

Normas de prevención de riesgos laborales

1. Introducción

La **definición** de **riesgo laboral** aparece en el artículo 4 de la **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**, que define el término como la **posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo**. El concepto de riesgo laboral menciona la palabra posibilidad, es decir, que bajo determinadas circunstancias, una persona tiene la probabilidad de llegar a sufrir un daño profesional.

Un claro ejemplo puede ser el del trabajador que realiza su tarea sobre un suelo mojado, pues este, tiene la posibilidad de resbalar y sufrir una caída. Así, podemos definir **peligro** como el **conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar una disminución de la salud de los trabajadores**.

En el mundo de la **informática** se deben tener muy en cuenta todos los **posibles riesgos** que pueden surgir en el momento de realizar cualquier **tarea de mantenimiento, montaje y/o instalación de cualquier equipo informático o red**, es por eso que tiene bastante importancia saber cuáles son las normas y obligaciones de la persona que encargada de realizar estas tareas.

2. Riesgos en el trabajo

El trabajador se ve rodeado de una serie de riesgos que si no se conocen o no están estudiados y evaluados, pueden desencadenar una alteración en la salud; propiciada por un accidente de trabajo, enfermedad profesional, o una enfermedad común derivada de las condiciones de trabajo. Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos.

Para ello, debemos conocer cuáles son los diferentes tipos de riesgos que nos podemos encontrar en los lugares de trabajo, para luego hacerles frente con la implantación de medidas preventivas. Los riesgos en el trabajo pueden ser de varios **tipos**:

- **Riesgos físicos**: Su origen está en los diferentes **elementos del entorno de los puestos de trabajo**. La humedad, el calor, el frío, el ruido, etc. pueden producir daños a los trabajadores.
- **Riesgos químicos**: Son aquellos cuyo origen está en la **presencia y manipulación de agentes químicos**, los cuales pueden producir alergias, asfixias, etc.
- **Riesgos mecánicos**: Son los que se producen por el **uso de máquinas, útiles, o herramientas**, produciendo cortes quemaduras, golpes, etc.
- **Riesgo de altura**: se da **cuando las personas trabajan en zonas altas, galerías o pozos profundos**.
- **Riesgos por gas**: se dan **cuando las personas trabajan manipulando gases o cerca de fuentes de gas**.

- **Riesgo de origen eléctrico:** Se produce cuando las personas trabajan con máquinas o aparatos eléctricos.
- **Riesgo de incendio:** Se produce al **trabajar** en ambientes **con materiales y elementos inflamables**.
- **Riesgos de elevación:** aparece al **trabajar con equipos de elevación o transporte**.
- **Riesgos de carácter psicológico:** Es todo aquel que se produce por **exceso de trabajo, un clima social negativo**, etc., pudiendo provocar una depresión, fatiga profesional, etc.
- **Riesgos biológicos:** se pueden dar cuando se trabaja con agentes infecciosos.

Una vez que se han identificado los riesgos, el paso siguiente es proceder a su evaluación. Evaluar significa estimar en lo posible la gravedad potencial de los riesgos para poder implantar las medidas preventivas adecuadas. A la hora de evaluar los riesgos debemos tener en cuenta dos factores por un lado, la probabilidad de que ocurra un hecho, y por otro, la gravedad que puede tener sobre una persona.

La **Gravedad Potencial**, se define como el **resultado de la probabilidad de ocurrencia del daño, por la severidad del mismo**. A su vez, *la probabilidad de que un riesgo aparezca es igual al nivel de deficiencias o concentración de agentes nocivos que existan en el entorno de trabajo, más el tiempo de exposición de la persona a estas deficiencias*.

Por ejemplo: ante un incendio en el taller de montaje un empleado se queda en el taller sin moverse debido al pánico. En este caso, el incendio justo la exposición de la persona incrementan la probabilidad de un riesgo que, además, y por la severidad del daño, es altamente grave y peligroso. Por lo tanto, cuanto mayor sea el grado de concentración de este factor y mayor sea la exposición, más alta será la probabilidad de que esa persona adquiera una enfermedad profesional, o se produzca un accidente.

