**UNIDAD DE TRABAJO 2**

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

**FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL**

**ÍNDICE**

**1. FACTORES DE RIESGO DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD**

1.1. LOS LUGARES DE TRABAJO

1.2. MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS

1.3. RIESGO ELÉCTRICO

1.4. RIESGO DE INCENDIO

**2. FACTORES DE RIESGO DE LAS CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES**

2.1. AGENTES FÍSICOS

A) EL RUIDO

B) LAS VIBRACIONES

C) LA RADIACIÓN

D) LA TEMPERATURA

E) LA ILUMINACIÓN

2.2. AGENTES QUÍMICOS

2.3. AGENTES BIOLÓGICOS

**3. FACTORES DERIVADOS DE LA CARGA DEL TRABAJO**

3.1. CARGA FÍSICA

3.2. CARGA MENTAL

**4. FACTORES DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

**5. EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES**

Anteriormente vimos de forma general los **diferentes factores de riesgo** que pueden aparecer en nuestro entorno laboral. En esta unidad vamos a profundizar y analizar cada uno de ellos y, también, las medidas de prevención y protección que se deben aplicar para hacerles frente.

**1. FACTORES DE RIESGO DERIVADOS DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD**

**1.1. LOS LUGARES DE TRABAJO**

Existe una **amplia normativa** que regula las condiciones mínimas que deben cumplir los lugares de trabajo, **las más importantes son:** estructura y suelos, espacios de trabajo, barandillas, escaleras y vías de circulación, y salidas de evacuación.

| **Estructuras y suelos** | - Las estructuras deben ser sólidas y tener la suficiente resistencia para soportar las cargas.  - Los suelos deben ser estables, no resbaladizos, sin pendientes, ni rampa excesivas. |
| --- | --- |
| **Espacios de trabajo** | - Mínimo de 3 metros de altura (2.5 en locales comerciales y despachos).  - Mínimo de 2m₂ libres por cada trabajador así como 10 m₃ de volumen libre de cada uno. |
| **Barandillas** | - Altura mínima de 90 cm, con protección inferior para impedir el paso. |
| **Escaleras y vías de circulación** | - Las escaleras tienen que ser de una anchura mínima de 1 metro  - Las puertas un anchura mínima de 80 cm y los pasillos de 1 metro |
| **Salidas de evacuación** | - Se debe disponer de salidas de locación despejadas, señalizadas, con iluminaciones de seguridad y con puertas que se puedan abrir hacia afuera |

| **DAÑOS MÁS FRECUENTES** | |
| --- | --- |
| - La caída de personas a distinto o mismo nivel.  - La caída de objetos por desplome o derrumbamiento. | - La caída de objetos desprendidos.  - Las pisadas sobre objetos.  - Los choques contra objetos inmóviles.  - Los choques contra objetos móviles |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Cumplir la normativa sobre condiciones mínimas  - Señalización de seguridad de los lugares con riesgo  - Mantener el orden y la limpieza  - Protección con redes de seguridad y arneses anticaídas |

**1.2. MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS**

Las **máquinas** forman un principal factor de riesgo en los accidentes de trabajo especialmente por la gravedad de los daños que pueden ocasionar en la persona trabajadora.

Las **herramientas** también originan accidentes aunque no suelen ser tan graves como en el caso de las máquinas pero su frecuencia puede ser mayor. Los riesgos del uso de las herramientas provienen de :

* Usar **herramientas inadecuadas** para la tarea que se va a realizar.
* **Dejar herramientas en lugares peligrosos** que pueden provocar caídas o golpes.
* El **transporte inadecuado** de las herramientas.
* La **falta de mantenimiento y revisión**, especialmente en las herramientas en las mecánicas o eléctricas.

| **DAÑOS** | |
| --- | --- |
| **Maquinas** | **Herramientas** |
| - Golpes  - Cortes  - Amputaciones  - Quemaduras  - Proyección de partículas  - Contacto eléctrico  - Incendio  - Sordera | - Golpes  - Caídas  - Proyección de partículas  - Contacto eléctrico |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Diseño apropiado.  - Buen estado.  - Transporte apropiado y seguro.  - Limpieza y mantenimiento.  - Uso de equipos de protección adecuado.  - Formación apropiada para su manejo. -  - Marcado CE |

