

Itinerario Personal para la Empleabilidad I

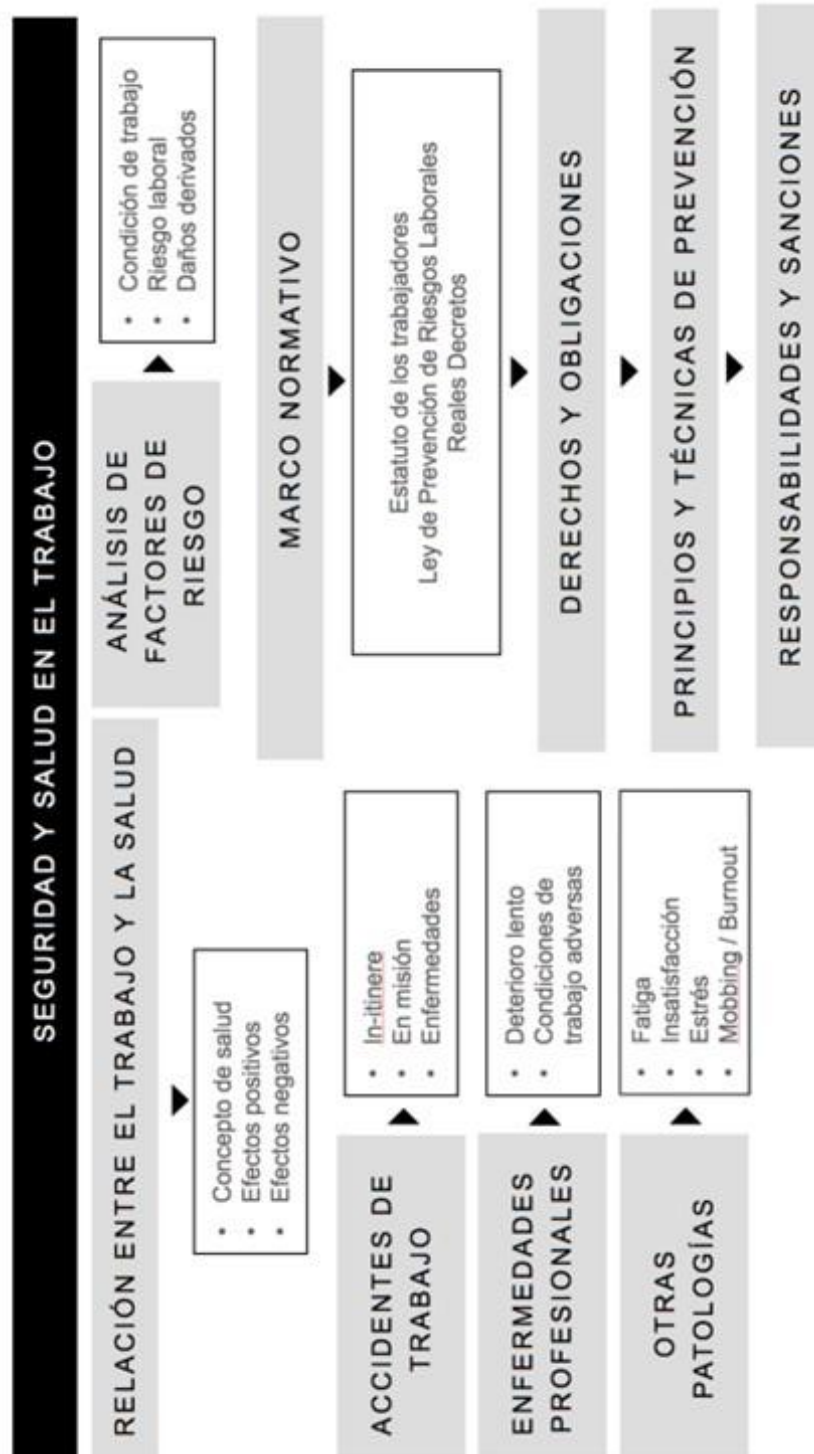
---

# Seguridad y salud en el trabajo

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Esquema</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Material de estudio</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1. Introducción y objetivos  | 4         |
| 1.2. Valoración de la relación entre trabajo y salud   | 5         |
| 1.3. Análisis de factores de riesgo  | 6         |
| 1.4. Accidentes de trabajo, enfermedades<br>profesionales, otras patologías derivadas del trabajo                    | 7         |
| 1.5. Marco normativo básico de la prevención:<br>derechos y deberes en materia de prevención de<br>riesgos laborales | 11        |
| 1.6. Principios y técnicas de prevención de riesgos<br>laborales   | 14        |
| 1.7. Responsabilidades y sanciones   | 18        |
| 1.8. Referencias bibliográficas  | 20        |
| <b>A fondo</b>   | <b>21</b> |
| <b>Entrenamientos</b>  | <b>22</b> |