Los límites de exposición deberían establecerse para un tipo medio de persona sana, sin descuidar las sensibilidades que cada individuo particular pueda tener. Por lo tanto, la acción preventiva deberá encaminarse, principalmente, a la reducción de la probabilidad de ocurrencia de los riesgos laborales. Así, es conveniente conocer qué factores de riesgo existen, las dosis en las que se presentan y qué exposiciones son peligrosas para las personas con el fin de eliminarlos o reducirlos lo más posible.

3. Medidas preventivas.

Un trabajador para protegerse adecuadamente de los riesgos laborales, lógicamente **debe conocer** estos riesgos, pero también, las medidas preventivas para evitarlos. Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos.

Existen muchas medidas preventivas que se pueden tomar, como sería muy complejo citar todas, os ofrecemos las más destacadas (que se deben tener en cuenta si uno trabaja en un taller de montaje por ejemplo) para los diferentes tipos de riesgos, enumerados anteriormente.

- ✓ **Riesgos físicos:** Hay diferentes tipos de riesgos, pero para señalar uno de los más comunes, comentaremos cómo prevenir los efectos del ruido, esto sólo puede lograrse mediante medidas preventivas que actúen sobre el foco de emisión sonora y reduciendo el nivel que alcanza cae de oreja, pero si esto no es posible siempre puedes recurrir a la utilización de equipos de seguridad personal como son los tapones o las orejeras, si vas a realizar un trabajo sometido a altos niveles de ruido.
- ✓ **Riesgos mecánicos:** Se previenen teniendo en cuenta la seguridad del producto, por lo que el equipo debe estar con la etiqueta de la CE y cumpliendo unos requisitos que garanticen seguridad, siguiendo las instrucciones del fabricante en cuanto a su instalación y mantenimiento con personal especializado y finalmente, siguiendo las instrucciones del manual de utilización.
- ✓ **Riesgo de origen eléctrico:** El respeto a las normas de uso de los aparatos eléctricos y el uso de aislantes que protejan el cuerpo, como por ejemplo guantes, mencionar que trabajar sobre un suelo seco y no mojado, reduce este tipo de riesgo. Todo aparato eléctrico que se ha de manipular, debe ser previamente analizado para verificar que no haya ningún peligro de electrocución. Siempre hay que estar muy alerta y nunca pensar que es imposible que pase algún tipo de incidente eléctrico en un taller informático (u oficina) para que el exceso de confianza puede derivar un incidente peligroso para el trabajador.
- ✓ **Riesgo de incendio:** Las normas de prevención de un incendio nos indican una serie de preceptos básicos a tener en cuenta, tales como: sustituir los productos combustibles por otros menos combustibles, ventilar los locales para evitar la concentración de vapores mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de los focos de calor, recubriendo, también cualquier tipo de combustible, procediendo a la señalización de almacenes, envases, que adviertan sobre el riesgo de incendio.

Y muy importante, es que la empresa tenga un plan de emergencia y de evacuación, en el que se prevean una serie de vías de evacuación suficientes y adecuadas que permitan realizar una evacuación del personal en el menor tiempo posible.

Pero además, existen muchas más medidas preventivas, que se pueden aplicar y que son el resultado de la implantación de una cultura preventiva en las empresas.

Entre las actitudes preventivas que los propios trabajadores podemos tomar, destacan:

- No subestimar ni ignorar la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.
- Nunca se ha de asumir un riesgo, aunque sea leve, para lograr beneficios en el trabajo, por ejemplo, no usar un equipo de protección para tardar menos tiempo en realizar un trabajo, o por comodidad.
- Se debe evitar el exceso de confianza y nunca se debe permitir que nadie se ponga a prueba por afán de notoriedad, por frustración, etc.
- No debe prevalecer la seguridad individual sobre la colectiva.
- Intentar eliminar los riesgos, y si esto no es posible, tratar de reducir al máximo con unas medidas de protección adecuadas.