**1.3. RIESGO ELÉCTRICO**

La utilización de equipamientos de trabajo, **principalmente máquinas y herramientas alimentadas con fuente de energía,** implica la posibilidad de sufrir un riesgo eléctrico. Los riesgos derivados de las instalaciones eléctricas consisten en la **posibilidad de contacto del cuerpo humano con la corriente eléctrica**. Los accidentes eléctricos pueden producirse por:

| **Contacto directo** | Cuando la persona entra en contacto con una parte activa de la instalación eléctrica (cable, enchufe, etc.). |
| --- | --- |
| **Contacto indirecto** | Cuando se toca un dispositivo que normalmente no conduce la electricidad pero que por algún fallo la conduce (cuando se toca la carcasa de una máquina) |
| **Contacto de alta tensión** | Por el acercamiento a dispositivos de más de 1000 voltios no llega a tocarse el dispositivo en sí, pero al sobrepasar la zona de seguridad que rodea el dispositivo se produce una descarga a través del aire se considera un contacto directo. |

**Los daños dependen de varios factores** siendo el más importante el **nivel del de intensidad**, el cual se mide en miliamperios. Otro factor importante a considerar, **es el tiempo que dura el contacto y la trayectoria que sigue la electricidad:** si pasa por el corazón, el tórax o el cerebro.

Estos efectos de la electricidad pueden variar según el **tiempo de exposición**, así, es igual de grave un contacto más intenso pero leve que un contacto de baja intensidad pero continuado en el tiempo.

*Ver anexo de los daños según el nivel de intensidad*

| **Daños** | |
| --- | --- |
| - Cosquilleos  - Contracciones musculares  - Tetanización  - Parada cardio-respiratoria | - Fibrilación muscular  - Quemaduras  - Lesiones físicas secundarias por caídas y golpes |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/ PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Instalación adecuada a las necesidades, y mantenimiento adecuado y regular.  - Equipos eléctricos seguros y perfecta comprensión del uso correcto de los equipos.  - Formación y señalización adecuada.  - Tomas de tierra.  - Uso de EPIs  - Etc. |

**1.4. EL RIESGO DE INCENDIO**

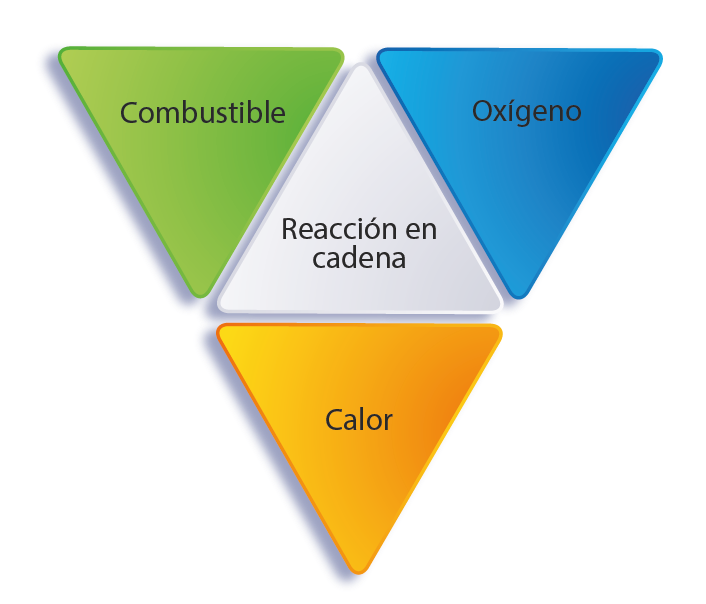
Un incendio es un fuego no controlado que destruye algo que no está destinado a arder. Para que se produzca el fuego, y se mantenga en el tiempo, es necesario que aparezcan cuatro elementos llamado el **tetraedro de fuego:**

**- Combustible**: la materia que arde, que puede ser sólida, líquida o gaseosa.

**- Comburente:** el oxígeno que se encuentra en el aire.

**- Una energía de activación o foco de calor:** es la energía mínima que se necesita para que se inicie el fuego.

**- La reacción en cadena:** una vez que se inicia el fuego, este se mantiene en el tiempo. Ello se produce porque del calor inicial del fuego una parte se disipa en el aire, pero hay otra que se reutiliza como nueva energía de activación y evita que el fuego se extienda.



Existen **4 tipos de fuegos** según el tipo de combustible que arde:

**- Clase A: Sólidos.** Combustibles sólidos que arden y dejan brasas, como la madera, el cartón o los tejidos.

**- Clase B: Líquidos.** Sustancias como la gasolina o los disolventes; o bien sólidos que al arder se convierten en líquidos, como grasas, gasolina, pintura, ceras, etc.