# Esquema



# Material de estudio

## 1.1. Introducción y objetivos

En esta unidad trabajaremos los contenidos sobre seguridad y salud en el trabajo que nos permitirán alcanzar las competencias necesarias para obtener el título de Técnico Básico en Prevención de Riesgos Laborales.

Los objetivos del aprendizaje de esta unidad son:

- ▶ Comprender los riesgos que puede ocasionar a tu salud la actividad laboral.
- ▶ Identificar los riesgos laborales que pueden existir en el puesto de trabajo.
- ▶ Aprender cómo evitar que los riesgos se conviertan en daños a la salud.
- ▶ Distinguir entre accidente de trabajo y enfermedad profesional.

## 1.2. Valoración de la relación entre trabajo y salud

La Organización Mundial de la Salud, define ésta como «el estado de bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de enfermedad».

El trabajo tiene efectos positivos para las personas y sirve para desarrollarnos personal, social, física e intelectualmente, y tiene un impacto directo en nuestra calidad de vida.

Por otro lado, nuestra actividad profesional puede ocasionar una serie de daños a nuestra salud, y desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales tenemos que ser conscientes y aplicar todas las medidas de prevención y protección adecuadas para no poner en peligro nuestra salud.

## 1.3. Análisis de factores de riesgo

Es importante definir conceptos relacionados con la prevención de riesgos laborales que nos encontraremos repetidamente en la unidad.

- ▶ **Técnicas de prevención:** tienen por objeto actuar sobre los elementos o condiciones de riesgo para evitar o disminuir la posibilidad de que se produzca un accidente. Por ejemplo, aislar los elementos eléctricos.
- ▶ **Técnicas de protección:** sirven para evitar o disminuir las consecuencias sobre la salud de los trabajadores si se produce un accidente. Por ejemplo, utilizar un casco.
- ▶ **Condición de trabajo:** cualquier característica del trabajo que pueda suponer un riesgo para la salud del trabajador o su integridad física.
- ▶ **Riesgo laboral:** posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
- ▶ **Daños derivados del trabajo:** son las enfermedades, patologías o lesiones sufridas por el trabajo.

De estas definiciones podemos concluir que una condición de trabajo puede desencadenar un riesgo laboral y generar un posible daño al trabajador/a. Las técnicas de prevención y protección sirven para eliminar o minimizar futuros daños o lesiones.



Figura 1. Prevención de riesgos laborales. Fuente: elaboración propia.

## 1.4. Accidentes de trabajo, enfermedades profesionales, otras patologías derivadas del trabajo

### Accidente de trabajo

Podemos definir desde un punto de vista legal y médico a los accidentes de trabajo como «toda **lesión que el trabajador/a sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo** que ejecute por cuenta ajena o cuenta propia en el caso del autónomo/a».

Desde el punto de vista de la prevención el concepto es más amplio y se entiende el accidente de trabajo como cualquier «**suceso imprevisto que ocurra en el trabajo con o sin daños a personas, materiales o maquinaria pero que suponga un riesgo**».

Además, tienen consideración de accidentes de trabajo:

- ▶ **Accidentes *in Itinere***: son los accidentes al ir y volver del lugar de trabajo. Por ejemplo, el accidente de tráfico que sufre un trabajador/a cuando se dirige hacia el trabajo al salir de su domicilio.
- ▶ **Accidente en misión**: cuando se desplaza o está desplazado para cumplir una misión encomendada por la empresa. Por ejemplo, un Infarto que sufre un comercial que se desplaza para visitar a un cliente.
- ▶ **Enfermedades comunes** que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se demuestre como causa exclusiva. Estrés que sufre un trabajador/a como consecuencia del ritmo elevado de trabajo que soporta.

