conjunto de requerimientos psíquicos.

Factores de la aparición de la fatiga mental: cantidad de información y tiempo disponible.

Otros factores- Condiciones físicas y psicosociales del puesto, del trabajadores y otros extra-laborales.

- *bajo rendimiento, cefaleas, insomnio, depresión, ansiedad, agresividad, etc.*



## 4. F.R. derivados psicosociales.

OIT -«interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización por una parte y, por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, ..., puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo».

F  
E  
C  
T  
O  
S

### Insatisfacción laboral

**Estrés**— Conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento ante aspectos adversos del trabajo.

Las demandas laborales exceden de la capacidad para controlarlas.

### Mobbing

**Burnout**— Estrés crónico. En prof. que implican contacto con otras personas que, gen. son sujetos de ayuda (docentes, sanitarios, asist.soc, etc.) El trabajador ve defraudadas sus expectativas y se ve imposibilitado para modificar su situación laboral y poner en práctica sus ideas. Agotamiento emocional, cansancio, actitud fría y despersonalizada, falta de compromiso, sentimiento de ineeficacia...



Ejemplos de factores



**Características del puesto** - Falta de autonomía; monotonía; ritmo de trabajo; cualificación; responsabilidad.

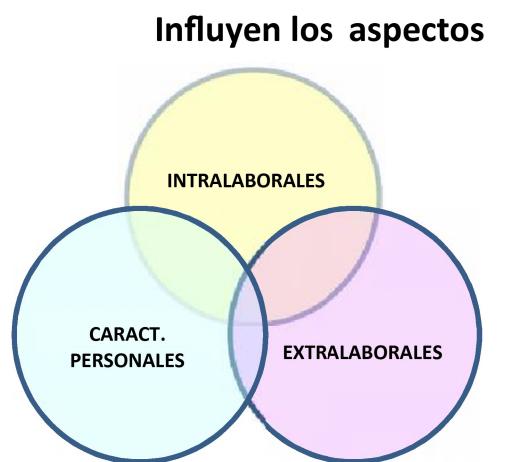
**Organización** - Comunicación; estilo de mando; distribución de la jornada; horario.

**El trabajador** - Personalidad, edad, motivación, formación, vida familiar, relaciones sociales.

Presentismo laboral. Insatisfacción laboral contra productividad y competitividad



## 4.1 Riesgos psicosociales del sector.



### Factores de riesgo psicosocial más comunes

- Carga de Trabajo.
- Relaciones personales y atención al público.
- Turnos y sobretiempos.
- Monotonía y repetitividad.
- Aislamiento.
- Desconocimiento y falta de destreza.

### Insatisfacción laboral

- Malas condiciones de trabajo y empleo
- Tareas monótonas y/o repetitivas.
- Ejecución de trabajos poco valorados.
- Sobre capacitación del trabajador.
- Falta de autonomía y de responsabilidad.
- Escasa participación en decisiones que incumben al trabajador.
- Falta de reconocimiento y de oportunidades.
- Estilos directivos autoritarios y/o paternalistas.
- TRABAJO A TURNOS.

### Estrés

- Carga elevada de trabajo.
- Ausencia de una descripción clara del trabajo, de la cadena de mando o de los objetivos a lograr.
- Condiciones de trabajo físico desagradables o peligrosas.
- Exposición a la violencia, a amenazas o a intimidaciones.
- Incertidumbre laboral, poca estabilidad de la posición o el puesto.
- Falta de comunicación y cooperación de los superiores.
- Falta de formación e inexperiencia del trabajador.
- Falta de planificación y previsión en el trabajo.

## Diferencia de género en la exposición a riesgos psicosociales

### Segregación ocupacional entre géneros

Es la situación en la que hombres y mujeres tienden a ocupar distintos puestos de trabajo en el mercado laboral:



HOMBRES Y MUJERES ESTAMOS EXPUESTOS A DIFERENTES RIESGOS LABORALES. Las mujeres están expuestas a los riesgos psicosociales en mayor medida que los hombres.



Reflexiones sobre los motivos para ello.

Para que vayas pensando en la próxima tarea, puedes resumir en estas fichas los tipos de riesgo que crees que te pueden afectar los AT que pueden ocurrir si trabajas o trabajases en el sector del ciclo que estudias, y las medidas preventivas que pondrías (MP)

	TIPO DE RIESGO	TIPO DE AT	MP Y EPIS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