**- Clase C: Gaseosos.** Gases inflamables: butano, propano, etc.

**- Clase D: Metales.** Metales combustibles: sodio, potasio, titanio, etc.

*Ver anexo de extintores.*

| **DAÑOS** |
| --- |
| - Muerte por asfixia e intoxicación por humo y gases  - Quemaduras internas por inhalación de humos  - Quemaduras externas por las llamas  - Atrapamientos y avalanchas ocasionadas por el pánico |

| **MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Adecuado almacenamiento de las sustancias y productos inflamables.  - Limpieza y eliminación de residuos.  - Utilización de sistemas de detección de incendios.  - Establecimiento de planes de evacuación y emergencia.  - Etc. |

**2. FACTORES DE RIESGO DE LAS CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES**

**2.1. AGENTES FÍSICOS**

**A) EL RUIDO**

Se **define** ruido como un sonido no deseado y molesto que se mide en decibelios (dB). El oído humano puede oír entre 0 y 120 dB. Una conversación normal está alrededor de 55 dB, **a partir de 80 dB es cuando empieza a ser perjudicial para la salud,** como por ejemplo los ruidos de maquinaria de talleres.

Existen **tres tipos de ruidos:**

| **Ruido continuo** | Que no cambia. Se mide con sonómetros. |
| --- | --- |
| **Ruido discontinuo** | Cuando se produce de forma intermitente en intervalos de tiempo. Este se mide con dosímetros. Por ejemplo, hay momentos en los que una máquina o herramienta emite ruidos y otros en los que está parada: se produce ruido intermitente. |
| **Ruido de pico o impacto** | Cuando varía de forma brusca en tiempos inferiores a un segundo. Se mide con analizadores de impactos de dB (C). |

Las empresas tienen la **obligación de evaluar los niveles de ruido** para conocer la necesidad de tomar medidas de prevención y protección. **La normativa señala:**

* A partir de **80 dB de media al día o a la semana** (o de 135 dB de pico), las empresas deben tomar medidas técnicas y organizativas para reducir lo máximo posible el nivel de ruido.
* El límite que **nunca debe superar es de 87 dB de media** o 140 dB de pico.

| **DAÑOS** |
| --- |
| - Pérdida auditiva: sordera o hipoacusia.  - Pérdida de atención y de tiempo de reacción.  - Efectos físicos: dolor de cabeza, insomnio, cansancio, hipertensión.  - Efectos psicológicos: irritabilidad, agresividad, depresión |

| **MEDIDAS PREVENTIVAS/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Eliminar y aislar su origen.  - Reducir el tiempo de exposición.  - Insonorización de locales o talleres.  - Utilizar protectores auditivos.  - Información y formación.  - Etc. |

*Ver anexo de medidas específicas sobre riesgos relacionados con la exposición al ruido.*

**B) LAS VIBRACIONES**

Se dice que un cuerpo vibra cuando se mueve alternativamente de un lado a otro respecto a su posición de equilibrio. Un ejemplo sería la vibraciones de un tractor o de un martillo neumático, que se utiliza para taladrar el asfalto de las carreteras. El trabajador, al entrar en contacto con el elemento que vibra, sufre una serie de daños para su salud. Este contacto puede ser de dos tipos:

**- Transmisión mano-brazo:** es la más usual al utilizar herramientas o máquinas de trabajo tales como pulidoras, martillos neumáticos, apisonadoras manuales, motosierra, etcétera.

**- Transmisión al cuerpo entero:** es la que tiene lugar al conducir vehículos agrícolas, de obras públicas, camiones, autobuses, etcétera.

| **DAÑOS** | |
| --- | --- |
| **Transmisión mano-brazo** | - Daños síndrome del dedo blanco o Raynaud, donde se pierde sensibilidad en los dedos y por lo tanto funcionalidad en los mismos.  - Artrosis de codo.  - Lesiones de muñeca. |
| **Transmisión al cuerpo entero** | - Dolores de espalda, lumbalgias, hernias, etcétera.  - Mareos, vómitos. |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Diseño de maquinaria y herramientas como amortiguadores y elementos anti vibratorios.  - Utilización de asientos antivibratorios de vehículos.  - Adecuado mantenimiento y revisión.  - Realización de pausas y descansos.  - Rotaciones de personal con el objeto de reducir el tiempo de exposición.  - Información y formación.  - Uso de EPIs, como por ejemplo guantes especiales antivibratorios con marcado CE.  - Etc. |