Origen de los accidentes de trabajo:

- Los **factores técnicos** como las condiciones peligrosas de máquinas sin protecciones adecuadas, instalaciones eléctricas en mal estado o elementos de seguridad inutilizados.
- Los **factores humanos** por acción u omisión humana que pueden ser origen de accidentes. Estos actos peligrosos pueden darse por imprudencia, ignorancia o descuido. La imprudencia temeraria no tiene condición de accidente de trabajo.

## Enfermedades profesionales

Podemos definir la enfermedad profesional como el «deterioro lento y progresivo de la salud de las personas trabajadoras producido por una exposición prolongada a condiciones de trabajo adversas».

Las enfermedades pueden estar motivadas por el tipo de actividad profesional que se realice, el ambiente de trabajo, los productos y sustancias empleados o por la mala organización del trabajo.

---

Desde un punto de vista legal para hablar de enfermedad profesional tiene que estar **contemplada en la lista de enfermedades profesionales** que se recogen en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>.

---





## CUADRO DE ENFERMEDADES PROFESIONALES

Q Buscar →

+ 1 - Enfermedades Profesionales Causadas Por Agentes Químicos

+ 2 - Enfermedades Profesionales Causadas Por Agentes Físicos

+ 3 - Enfermedades Profesionales Causadas Por Agentes Biológicos

+ 4 - Enfermedades Profesionales Causadas Por Inhalación De Sustancias Y Agentes No Comprendidas En Otros Apartados.

+ 5 - Enfermedades Profesionales De La Piel Causadas Por Sustancias Y Agentes No Comprendidos En Alguno De Los Otros Apartados

+ 6 - Enfermedades Profesionales Causadas Por Agentes Carcinógenos

Figura 2. Cuadro de enfermedades profesionales. Fuente: Fraternidad Muprespa, s.f.

En el siguiente enlace podemos consultar las enfermedades profesionales y los agentes causantes: <https://www.fraternidad.com/es-ES/cuadro-enfermedades-profesionales>.

### Otras patologías derivadas del trabajo

Como vimos antes, este tipo de enfermedades comunes, si son consecuencia exclusiva de la actividad profesional, se consideran accidentes de trabajo. Las que suelen aparecer con mayor frecuencia son:

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Fatiga</b>                   | Disminución de la capacidad física y mental de un trabajador. Los síntomas de la fatiga son dolores de cabeza, mareos, insomnio, irritabilidad y depresión   |
| <b>Insatisfacción laboral</b>   | <p>Malestar que sufre el trabajador/a consecuencia de su trabajo.</p> <p>Puede aparecer cuando el trabajador/a no obtiene las recompensas que espera del trabajo.</p>                              |
| <b>Estrés</b>                   | Las exigencias del trabajo superan las capacidades de la persona trabajadora por cuestiones de tiempo, presupuesto o presiones.  |
| <b>Envejecimiento prematuro</b> | Se produce en trabajos que requieren esfuerzos físicos considerables: en la construcción, las actividades agrarias, la minería, etc.   |
| <b>Mobbing</b>                  | Situación en la que una persona o un grupo de personas ejerce una presión psicológica extrema, de forma sistemática, durante un tiempo prolongado.   |
| <b>Burnout</b>                  | El burnout o “síndrome del trabajador quemado” aparece en las personas que trabajan en contacto con clientes y usuarios. Sensación de disminución de la autoestima personal, frustración y estrés. |

Tabla 1. Patologías derivadas del trabajo. Fuente: elaboración propia.

## 1.5. Marco normativo básico de la prevención: derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales

La norma más importante en materia preventiva es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 noviembre). Esta Ley supuso la adecuación de la normativa española a la europea en relación con las medidas para promover la mejora de la seguridad y la salud de los trabajadores.

---

Directiva Marco 89/391 CEE: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-1989-80648>.

---

El **Estatuto de los Trabajadores** es la norma más importante que regula las relaciones laborales en nuestro país. Varios de sus artículos hacen referencia a la prevención de riesgos y la protección de la salud de las personas trabajadoras. Por otro lado, en los **convenios colectivos** se pueden recoger los aspectos necesarios sobre la prevención de riesgos laborales de una determinada actividad profesional.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales se desarrolla mediante Reales Decretos. Algunos de los más importantes relacionado con la prevención son los siguientes:

- R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-1853>.
- R.D. 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8668>.
- R.D. 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8669>.