- Si se impone una conducta preventiva, se invierte en la salud de los trabajadores, además de mejorar las condiciones de trabajo. Con lo que todos ganan, la empresa por un lado, mejorará su producción, con lo que aumentarán sus beneficios, y los empleados y los trabajadores en sus condiciones de trabajo, productividad, y en su salud, en definitiva.
- Al final de todo el proceso será necesario realizar un proceso de formación y gestión en la prevención de riesgos laborales.

Debido al carácter preventivo que debe tener la formación de los trabajadores, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (**LPRL**) recoge, en su artículo 19, *la obligación que tiene el empresario de garantizar que cada uno de los trabajadores reciba una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en materia de prevención de riesgos y seguridad laboral.*

Además, la LPRL establece una serie de derechos y obligaciones, tanto para empresarios como para trabajadores que es necesario conocer. Principalmente, el empresario tiene que poner todas las medidas a su alcance para que no se produzca ningún riesgo en el trabajo. Mientras que la responsabilidad de los empleados es cumplir con todas aquellas instrucciones necesarias para evitar los siniestros.

Consejos a para aplicar buenas medidas preventivas.

Es interesante conocer medidas preventivas concretas, que en tu vida laboral puedas llevar a cabo o que puedas pedir en tu empresa, para evitar riesgos. Aquí tienes algunas medidas que pueden resultar de utilidad. Pero, si las condiciones en las que trabajas son muy específicas o se consideran de riesgo elevado, solicita a tu delegado o delegada de prevención o al comité de seguridad y salud información de la normativa al respecto.

Si tienes que realizar esfuerzos musculares:

- ➔ Usar medios auxiliares para manipulación manual de cargas pesadas o de difícil agarre (carretillas, carro, ...).
- ➔ Si eres varón, en condiciones ideales de manipulación, no cargues más de 25 kilogramos de peso. Si eres un trabajador joven o mayor o mujer esta carga máxima se limita a 15 kg.
- ➔ En condiciones especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente, podrían manipular cargas de hasta 40 kilogramos. No se debe exceder nunca esta cifra.
- ➔ Procura una formación en métodos seguros de trabajo en la manipulación manual de cargas.

Cuando trabajas en la oficina:

- ➔ La superficie de la mesa debe ser poco reflectante con el fin de evitar reflejos.
- ➔ El asiento, estable, con capacidad de movimientos, con altura regulable.
- ➔ El respaldo, reclinable y regulable en altura.
- ➔ Si necesitas, puedes solicitar un reposapiés en forma de cuña, a ser regulable en altura y de superficie amplia y antideslizante. En general, los equipos de trabajo están diseñados tomando como referencia las proporciones corporales de los varones, lo que supone una gran dificultad para la correcta interacción entre la mujer y su lugar de trabajo.

Si trabajas con pantalla de visualización de datos:

- ➔ Las fuentes de luz (ventanas) no deben provocar deslumbramiento directo ni reflejos molestos en la pantalla. Es recomendable la instalación de cortinas para regular el paso de luz natural.
- ➔ Toda radiación deberá reducirse a niveles insignificantes.
- ➔ El tamaño de la pantalla debe permitir la realización de la tarea para la que ha sido pensada.
- ➔ Mantén una relación tamaño de la pantalla, distancia a la misma, aceptable. La imagen debe ser estable. La pantalla debe poderse inclinar y orientar según tus características y necesidades.
- ➔ El teclado también debe ser inclinable e independiente de la pantalla.
- ➔ Las manos y los brazos deben disponer de una zona de apoyo frente al teclado. Los símbolos de las teclas deben resaltar y ser bien visibles.
- ➔ Utiliza un atril o porta-documentos para facilitar la lectura de los datos a introducir y evitar movimientos repetidos de la cabeza.

Si tu puesto de trabajo está climatizado:

- ➔ Según recomendaciones ergonómicas, debe existir la posibilidad de regular la temperatura entre 22° y 27° C.
- ➔ Los equipos de climatización deben ser revisados periódicamente.

Si en tu puesto de trabajo hay estanterías (para evitar caídas de objetos):

- ➔ No almacenes nada en las estanterías de manera inestable.
- ➔ No almacenes nada de manera que sobresalga.

