1. VALORACIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE TRABAJO Y SALUD

Condiciones de trabajo:

1 Condiciones de trabajo: cualquier característica del trabajo que pueda tener influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Necesidad de normas que regulen la protección de la salud de los trabajadores( Ley de Prevención de Riesgos Laborales) y de una cultura de prevención. Tipos de riesgos:

2 Medio ambiente en el trabajo: contacto con elementos hostiles (ruidos, tóxicos...)

3 Instalaciones y máquinas

4 La propia organización del trabajo

5 Salud laboral: Buscar vías de actuación que permitan promover y mantener un buen grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en su lugar de trabajo. el trabajo puede afectar a la salud de dos maneras:

6 Negativamente: posibilidad de desarrollar enfermedades o de sufrir accidentes (riesgos laborales)

7 Positivamente: bienestar físico, psíquico y social (calidad de vida)

Daños derivados del trabajo

Accidente de trabajo:

Toda lesión corporal que el trabajador sufre a consecuencia del trabajo y que, además se produce de forma inesperada e inmediatamente a la materialización del riesgo.

También se considera accidente de trabajo el que sufre el trabajador al ir o volver del lugar de trabajo (accidente in itinere)

Enfermedades profesionales:

Es la enfermedad contraída a consecuencia del trabajo y además, es provocada por la acción de elementos y las sustancias que se indican en el cuadro de enfermedades profesionales.

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

Otros daños derivados del trabajo:

1 Insatisfacción profesional

2 Estrés

3 Fatiga profesional

2. LA EVALUACIÓN DE RIESGOS EN LA EMPRESA COMO ELEMENTO BÁSICO DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

**La acción preventiva**

La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales ([art.16 LPRL](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnoticias.juridicas.com%2Fbase_datos%2FLaboral%2Fl31-1995.html%23a16&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG3bEPFvnja5qPGgf7FUkDFN-Z-lA)). Esta planificación requiere de una evaluación de riesgos previa.

Los principios de la acción preventiva están recogidos en el [art. 15 LPRL](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnoticias.juridicas.com%2Fbase_datos%2FLaboral%2Fl31-1995.html%23a15&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEHimI_d_hs0DajW846x7pcEXgyFQ)

* 1. Evitar los riesgos.
  2. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
  3. Combatir los riesgos en su origen.
  4. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
  5. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
  6. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
  7. Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
  8. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
  9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

L a prevención está regulada más en detalle en el [reglamento de los servicios de prevención.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnoticias.juridicas.com%2Fbase_datos%2FLaboral%2Frd39-1997.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHHacX3NyaDyRWMv_KP2QNZ8RR2vw)

**La evaluación de riesgos:**

La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse ( [art 3 reglamentos servicios de prevención](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnoticias.juridicas.com%2Fbase_datos%2FLaboral%2Frd39-1997.html%23a3&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG3pAOVpxX3qiGq6JkLxZNmb-GchQ))

Caracterísiticas

* + Es un proceso que debe actualizarse períodicamente.
  + valora los riesgos en función de la probabilidad de que se produzca el daño y las consecuencias de este
  + Permite al empresario tomas medidas adecuadas para garantizar seguridad y protección de los trabajadores.
  + Elimina o reduce el riesgo.

Debe hacerse una evaluación inicial de riesgos en todos los puestos de trabajo teniendo en cuenta las condiciones de trabajo y la posibilidad de que el trabajador que ocupe el puesto sea sensible a alguna de esas condiciones.

Fases de la evaluación de riesgos laborales:

* + Obtener información sobre la organización , actividades del trabajo, estado de salud de los trabajadores.
  + Identificar factores de riesgo, los trabajadores expuestos y cómo puede ocurrir el daño.
  + Estimar el riesgo existente, analizando la probabilidad de daño y sus consecuencias.
    - Probabilidad: alta, media o baja.
    - Consecuencias ligeramente dañino, dañino y extremadamente dañino.
  + Valorar los riesgos y analizar las posibles medidas , para eliminar y controlar el riesgo.

Estimación del riesgo:

* + Riesgo trivial: no requiere acción específica
  + Riesgo tolerable: Comprobaciones periódicas
  + Riesgo moderado: Deben tomarse medidas para reducir el riesgo en un período determinado
  + Riesgo importante: No hay que comenzar el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo; si el trabajo se está llevando a cabo, el problema hay que remediarlo en breve.
  + Riesgo intolerable: no se debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo.