*Ver anexo de riesgos según los tipos de frecuencia.*

**C) LA RADIACIÓN**

Las radiaciones son energía electromagnética que se propagan en el espacio y que convivimos frecuentemente. Algunas se producen de forma natural (radiación solar) y otras artificialmente. Desde el punto de vista de los efectos de la salud se puede distinguir entre: **radiaciones ionizantes** y **radiaciones no ionizantes.**

* Radiaciones ionizantes: Son sustancias radiactivas (radiación alfa, beta, neutrones, uranio, plutonio, etcétera). Se encuentran actividades sanitarias (rayos X), y el laboratorio es y centrales nucleares.
* Radiaciones no ionizantes: Son microondas, radiofrecuencia, campo magnético, rayo láser, ultravioleta, infrarrojos, etc, se encuentran principalmente en trabajos de soldadura.

La **diferencia** entre ellas reside en que las ionizantes son más peligrosas ya que alteran las moléculas de los cuerpos expuestas a ellas pudiendo provocar muerte celular, cáncer e incluso modificación del código genético.

| **DAÑOS** | |
| --- | --- |
| Rayos infrarrojos y ultravioleta:   * Quemaduras y daños en la piel * Conjuntivitis, cataratas | Radiaciones ionizantes   * Cáncer * Efectos sobre la reproducción |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Señalización obligatoria de la zona de riesgo y el uso obligatorio de EPIs.  - Vigilancia periódica de la salud para evaluar el nivel de radiación recibido.  - Limitación del tiempo de exposición a las radiaciones.  - Obligación de usar epis adecuados: pantalla facial en trabajador de soldadura, protección frente a rayos X en sanidad.  - Formación e información. |

**D) LA TEMPERATURA**

El organismo humano precisa mantener la temperatura corporal a 37ºC, disponiendo de unos mecanismo autorreguladores como el sudor, el riego sanguíneo, tiritar, etc. Cuando no son suficientes, se produce el estrés térmico por exceso de frío o de calor.

| **DAÑOS: variarán en función de las características de cada persona y su capacidad de aclimatación** |
| --- |
| **- Temperaturas altas:** calambres por la deshidratación de los músculos, agotamiento por calor al no evaporarse el exceso de sudoración, golpe de calor y desvanecimiento al aumentar el caudal de sangre en circulación para reducir la temperatura corporal.  **- Temperaturas bajas:** hipotermia o reducción de la temperatura corporal, que deriva en el anquilosamiento de articulaciones, bronquitis, neumonía, resfriados, reúma o, incluso, la congelación y la muerte. |

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| **- Acción sobre la fuente de calor:** apantallamiento de los focos de calor.  **- Acción sobre el ambiente térmico:** disponer de la ventilación del local necesario para evitar el calentamiento del aire.  **- Acción sobre el individuo:** hidratación adecuada, vestimenta, cambios organizativos, turnos cortos, rotación de puestos... |

*Anexo de medidas generales para lograr el confort térmico*

**E) LA ILUMINACIÓN**

Para lograr un nivel óptimo de comodidad visual, es esencial alcanzar un equilibrio adecuado entre tres elementos clave: la cantidad de luz, la calidad de la luz y la estabilidad de la misma. Es fundamental personalizar la iluminación de cada estación de trabajo teniendo en cuenta tanto las demandas visuales específicas del trabajo como las características individuales de cada empleado o empleada. La luz se mide en “lux”.

| **MEDIDA DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Siempre que sea posible **luz natural.**  - Disponer de una iluminación general y otra focalizada en los lugares en los que hay que ejecutar tareas, prestando especial atención a las zonas peligrosas.  - Evitar contrastes y deslumbramientos.  - Cumplir la normativa sobre la cantidad mínima de luz en los lugares de trabajo. |

**2.2. AGENTES QUÍMICOS**

Los contaminantes químicos en el ambiente de trabajo pueden presentarse de varias formas:

- En forma de **sólidos:** polvos en suspensión en el aire, fibras y humos.

- En forma de **líquidos:** como los aerosoles y nieblas.

- En forma de **gases y vapores:** como el monóxido de carbono.