Cuando manejas herramientas:

- ➔ Usar la herramienta adecuada para cada tipo de trabajo.
- ➔ Mantén las herramientas en buen estado, inspeccionando periódicamente, reparándose las o sustituyéndolas cuando sea necesario.
- ➔ Asegúrate de que los mangos estén bien sujetos, no utilices las herramientas sin mango.
- ➔ Guarda las herramientas de manera segura y ordenada.
- ➔ Usar los equipos de protección personal necesarios.

Cuando utilices:

- ➔ Llaves: emplearlas fijas siempre que sea posible, no pongas un tubo para alargar el mango no rellenar el hueco entre la llave y el tornillo con otra pieza o material.
- ➔ Destornilladores: sujeta la pieza a un soporte firme, nunca en la mano.
- ➔ Cuchillos: incorpora una defensa entre mango y hoja si trabajas con materiales con grasa, almacénalos en soportes especiales o con el hilo bien protegido, sujeta firmemente el mango y la hoja.

En zonas destinadas al tránsito de personas y vehículos deben cumplirse los siguientes requisitos:

- ➔ Mantener a los peatones alejados de zonas de circulación de vehículos.
- ➔ Si no es posible lo anterior, dotar a la población trabajadora de ropa de alta visibilidad.
- ➔ Equipar a los vehículos con alarma de marcha atrás.
- ➔ Establecer velocidades máximas de circulación, señalizando adecuadamente.
- ➔ Proteger a las y los trabajadores de la inhalación de humos de escape.
- ➔ Colocar espejos o cualquier otro elemento que asegure una buena visibilidad en los cruces de varias vías.
- ➔ Evitar suelos irregulares para eliminar riesgos de vuelco de vehículos y movimientos de carga en los mismos.
- ➔ Respetar, en las vías de circulación destinadas a vehículos, una distancia de seguridad entre vehículos y puertas, zonas de paso de peatones, pasillos y escaleras.
- ➔ Asegurar, en vías de circulación de peatones y medios de transportes, una distancia suficiente y segura entre los ambos.

Se podrían tratar muchos más consejos relacionados en prevención de riesgos laborales, como por ejemplo los relacionados en la ubicación donde se encuentra el trabajador, el estrés, iluminación, vías y salidas de evacuación... Pero estos otros aspectos están fuera del temario de esta unidad formativa debido a la gran cantidad de contenido que tienen.

4. Derechos y deberes del trabajador.

A los trabajadores les corresponde velar en el trabajo, tanto por su propia seguridad como por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario.

Concretamente, los trabajadores deberían:

- Utilizar correctamente los aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte etc. y cualquier utensilio del trabajo.
- Hacer uso de los equipos de protección (EPI's) de forma correcta.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad en los lugares de trabajo.
- Alertar a los compañeros, e informar a su superior directo, ya los trabajadores designados para realizar tareas de prevención, o en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad en caso de riesgos graves e inminentes, interrumpiendo la actividad si esta constituye un peligro para los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.

- Emplear adecuadamente, de acuerdo con su funcionamiento y riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.

Pero además de deberes, los trabajadores tienen derechos muy importantes en materia de prevención laboral, que el empresario tiene que hacer que se respeten, garantizando de esta forma que los empleados trabajen en un entorno seguro y saludable.

Entre estos derechos destacan:

- Ser informado en materia de prevención de riesgos laborales y concretamente, sobre aquellas medidas preventivas, que estén relacionadas con su puesto de trabajo y de las medidas de emergencia a adoptar en caso de necesidad.
- Ser formado y recibir formación, tanto sobre la prevención de riesgos en su puesto de trabajo, como de las medidas preventivas que se adoptará en la empresa.
- Utilizar los medios y equipos de protección adecuados y debidamente protegidos, para prevenir los riesgos.
- Participar en aquellas cuestiones en materia de prevención de riesgos. Lo que implica el derecho de cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave o inminente, ya que la seguridad colectiva debe estar por encima de la individual.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.
- La protección de la maternidad y de los menores. - La protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.
- Que se le faciliten medios de protección personal adecuados a la tarea y los riesgos que conlleva.
- El derecho a la vigilancia de su salud, con la realización de reconocimientos médicos periódicos.
- Y finalmente, los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.