- R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación de cargas que entrañe riesgos para los trabajadores. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8670>.
- R.D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-11144>.
- R.D. 374/2001, de 6 de abril, sobre protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2001-8436>.
- R.D. 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2001-11881>.
- R.D. 2267/2004, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de Seguridad contra incendios en establecimientos industriales. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2004-21216>.
- R.D. 286/2006, de 10 de marzo, sobre protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra riesgos derivados de la exposición al ruido. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-4414>.
- R.D. 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>.

---

En el siguiente enlace del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo podemos consultar la documentación legislación y guías relacionadas con la prevención de riesgos laborales: <https://www.insst.es/normativa>.

---

## Derechos y deberes de los trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales

|              |   |
|--------------|---|
| Derechos     | <ul style="list-style-type: none"> <li>► <b>Recibir información y formación</b> sobre todas las cuestiones relativas a la prevención de riesgos laborales que les puedan concernir.</li> <li>► <b>Paralizar la actividad laboral</b> (mediante sus representantes laborales) en caso de riesgo grave e inminente, y abandonar el puesto de trabajo sin ser sancionados.</li> <li>► <b>Vigilancia de su salud</b> a través de reconocimientos médicos.</li> <li>► Recibir del empresario los <b>equipos de protección individual</b> necesarios.</li> <li>► <b>Gratuidad</b> de las medidas preventivas adoptadas.</li> </ul>  |
| Obligaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>► <b>Velar por su propia seguridad</b> y salud en el trabajo, y también por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad.</li> <li>► <b>Usar adecuadamente</b> máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, etc., necesarios para desarrollar su actividad.</li> <li>► Utilizar correctamente los <b>dispositivos de seguridad</b>, no desactivarlos, y usar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.</li> <li>► <b>Informar</b> de cualquier situación de riesgo.</li> <li>► <b>Cooperar</b> con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.</li> </ul> |

Tabla 2. Derechos y obligaciones de los trabajadores en PRL. Fuente: elaboración propia.

## 1.6. Principios y técnicas de prevención de riesgos laborales

En el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se determinan todos los principios de la acción preventiva que tiene que aplicar la empresa:

► Principios Artículo 15 LPRL

**Evitar los riesgos**

Sustituir maquinaria defectuosa por otras de mejor calidad.

**Evaluar los riesgos que no pueden evitarse**

Si un riesgo es inevitable, se evaluará su probabilidad y los posibles daños.

**Combatir los riesgos en su origen**

Por ejemplo, evitar que un determinado patógeno se expanda por los conductos de ventilación de la empresa.

**Adaptar el trabajo a la persona (ergonomía)**

Facilitar herramientas ergonómicas que permitan al trabajador evitar malas posturas.

**Tener en cuenta la evolución tecnológica**

Si el coste es asumible introducir equipos y herramientas que mejoren todos los aspectos en materia de prevención.

**Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro**

Por ejemplo, emplear sustancias que sean menos dañinas para la salud de los trabajadores y el medio ambiente.

**Planificar la prevención**

La empresa debe planificar todas las tareas para que se implanten todas las medidas de prevención que mejoren las condiciones de trabajo.

**Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual**

Los EPIs o equipos de protección individual se utilizarán únicamente cuando no sea posible implementar una medida de protección colectiva.

Tabla 3. Principios artículo 15 LPRL. Fuente: elaboración propia.

LOS NUEVE **PRINCIPIOS** GENERALES DE LA  
**ACCIÓN PREVENTIVA**  
ART. 15 LPRL



Figura 3. Los nueve principios generales de la acción preventiva. Fuente: Prevención10.es, s.f.



## Técnicas de prevención

| <b>Técnica</b>                 | <b>Objetivo</b>  | <b>Actuación</b>  |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Seguridad en el trabajo</b> | Evitar los accidentes de trabajo.  | Actúa sobre los equipos de trabajo y sobre ciertas condiciones de los edificios y lugares de trabajo.   |
| <b>Higiene industrial</b>      | Prevenir la aparición de enfermedades profesionales.   | Identifica, evalúa y controla las concentraciones de los contaminantes biológicos, físicos y químicos.  |
| <b>Ergonomía</b>               | Adaptar el trabajo a las condiciones fisiológicas y psicológicas de las personas para evitar la aparición de fatiga física o mental. | Estudia y diseña los puestos de trabajo, sus procesos y los equipos de trabajo de acuerdo con las características del trabajador/a.                           |
| <b>Psicosociología</b>         | Prevenir los daños psicológicos que puede sufrir el trabajador/a como consecuencia del trabajo.                                      | Estudia los aspectos relacionados con la organización del trabajo, el contenido de la tarea y las relaciones laborales.                                       |
| <b>Medicina del trabajo</b>    | Vigilancia de la salud de las personas   | Se ocupa de la vigilancia de la salud del trabajador/a y del tratamiento, la curación y rehabilitación de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo. |

Tabla 4. Técnicas de prevención. Fuente: elaboración propia.