3. ANÁLISIS DE RIESGOS:

LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

El lugar y la superficie de trabajo: el orden y la limpieza son los principios básicos que propician la seguridad y evitan la mayoría de los accidentes

Herramientas: las más peligrosas son, martillos neumáticos taladradoras, motosierras, etc. Las principales causas de lesiones son debidas a su uso inapropiado, inadecuación de las mismas al trabajo a realizar, por estar defectuosas y por su almacenamiento incorrecto.

Máquinas: deben ser seguras (máquinas con el marcado CE); instalarse, utilizarse y mantenerse siguiendo las instrucciones del fabricante.

La electricidad: recuerda las 5 reglas de oro:

- Cortar todas las fuentes en tensión.

- Bloquear los aparatos de corte.

- Verificar la ausencia de tensión.

- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión.

- Delimitar y señalizar la zona de trabajo.

Recuerda: electricidad + humedad= PELIGRO

Los incendios: es importante la formación de los trabajadores, hacer simulacros y que cada trabajador sepa lo que tiene que hacer en una situación de emergencia como es un incendio.

Almacenamiento, manipulación y transporte: es preciso almacenar los materiales de forma correcta, evitando entrecruzamientos entre materiales y personas, manteniendo el puesto de trabajo ordenado y limpio disponiendo de la materia prima necesaria para la jornada.

La señalización: la correcta señalización resulta eficaz como técnica de seguridad complementaria, pero no debe olvidarse que por si misma, nunca elimina el riesgo.

Trabajos de mantenimiento: deben realizarse por trabajadores que tengan la formación adecuada. Los trabajos de mantenimiento deben ser planificados, eliminado la realización de operaciones puntuales y deben ser realizados por personal especializado.

LIGADOS A LAS CONDICIONES AMBIENTALES

*Iluminación*

Riesgos

Por defecto: fatiga visual, dolor de cabeza, mareos, irritabilidad

Por exceso: deslumbramientos

Soluciones

Iluminación adecuada según normativa

Evitar fuentes luminosas frente a los ojos.

Formación e información al trabajador

*Temperatura*

Riesgos

Deshidratación

Golpe de calor

Estres térmico

Hipotermia

Congelación

Niveles óptimos de temperatura y humedad;Ventilación, reducción actividad física y beber frecuentemente; Reducción tiempo de exposición; Evitar ingesta de alcohol; programar descansos en áreas frescas...

Reducir tiempo de exposición, usar ropa de abrigo, autoamtizar manipulación de objetos muy fríos, saclimatar el lugar de trabajo, evitar corrientes de aire, aislamiento térmico, programar descansos en áreas con temperaturas cálidas, pantallas contra el viento, dirigir chorros de aire caliente a las manos, trabajar en grupos,...

*Ruido*

Riesgos

Oír zumbidos (acúfenos)

Sensación decampanilleo (tinnitus)

Pérdida de audición

Efectos psicológicos

Estres laboral

Disminución de atención

Dolor y rotura de tímpanos

Soluciones

Evitar el ruido en origen si es posible

Reducir tiempo de exposición

Aislar el ruido con cabinas y pantallas

Alejar al trabajador de la fuente de ruido

Utilizar EPIs

Realizar mediciones de los niveles períodicamente

Realizar controles médicos

etc...

*Vibración*

Riesgos

Problemas vasculares, de hueso, de nervios y de músculos.

Síndrome del dedo blanco

Soluciones

Evitar si es posible las vibraciones

Usar dispositivos que las reduzcan

Tener en cuenta los límites de exposición

Utilizar equipos homologados y realizar un mantenimiento adecuado.

Controles médicos periódicos.

Formación e información de los trabajadores

*Radiación*

Riesgos

Radiaciones ionizantes (rayos x, gamma, particulas subatómicas alfa y beta): a corto plazo: vomitos, diarreas, quemaduras, hemorragias y hasta la muerte; a largo plazo: alteraciones genéticas, cancer, malformaciones del feto.

Radiaciones no ionizantes (ultravioletas, infrarrojos, microondas...): conjuntivitis, quemaduras, lesiones en retina, cáncer.

Soluciones

Limitar tiempo de exposición; aumentar la distancia al foco; apantallamientos.