Estos contaminantes suelen entrar en el cuerpo humano a través de la vía respiratoria aunque también es posible que entren por vía digestiva o por contacto con la piel o heridas.

| **DAÑOS** |
| --- |
| - **Irritantes:** Irritan la piel, como el amoniaco o el cloro.  **- Corrosivos:** Destruyen los tejidos, como los ácidos.  - **Asfixiantes:** Impiden el suministro de oxígeno, como el butano o el monóxido de carbono.  - **Anestésicos:** Producen somnolencia y pérdida de conocimiento, lo que puede ocasionar un accidente laboral, como los disolventes.  - **Sensibilizadores**: Producen reacciones alérgicas en la piel o las vías respiratorias, como el polvo de madera.  - **Cancerígenos y mutágenos:** Provocan cáncer a largo plazo, así como alteraciones genéticas y hereditarias, como el plomo.  **- Neumoconióticos:** Se almacenan en los pulmones provocando problemas musculares e incluso la muerte, como el amianto o el plomo.  **- Sistémicos:** Actúan sobre todo el sistema humano afectando a varios órganos a la vez, como el mercurio o el magnesio. |

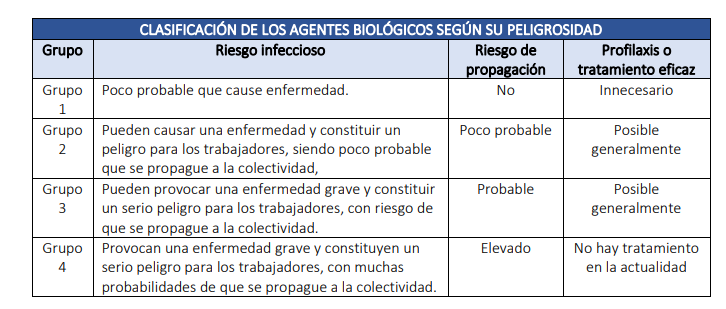
| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - La higiene industrial. Se trata de una técnica de prevención que consiste en recoger muestras de contaminantes en el trabajo, llevarlas al laboratorio y comprobar su concentración con los valores límites de exposición, a partir de los cuales son nocivos. Se encarga de aplicar, como vimos en el tema pasado, medidas de prevención y protección.  - Actuar sobre el foco del riesgo sustituyendo el contaminante por otros productos menos peligrosos o reduciéndolo.  - Realizar mediciones periódicas y recogidas de muestras para evaluar el riesgo.  - Ventilación general o localizada a través de campanas extractores que eliminen el contaminante.  - Aislamiento o alejamiento de los trabajadores del foco contaminante.  - Reducir el tiempo de exposición al contaminante.  - Formación e información a los trabajadores.  - Uso de EPIs adecuados al contaminante: mascarilla, guantes, etc.  - Etiquetado del producto contaminante donde se informe de los daños que este puede cuestionar. |

*Ver anexo señales relacionadas con agentes químicos.*

**2.3. AGENTES BIOLÓGICOS**

Los agentes biológicos son organismos vivos microscópicos que, al ingresar al cuerpo humano, tienen el potencial de causar enfermedades infecciosas o parasitarias. Estos agentes biológicos pueden ser muy variados e incluyen virus, bacterias, parásitos, hongos, esporas, toxinas, endotoxinas, cultivos celulares, entre otros. Es importante destacar que cada individuo tiene una susceptibilidad individual, lo que significa que algunas personas pueden enfermar cuando están expuestas a un determinado agente biológico, mientras que otras no lo hacen, debido a factores como su historial de inmunización, vacunaciones previas u otras características personales.

La clasificación de los agentes biológicos se realiza en función de su grado de peligrosidad y se divide en cuatro grupos:



*Ejemplos: La gripe (G2), Hepatitis B (G3) y Virus del Ébola (G4).*

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Medicina preventiva: vacunas y reconocimientos médicos periódicos.  - Adecuadas condiciones higiénicas en los lugares de trabajo.  - Desinfección y esterilización de los utensilios de trabajo.  - Disponer de diez minutos para el cambio de ropa y la higiene personal de los trabajadores, empleando jabones antisépticos.  - No mezclar la ropa del trabajo y la personal. Lavar y descontaminar la ropa de trabajo en la propia empresa.  - No beber ni comer en el lugar de trabajo.  - uso de epis adecuados al riesgo.  - Información y formación. |

**3. FACTORES DERIVADOS DE LA CARGA DEL TRABAJO**

La carga de trabajo es el conjunto de exigencias físicas y mentales que requiere un puesto de trabajo.