- 1. Son factores químicos de riesgo en el trabajo:**
  - a) El trabajo nocturno y a turnos.
  - b) El ruido.
  - c) Los gases y vapores.
  - d) Las bacterias y los virus.
- 2. ¿Qué medida tomarías en primer lugar para proteger a los trabajadores del ruido?**
  - a) Obligarles a utilizar equipos de protección individual.
  - b) Realizar reconocimientos médicos a los trabajadores.
  - c) Colocar paneles absorbentes.
  - d) Encerramiento del proceso.
- 3. Cuando el nivel de ruido del lugar de trabajo es de 86 dB (A) el empresario deberá:**
  - a) Proporcionar protectores auditivos a todos los trabajadores.
  - b) Obligar a los trabajadores a usar protectores auditivos.
  - c) Dar protectores auditivos a quien lo solicite.
  - d) Realizar una evaluación de riesgos cada tres años.
- 4. Cuando los trabajos tienen unos requerimientos visuales altos, el nivel de iluminación será de:**
  - a) 250 lux.
  - b) 100 lux.
  - c) 500 lux.
  - d) 50 lux.
- 5. La hepatitis B se produce como consecuencia de la exposición a:**
  - a) Contaminantes físicos.
  - b) Contaminantes biológicos.
  - c) Contaminantes químicos.
  - d) Riesgos psicosociales.
- 6. En las zonas de riesgo biológico:**
  - a) No se puede comer, beber ni fumar.
  - b) Se puede comer siempre que nos lavemos después las manos.
  - c) Hay que descontaminar primero la comida.
  - d) No hay que adoptar ninguna precaución.
- 7. Una mala iluminación puede provocar:**
  - a) Fatiga mental.
  - b) Cefaleas.
  - c) Problemas musculares.
  - d) Todas las respuestas son correctas.
- 8. Las vibraciones producidas por una máquina neumática son de:**
  - a) Frecuencia muy baja.
  - b) Frecuencia baja.
  - c) Frecuencia alta.
  - d) No tienen frecuencia.
- 9. Es una radiación ionizante la producida por:**
  - a) Rayos láser.
  - b) Rayos ultravioleta.
  - c) Rayos X.
  - d) Rayos infrarrojos.
- 10. La temperatura de una zona donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre:**
  - a) 15 °C y 25 °C.
  - b) 14 °C y 25 °C.
  - c) 14 °C 24 °C.
  - d) 14 °C 27 °C.
- 11. La vía parenteral de penetración de los agentes químicos supone que estos penetren a través de:**
  - a) La piel.
  - b) La boca.
  - c) La nariz.
  - d) Una herida.
- 12. Un producto sensibilizante produce el siguiente efecto en el individuo:**
  - a) Destruye los tejidos.
  - b) Desplaza el oxígeno.
  - c) Produce cáncer.
  - d) Produce alergías.

*Si quieres repasar...*

- 1. Es un factor de riesgo derivado de las condiciones de seguridad:**
  - a) La carga de trabajo.
  - b) Un agente biológico.
  - c) Los equipos de trabajo.
  - d) El ruido.
- 2. Son factores psicosociales de riesgo en el trabajo:**
  - a) El trabajo nocturno y a turnos.
  - b) El ruido.
  - c) Los esfuerzos físicos.
  - d) La temperatura.
- 3. Los riesgos de un equipo de trabajo pueden evitarse:**
  - a) Mediante equipos de protección individual.
  - b) Con una señalización adecuada.
  - c) Con una elección adecuada, una utilización segura, un mantenimiento adecuado y una formación e información de los trabajadores sobre los riesgos.
  - d) Con una temperatura adecuada.
- 4. Para evitar el contacto directo con las partes en activo de una instalación eléctrica:**
  - a) Se deben poner a tierra.
  - b) Se deben interponer obstáculos.
  - c) Se deben usar pequeñas tensiones.
  - d) Deben separarse los circuitos.
- 5. Los fuegos de clase C se apagan con:**
  - a) Agua.
  - b) Polvo.
  - c) Espuma.
  - d) Arena.
- 6. En la fatiga física influyen:**
  - a) La postura de trabajo.
  - b) La cantidad de información que debe procesar el trabajador.
  - c) La manipulación de cargas.
  - d) El modo de ejercer la autoridad por parte de los superiores.

- 7. Para levantar una carga se debe:**
  - a) Levantar la carga enderezando las piernas y manteniendo la espalda recta.
  - b) Levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
  - c) Apoyar el peso en la cadera.
  - d) Doblar la espalda.
- 8. Los contactos directos se producen cuando:**
  - a) Las personas entran en contacto con las partes activas de la instalación eléctrica o con equipos en tensión.
  - b) Las personas acceden a elementos accidentalmente puestos en tensión.
  - c) Cuando se produce un incendio o una explosión.
  - d) Cuando se toca a otra persona.
- 9. El oxígeno es:**
  - a) Un combustible.
  - b) Un comburente.
  - c) Una energía de activación.
  - d) Un gas combustible.
- 10. El mobbing es:**
  - a) Un deporte.
  - b) Un baile.
  - c) Una forma de acoso en el trabajo.
  - d) Es lo mismo que el estrés.
- 11. Para que se produzca un incendio son necesarios los siguientes elementos:**
  - a) Un combustible, un comburente y una reacción en cadena.
  - b) Un combustible y una energía de activación.
  - c) Un combustible, un comburente y una energía de activación.
  - d) Un combustible, un comburente, una energía de activación y una reacción en cadena.
- 12. Son factores de riesgos derivados de la carga de trabajo:**
  - a) La manipulación de cargas.
  - b) La organización del tiempo de trabajo.
  - c) La carga mental.
  - d) La monotonía.

*Si quieres repasar...*

## Y recuerda

### UNA SOLA DECISIÓN...

puede cambiar el rumbo  
de tu vida... intétalo  
tu puedes!!!

Haz que suceda!!!



LDL