## 1.7. Responsabilidades y sanciones

En el capítulo VII de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (UNIR, 2021) se contemplan las responsabilidades y sanciones tanto para el empresario/a como los trabajadores por incumplimientos en materia de prevención.

### Empresario/a

- **Responsabilidad penal:** en caso de incumplimientos muy graves en materia de protección de la seguridad y salud de los trabajadores de la empresa el empresario puede ser castigado con penas de prisión de seis meses a tres años y una multa de seis a doce meses.
- **Responsabilidad civil:** la responsabilidad civil derivada de la prevención de riesgos laborales puede ser de dos tipos: se contempla la contractual cuando las personas empleadas sufren daños por incumplimientos por dolo o imprudencia de la empresa. Igualmente se contempla la responsabilidad extracontractual que aparece cuando los daños se producen a terceras personas sin un vínculo contractual.
- **Responsabilidad administrativa:** se deriva de incumplimientos de la normativa legal o bien de las cláusulas contempladas en los convenios colectivos. Las sanciones suelen ser de carácter económico, aunque también se pueden contemplar una suspensión de la actividad laboral o incluso el cierre del centro de trabajo.
- **Responsabilidad con la Seguridad Social:** implica un recargo en las cotizaciones de la Seguridad Social por parte de la empresa que puede ir desde un 30% a un 50 %.

En la ley sobre infracciones y sanciones en el orden social se contemplan su tipificación que pueden ir desde leves a muy graves, así como los importes a resarcir en función del nivel.

## Trabajadores/as

Las personas trabajadoras también pueden verse sancionadas por incumplimientos en materia de prevención de riesgos laborales debemos de recurrir a los convenios colectivos para comprobar su tipificación y su gravedad.

Las sanciones por estos incumplimientos pueden tener como repercusión la **suspensión de empleo y sueldo** o en casos muy graves el **despido disciplinario**.

## 1.8. Referencias bibliográficas

Fraternidad Muprespa. (s.f.). *Cuadro de Enfermedades Profesionales*.  
<https://www.fraternidad.com/es-ES/cuadro-enfermedades-profesionales>.

INSST. (s.f.). *Normativa de Prevención de Riesgos Laborales*.  
<https://www.insst.es/normativa>.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 269, de 10/11/1995. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

Prevencion10.es. (s.f.). *Principios Generales de la Acción Preventiva*.  
<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/principios-generales-de-la-accion-preventiva>.

Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 302, de 19/12/2006. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>.

Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.  
*Boletín Oficial del Estado*, núm. 189, de 08/08/2000.  
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-15060>.

UNIR. (26 de enero de 2021). *Responsabilidades en prevención de riesgos laborales*.  
<https://www.unir.net/ingenieria/revista/responsabilidades-prevencion-riesgos-laborales/>.

## **Modelo para la evaluación de puestos de trabajo en oficina. Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)**

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. (2022). *Modelo para la evaluación de puestos de trabajo en oficina: método ROSA (Rapid Office Strain Assessment)*.

<https://www.insst.es/documents/94886/566858/NTP%201173%20Modelo%20para%20la%20evaluaci%C3%B3n%20de%20puestos%20de%20trabajo%20en%20oficina.%20M%C3%A9todo%20ROSA.pdf/68d0d775-aeb9-598c-d4e2-8e102601a4d7?version=2.0&t=1653390736592>.

Te proponemos que consultes el documento del enlace y evalúes con esta metodología tu puesto de trabajo o bien tu puesto de estudio y que lleves a cabo las medidas propuestas para posibles subsanaciones.

# Entrenamientos

## Entrenamiento 1. Derechos y deberes

### ► Planteamiento del ejercicio:

Hoy te incorporas a tu nuevo trabajo como programador en una fábrica de aerogeneradores. El responsable le informa de los riesgos de su puesto, pero no le explica nada sobre la fábrica, a la que tiene que acceder con frecuencia para programar la maquinaria industrial. Le facilitan los EPIS necesarios (pantallas de soldadura, calzado de seguridad guantes y bata protectora).

Al día siguiente tiene que acceder a la fábrica. La pantalla tiene los ajustes rotos, no ha comentado nada a la empresa por no molestar, y decide no ponerla al pasar al lado de un operario trabajando con un equipo de soldadura. El calzado de seguridad le queda grande y decide no ponérselo.

¿Qué derechos y deberes se han incumplido?

### ► Solución:

Por parte de la empresa:

- Ha informado sobre los riesgos de su puesto, pero no los de la fábrica y debemos conocer todos los riesgos de la empresa.
- No ha proporcionado formación teórica ni práctica sobre los riesgos de la fábrica.
- No ha vigilado ni comprobado que se han usado los EPIs adecuadamente.

Por parte del trabajador:

- No ha usado los EPIs proporcionados por lo que no ha respetado las normas de prevención.
- No ha informado sobre la rotura del equipamiento, que entraña un riesgo para su salud y tenemos la obligación de cooperar con la empresa para que se pueda garantizar una prevención y protección adecuada.
- Al no usar los EPIs puede sufrir un accidente laboral que afecte también a otras personas por lo que está incumpliendo con el deber de velar por la seguridad y salud propias y de terceros.

## Entrenamiento 2. Riesgo, factor de riesgo y daño

### ► Planteamiento del ejercicio:

Una trabajadora titulada en educación infantil ha comenzado a trabajar en un centro educativo. Sabe que debe tener cuidado con los movimientos repetitivos para evitar trastornos musculoesqueléticos como el síndrome del túnel carpiano. Indica el riesgo al que está expuesta, el factor de riesgo y el posible daño.

### ► Solución:

El riesgo al que se expone son los movimientos repetitivos; el factor de riesgo es la utilización de herramientas y utensilios (material escolar, ordenadores, libros), y el posible daño, la enfermedad profesional del síndrome del túnel carpiano.



### Entrenamiento 3. Accidente de trabajo

► Planteamiento del ejercicio:

Un técnico, que trabaja en un laboratorio, acaba de recibir productos nuevos que debe guardar. El recipiente de uno de ellos se ha abierto accidentalmente, su contenido se ha derramado sobre las manos del trabajador, y le ha producido quemaduras. Indica si se dan los elementos que permiten hablar de accidente de trabajo.

► Solución:

Sí, ya que se reúnen todos los requisitos: se trata de una lesión corporal y de un trabajo por cuenta ajena, y existe una relación de causalidad entre el daño y el trabajo.

## Entrenamiento 4. Siniestralidad laboral

### ► Planteamiento del ejercicio:

Indaga sobre los datos de siniestralidad laboral en nuestro país y responde a estas cuestiones:

- ¿Cuántos accidentes de trabajo se producen al año en España y cuáles son las causas más frecuentes?
- ¿Cuántas enfermedades profesionales se declaran al año?

### ► Solución:

Consultar estadísticas en los enlaces:

Vicepresidencia Segunda del Gobierno. Ministerio de Trabajo y Economía Social. (s.f.). *Estadística de Accidentes de Trabajo*. [https://www.mites.gob.es/es/estadisticas/condiciones\\_trabajo\\_relac\\_laborales/EAT/welcome.htm](https://www.mites.gob.es/es/estadisticas/condiciones_trabajo_relac_laborales/EAT/welcome.htm).

Gobierno de España. Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. (s.f.). *Observatorio de las contingencias profesionales de la Seguridad Social*. <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/EstadisticasPresupuestosEstudios/Estadisticas/EST231>.

## Entrenamiento 5. Riesgos específicos

### ► Planteamiento del ejercicio:

Existen muchos tipos de medidas preventivas. Para saber las que debes aplicar, tienes que identificar primero los riesgos a los que estarás expuesto o expuesta en tu sector profesional. A partir del listado de los principales riesgos de tu actividad que has elaborado, selecciona tres de ellos y señala las medidas preventivas más adecuadas.

### ► Solución:

Entrar en el siguiente enlace del INSS, revisar la documentación del sector para realizar la actividad:

Vicepresidencia Segunda del Gobierno. Ministerio de Trabajo y Economía Social. (s.f.).  
*Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.*  
[https://www.insst.es/story/es/story\\_html5.html](https://www.insst.es/story/es/story_html5.html).