**3.1. CARGA FÍSICA**

La carga física aparece cuando deben realizarse tareas que requieren de esfuerzo muscular. Los tres factores que inciden en la carga física son:

* Los esfuerzos físicos a lo largo de la jornada (como estar sentado o de pie todo el día).
* Las posturas incorrectas.
* La manipulación manual de cargas superiores a tres kilos.

Daños: tendinitis, lumbalgias, hernias, dolores cervicales, síndrome del túnel carpiano…

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Posturas correctas  - Formación en manipulación de cargas  - Sustituir la manipulación manual de cargas por equipos mecánicos  - Seleccionar personal adecuado y entrenado para carga y esfuerzo excesivos  - Rotación de tarea para evitar la carga excesiva a lo largo de la jornada  - Realizar estiramientos y ejercicios de relajación |

**B) CARGA MENTAL**

La carga mental hace referencia a la exigencias mentales de trabajo, que pueden derivar en fatiga mental debido a la cantidad de información que hay que manejar y al tiempo del que se dispone para tomar decisiones y realizar ese trabajo. Un ejemplo son los controladores aéreos.

Daños: cansancio y agotamiento, dolor de cabeza, estrés, irritabilidad, etc.

| **MEDIDAS DE PREVENCIÓN/PROTECCIÓN** |
| --- |
| - Realizar pausas en el trabajo  - Adaptar la cantidad de información a la capacidad del trabajador  - Evitar los ruidos en el lugar de trabajo  - Cumplir con la normativa sobre pantallas de visualización de datos |

**4. FACTORES DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

La organización del trabajo es un factor de riesgo laboral llamados también **riesgos psicosociales** como son la satisfacción laboral, el estrés o el acoso laboral.

Los factores de riesgo psicosociales pueden prevenir tanto de las **características de la empresa** (la jornada, el puesto de trabajo o la organización del mismo) **como de las características personales del trabajador.**

*Realizar un cuadro en clase sobre las características que pueden influir y qué medidas tomar.*

**¿ Cuáles son los principales daños ligados a factores psicosociales? La insatisfacción laboral, burnout, estrés laboral y mobbing o acoso laboral.**

**A)** La **insatisfacción laboral** es un estado negativo frente al trabajo que procede de la diferencia existente entre las expectativas generadas respecto al puesto y la realidad de lo que este es, y de la importancia que el trabajador le da esta diferencia.

Ello quiere decir que la inexistencia de insatisfacción no sólo depende de lo ”bueno o malo” que sea el trabajo, sino también de que si el trabajador tenía grandes expectativas puestas en él, y de la importancia que le otorga a que estas expectativas que no se cumplan influyen los tres factores a la vez.

**B)** El ***burnout*** es el síndrome de estar quemado. Se trata de una insatisfacción laboral que se prolonga en el tiempo, y genera en el trabajador tres efectos:

- Está agotado emocionalmente, no puede más.

- Tiene una baja realización personal en su trabajo, ha perdido entusiasmo en el.

- Actitud negativa en el trato de los clientes, con un rechazo hacia su trabajo.

El trabajador, después de un largo tiempo con insatisfacción laboral, se encuentra ante una situación que no puede modificar y que ve imposible que cambie, por lo que deriva en *burnout.*

**C)** El **estrés** es el desequilibrio que existe entre la exigencia que tiene el trabajo y los recursos que tiene el trabajador para solventarlas, o sea, entre la demanda de trabajo y los recursos que él tiene para cumplir con este. De manera que depende tanto del trabajo (la faena en sí) como de la capacidad del trabajador (hay personas “que se ahogan en un vaso de agua").

Cuando aparece una situación de estrés la primera reacción es aumentar nuestra capacidad y nuestra energía para hacer frente al trabajo, pero cuando esta situación se mantiene a lo largo del tiempo termina votando a la persona, tanto física como mentalmente, y puede ocasionar la aparición de úlceras, insomnio, irritabilidad, etcétera.