Utilización de equipos de protección, control de niveles de radiación y vigilancia médica; señalización; formación e inmformación.

*Agentes químicos*

Riesgos

Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos.

En dosis muy altas accidente de trabajo que puede causar hasta la muerte .

Por vías respiratorias, dérmicas, digestivas, parenteral

Anestésicos (disolventes industriales, barnices), asfixiantes por desplazamiento (nitrógeno, hidrógeno, butano, metano), asfixiantes de tipo químico (monóxido de carbono, ácido cianhídrico, ácido sulfhídrico en fosas sépticas); Cancerígenos (plomo, amianto, benceno, mercurio); corrosivos (ácidos, álcalis, fluoruros); irritantes (ácidos, álcalis, amoniaco, cloro, formol); neomoconióticos (fósforo, plomo, cemento, mármol, yeso); sensibilizantes (acrilatos, medicamentos, fibras sintéticas...)

Soluciones

Sustituir el contaminante por otra sustancia menos peligrosa.

Reducir la cantidad de contaminante.

Adecuada ventilación

Reducir tiempos de exposición y nº de trabajadores expuestos

Mantener el lugaar de trabajo ordenado y limpio.

Aislar los procesos con altas concentraciones.

Utilizar procesos de extracción del aire contaminado.

Aumentar la distancia al foco.

Proporcionar EPIs a los trabajadores.

Instalar detectores de contaminantes químicos

Formar e informar alos trabajadores.

*Agentes* *biológicos*

Riesgos

Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos.

En dosis muy altas accidente de trabajo que puede causar hasta la muerte .

Por vías respiratorias, dérmicas, digestivas, parenteral.

Bacterias (tétanos, tuberculosis, brucelosis), virus (gripes, hepatitis, herpes, sida), hongos (histoplasmosis, tiñas), parásitos (anquilostomiasis, sarna).

Cuatro grupos de riesgo : grupo 1 (poco probable que causen enfermedad); grupo 2 (legionela, gripe); grupo 3 (tubercolois, hepatitis b, brucelosis); grupo4 (viruela, Ebola).

Soluciones

Mantener el lugar de trabajo en orden y limpieza.

Procedimientos adecuados para evitar o disminuir el riesgo.

Reducir los trabajadores expuestos.

Utilizar EPIs colectivos o individuales.

Prohibición de comer y beber en zonas de trabajo.

Lavarse las manos antes de comer y beber.

Adecuadas zonas de almacenamiento.

No utilizar la misma ropa en la calle y en el trabajo.

Formación e información.

LIGADOS A LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS Y PSICO-SOCIALES. LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR DETERMINANTE DE SATISFACCIÓN E INSATISFACCIÓN LABORAL.

Riesgos derivados de la carga de trabajo:

Carga física: esfuerzos físicos , posturas de trabajo, manipulación manual de cargas.

Carga mental: ritmo de trabajo y tipo de trabajo.

Riesgos

Lesiones musculares, fatiga física, fatiga física crónica.

Fatiga mental (cansancio, aburrimiento, falta de motivación, malas relaciones sociales); fatiga mental crónica (dolores de cabeza, irritabilidad, insomnio, depresión)

Soluciones

Combinar en la jornada laboral trabajos estáticos y dinámicos, posturas correctas, sillas ergonómicas, equipos mecánicos para manipular cargas; formación e información.

Realizar pausas con frecuencia y duración necesaria. Adaptar carga de trabajo a la capacidad del trabajador. Adaptar el puesto a las condiciones del trabajador (ergonomía).

Riesgos derivados de la organización del trabajo:

Trabajos nocturnos

Trabajos con cambio de turnos

Trabajos monótonos y repetitivos

Jornadas de trabajo intensas y prolongadas

Inestabilidad en el empleo.

Malas relaciones con superiores y compañeros.

Falta de autonomía en las decisiones.

Tareas no acordes con preparación del trabajador.

Estilos de mando no adecuados.

Cambios de destino o tecnológicos.

Riesgos

Descontento

Sensación de impotencia

Ansiedad

Agresividad

Irritabilidad

Frustración

Depresión

Absentismo laboral

Aislamiento social

Síndrome Burnout

Mobbing

Insatisfacción laboral

Estres

Soluciones

Definición de competencias por puesto

Reparto de autoridad

Estilo de mando con alta participación de los trabajadores

Canales de comunicación e información ágiles, dinámicos y constantes.