**D) Mobbing o acoso laboral.** Es el acoso psicológico en el trabajo. Supone un maltrato continuo y deliberado por parte de los jefes o los compañeros para desestabilizar al trabajador y minarlo psicológicamente, con el objeto que disminuya su capacidad laboral y entusiasmo y así poder eliminarlo del trabajo. Las consecuencias son tanto físicas como psicológicas: trastorno digestivo, del sueño, ansiedad, depresión…

Llegados a este punto debemos diferenciar qué conductas se pueden considerar incluidas dentro de esta acoso laboral[[1]](#footnote-0):

| ATAQUES CON MEDIDAS ORGANIZACIONALES | ATAQUES CON AISLAMIENTO SOCIAL |
| --- | --- |
| - Obligar a realizar tareas contra su conciencia  - Juzgar su desempeño de una manera ofensiva  - Cambiar de ubicación separándolo de sus compañeros  - No asignar tareas o asignar tareas sin sentido  - Asignar tareas degradantes o por debajo de su capacidad | - Prohibir a los compañeros que hablen con la víctima  - No dirigir la palabra a una persona  - Tratar a una persona como si no existiera  - Rehusar la comunicación a través de miradas o gestos |
| ATAQUES A LA VIDA PRIVADA | AGRESIONES, RUMORES Y ATAQUES A SUS ACTITUDES |
| - Críticas permanentes a la vida privada de una persona  - Terror telefónico  - Hacer parecer estúpida a una persona  - Dar a entender que una persona tiene problemas psicológicos  - Imitar los gestos, voces, etc, de una persona  - Mofarse de la vida privada de una persona  - Mojarse de la discapacidad y de una persona | - Gritar, insultar  - Amenazas verbales  - Amenazas de violencia física  - Maltrato físico  - Ofertas sexuales, violencia sexual  - Ataques a las creencias políticas o religiosas  - Mofarse de la nacionalidad de la víctima  - Difundir rumores  - Hablar mal de una persona a sus espaldas |

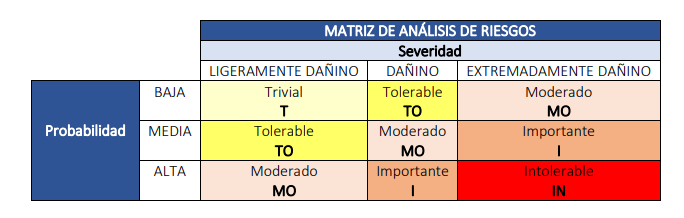
**¿ Qué medidas preventivas se pueden tomar en estos casos?**

* Planificar con antelación la rotación de los turnos.
* Evaluar los efectos del trabajo en la salud del trabajador/a.
* Favorecer la participación de los trabajadores/as.
* Emplear técnicas que repartan, organicen o enriquezcan el trabajo, variando las tareas.
* Establecer objetivos y metas desafiantes pero realistas.
* Ejercer una dirección y control adecuados a cada situación.
* Canalizar la comunicación e información de forma adecuada.
* Establecer los protocolos para prevenir y corregir cualquier forma de acoso…

**5. EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES**

Es fundamental entender que **los riesgos laborales deben ser evaluados** de manera rigurosa. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) explica que la evaluación de riesgos laborales es un proceso que busca estimar cómo de significativos son los riesgos que no se pueden evitar en el entorno laboral. Esta evaluación **proporciona la información necesaria** para que los empresarios puedan **tomar decisiones adecuadas** respecto a si deben **implementar medidas preventivas** **y**, en caso afirmativo, **qué tipo de medidas deben adoptar.**

Para evaluar la **magnitud** del riesgo hay que tener en cuenta dos criterios: **la probabilidad** de que ocurra el daño o accidente y las **consecuencias** en caso de que ocurra. De la combinación de ambos se puede apreciar esta **matriz de análisis de riesgos:**

De este modo se establece una **prioridad de actuación** según **el nivel de riesgo:**

| **Nivel de riesgo** | **Acciones preventivas** |
| --- | --- |
| **Trivial** | **No requiere** acción específica. |
| **Tolerable** | **No se necesita mejorar** la acción preventiva, si bien se pueden considerar mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas. |
| **Moderado** | Se deben hacer **esfuerzos para reducir el riesgo**, invirtiendo en las medidas precisas, las cuales deben implantarse en un periodo de tiempo determinado. |
| **Importante** | **No debe comenzarse** el trabajo hasta que no se haya reducido el riesgo. Puede que se necesiten recursos considerables para controlar el riesgo. |
| **Intolerable** | **No se debe continuar ni comenzar** el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo debe **prohibirse** el trabajo. |

1. Según la Nota Técnica de Prevención 476 del INSST. [↑](#footnote-ref-0)