Relaciones buenas humanas e interdepartamentales.

Posibilidades de desarrollo profesional, formación y promoción interna.

Introducción de cambios de manera informada y con formación.

Organización del tiempo de trabajo respetuosa con la conciliación de la vida personal y familiar.

4. RIESGOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR EN EL QUE VAS A TRABAJAR

El empleado debe estar informado de todos los riesgos que pueda tener en el trabajo y dar soluciones para intentar reducir los mismos al mínimo para que no pasen o sus efectos sean menguados significativamente haciendo que el empleado no sufra un accidente por negligencia.

5. DETERMINACIÓN DE LOS POSIBLES DAÑOS A LA SALUD DEL TRABAJADOR. ESTUDIO ESPECÍFICO DEL ACCIDENTE DE TRABAJO Y LA ENFERMEDAD PROFESIONAL.

La evaluación de riesgos laborales es una obligación empresarial y una herramienta fundamental para la prevención de daños a la salud y la seguridad de los trabajadores.

Su objetivo es identificar los peligros derivados de las condiciones de trabajo para:

1 eliminar de inmediato los factores de riesgo que puedan suprimirse fácilmente,

2 evaluar los riesgos que no van a eliminarse inmediatamente, y

3 planificar la adopción de medidas correctoras.

Su núcleo central consiste en examinar detalladamente todos los aspectos del trabajo que puedan causar daños a los trabajadores. Este examen no estará completo si no recoge la opinión de los trabajadores, porque son los y las que mejor conocen su puesto de trabajo.

Para poder evaluar, hay que estar capacitado para reconocer las condiciones de trabajo que generan riesgos. También a veces es necesario realizar mediciones (y algunas de estas sólo pueden ser realizadas por personal con titulación específica).

Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que realiza por cuenta ajena. El accidente de trabajo puede ser:

Según su origen: in itinere o in labore.

Según sus consecuencias en el trabajador: con baja o sin baja.

Según las pérdidas que ocasiona: sin pérdidas o blanco, con daños y con lesiones.

Un accidente de trabajo puede no haber tenido consecuencia alguna, ya sea por la intervención del azar o por las protecciones preventivas con que cuente el trabajador, aunque el accidente, también llamado incidente o accidente blanco en estos casos, puede haber sido igualmente grave en atención a las consecuencias que podría haber tenido de no haber mediado la suerte.

Puede suceder que se trate de un accidente con daños, así llamado porque no ha dado lugar a lesiones en el trabajador, pero sí ha producido daños materiales como avería de herramientas, rotura de instalaciones, etc.

Estos supuestos mencionados también deben ser objeto de investigación, por parte de los técnicos correspondientes, como si de un accidente con lesiones se tratara, de cara al descubrimiento de los factores de riesgo y de las medidas preventivas que se deban aplicar para evitar que en la siguiente ocasión, si se repite, pueda ser ya un accidente con lesiones en el trabajador y, por tanto, de mayor gravedad.

El accidente con lesiones, según las consecuencias en el trabajador, puede ser «con baja» (el alcance de la lesión impide al trabajador el desarrollo de sus tareas habituales, lo que implica la baja laboral hasta su recuperación) o «sin baja» (las lesiones que se han producido no impiden al trabajador su actividad laboral normal).

Según el momento en que se produce el accidente puede ser in itinere (se ha producido en el trayecto desde el domicilio habitual del trabajador y el edificio en que tiene su puesto de trabajo o, por el contrario, de regreso a su casa) o in labore (cuando el accidente tiene lugar en la jornada laboral del trabajador, durante el desarrollo de su actividad).

Sin embargo, no todas las circunstancias que ocasionan lesiones en el trabajador durante su jornada laboral se consideran accidentes de trabajo. Por ejemplo, los accidentes que se produzcan en las gestiones personales que el trabajador realice en su horario laboral, aunque cuente con la autorización de sus mandos, no serán considerados accidentes de trabajo, como tampoco lo serán las enfermedades que, aunque se produzcan en la jornada laboral, no estén relacionadas en su origen con el trabajo, como en general sucede con un cólico nefrítico o una reacción alérgica primaveral intensa.

La enfermedad profesional es: La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta ley (se refiere al art. 116 de la Ley General de Seguridad Social), y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional