

Contesta a las siguientes cuestiones VERDADERO / FALSO

1. La norma más importante sobre seguridad y salud en el trabajo es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
2. El peso principal de la actividad preventiva recae en el empresario.
3. El Plan de prevención es el documento en el que se concreta la acción preventiva.
4. En la valoración de los riesgos se consideran la gravedad y la posibilidad de que ocurra el suceso.
5. La salud en el trabajo consiste en que el trabajador no padezca ningún tipo de enfermedad.
6. El hecho de que un trabajador se encuentre expuesto a un peligro grave para su salud, aunque no se produzca lesión, y siempre que el empresario incumpla la normativa de prevención, puede ser constitutivo de infracción penal en base al llamado "delito de riesgo".
7. El nivel adecuado de iluminación en funciones administrativas no debe superar 300 lux.
8. El accidente de trabajo es aquel que sufre una persona en un centro de trabajo.
9. El accidente de trabajo es toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o a consecuencia del trabajo que realiza por cuenta ajena.
10. Las enfermedades que legalmente se consideran "profesionales" son sólo una parte de las enfermedades que se pueden derivar del trabajo.
11. Los trabajadores designados son representantes del personal.
12. Los accidentes son sucesos que no pueden preverse.
13. Solamente el empresario es responsable de la tarea de prevención.
14. Los agentes químicos sólo entran al organismo por la respiración.
15. Un incumplimiento de las medidas de prevención por parte de un trabajador no le puede acarrear castigo alguno.
16. La protección colectiva es la técnica que protege frente a aquellos riesgos que no se han podido evitar o reducir.
17. La organización del trabajo no influye en el riesgo laboral.
18. En materia de prevención algunos trabajadores han de recibir formación, pero otros no.
19. Los EPI'S se seleccionan según el riesgo que se quiere proteger.
20. El riesgo es una situación potencial de que se produzca algo no deseado: el daño.
21. La seguridad en el trabajo pretende detectar y corregir los riesgos de enfermedad laboral.
22. Para luchar contra los accidentes de trabajo es fundamental conocer las causas, que tienen un carácter muy diverso.
23. Al proceso conjunto de evaluación y control del riesgo se le denomina gestión del riesgo.
24. Los índices estadísticos expresan en cifras relativas la siniestralidad de una empresa.
25. El riesgo químico depende, en primer lugar, de la naturaleza de los productos, pero también de las condiciones de uso de los mismos.

CASO 1

En una empresa la zona de talleres produce mucho ruido, lo que ocasiona problemas a otros departamentos de la empresa. Los trabajadores sufren molestias como consecuencia del ruido y piden a la empresa que adopte las medidas necesarias. La empresa está valorando dos posibilidades; insonorizar los talleres o dotar a los trabajadores de protectores auditivos. ¿Qué solución sería la correcta y qué principios de la acción preventiva se aplicarían?

La solución correcta inicial es la de insonorizar los talleres, en caso de no poder actuar sobre la fuente, esto es sobre el origen de los ruidos. Los principios de acción preventiva aplicables son:

- Combatir preferiblemente los riesgos en su origen.
- Anteponer medidas que protejan colectivamente y luego, si procede, establecer medidas individuales.

CASO 2 Fundamentalmente nos encontramos con factores de riesgos psicosociales

Luis trabaja como cajero en una gran superficie comercial desde hace 2 años, *con contratos de 3 meses*. La inestabilidad constituye un factor de riesgo derivado de la organización por lo que sería aconsejable fomentar la estabilidad laboral. Su jornada laboral es de 7 horas y tiene *20 minutos de descanso*. Es deseable distribuir y organizar el trabajo al objeto de evitar la fatiga física y la monotonía.

Realiza su trabajo en de *turnos de mañana y tarde, de 15 días cada uno.* (Riesgo derivado de la organización de los tiempos de trabajo) Convendría que los turnos tanto de tarde como los de noche, si los hubiera fuesen más cortos.

Actualmente está a punto de acabar su contrato y como es costumbre en la empresa le suelen comunicar la renovación el último día por que le está nervioso y se suele equivocar más que de costumbre.

Como tiene mucho trabajo, al igual que el resto de sus compañeros, *se suele relacionar poco con los mismos y los problemas que aparecen los resuelve el responsable de caja que no delega en nadie.* Conviene fomentar la participación de los trabajadores y el trabajo en equipo además de tener presente que los jefes han de ser asesores que informen y pidan colaboración a los trabajadores

El puesto de trabajo de Luis ésta al lado de las puertas de entrada con lo que está sometido a *continuas corrientes de aire cada vez que se abren las puertas.* Factor de riesgo medioambiental. Hay que evitar los cambios bruscos de temperatura

Se pide:

-Identificar factores de riesgos -Señalar aquellas medidas preventivas que se podrían adoptar.

CASO 3

Anabel trabaja como administrativa en una gestoría desde hace 5 años. *Pasa toda su jornada trabajando con su ordenador, situado a su izquierda, frente a un gran ventanal y a una distancia de 35 cm.* Trabaja con una gran concentración. A menudo debe trabajar horas extras para cumplir su trabajo a tiempo.

Su silla, *no es giratoria y tiene el respaldo roto y se inclina hacia atrás en exceso,* pero ella ya está acostumbrada y no le importa. Muchas veces *se queda reclinada con la silla apoyada en las dos patas delanteras porque cree que esta posición le ayuda a pensar.*

Se pide identificar los factores de riesgos

-Señalar aquellas medidas preventivas que se podrían adoptar

Sabemos que un exceso, tanto en la calidad como en la cantidad, causa repercusiones físicas y mentales, por lo que es necesario establecer periodos de descanso.

Es necesario reducir el tiempo de trabajo frente a la pantalla.

La pantalla no está entre los 40 y 70 cm por lo que es necesario alejarla

Hay que sustituir inmediatamente la silla.

Es necesario informar y formar a la trabajadora sobre la necesidad de adoptar posturas al sentarse que no sean forzadas al objeto de evitar dolores de espalda.

Es necesario tomar las medidas adecuadas (por ejemplo cambiar la disposición de la mesa) al objeto de evitar deslumbramientos directos y reflejos molestos en la pantalla

1.- Señala la respuesta correcta: a) La seguridad en el trabajo es una técnica cuyo objetivo es estudiar y reducir los contaminantes físicos, químicos y biológicos presentes en el trabajo, que puedan producir una enfermedad profesional. b) La ergonomía es una técnica que trata de prevenir y corregir la insatisfacción laboral y el estrés. c) **La seguridad es una técnica que trata de evitar los accidentes de trabajo.** d) Prevalece la protección individual frente a la colectiva.

2.- Los EPI: a) Deben utilizarse como primera medida de prevención de riesgos. b) Eliminan los riesgos. c) **Una vez definido el EPI más adecuado para combatir el riesgo, el departamento de compras podrá optar por el modelo más económico.** d) Ninguna de las anteriores es correcta.

3.- Los principales riesgos debidos a la falta de condiciones de seguridad en los lugares de trabajo son: a) Las caídas de personas, al mismo y distinto nivel. b) Los choques contra objetos móviles e inmóviles. c) Los atrapamientos, cortes y proyecciones de partículas. d) **Todas las anteriores son ciertas.**

4.- A nivel general, la prevención: a) Es un conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas, en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o reducir los riesgos derivados del trabajo. b) Se lleva a cabo en todas las fases de actividad de la empresa c) Debe estar planificada y bien organizada d) **Todas las respuestas son correctas**

5.- En relación con la prevención de los distintos tipos de riesgos a) El coste de la prevención de los riesgos laborales es siempre superior que los gastos que originan los daños. b) **Existen unos riesgos generales que pueden afectar a los trabajadores de cualquier profesión y unos riesgos específicos que afectan particularmente a los**

trabajadores que desarrollan determinadas profesiones. c) La resonancia magnética atómica permite diagnosticar numerosas enfermedades. d) Todas las anteriores son correctas.

6.- El empresario cuenta, entre los deberes con respecto a los trabajadores, en materia de Prevención de Riesgos, con el Deber de informar y formar a los trabajadores sobre: **a) Los riesgos existentes en su puesto de trabajo. b) Las medidas de prevención y protección aplicadas en la empresa a dichos riesgos: cómo actuar en situaciones de emergencia, cómo utilizar los equipos de protección individual, etc.** c) La formación será exclusivamente teórica, y los trabajadores irán adquiriendo autónomamente una autoformación práctica. d) Todas las anteriores son correctas.

7.- En relación con la Prevención de Riesgos Laborales: **a) La prevención es integral, puesto que debe estar presente en todas las fases de la actividad de la empresa. Esto significa que su implantación afecta a todos los departamentos de la empresa (talleres, almacenes, laboratorios, oficinas) y a todos los trabajadores (obreros, conserjes, administrativos, encargados de la limpieza).** b) La detección, evaluación y eliminación de riesgos forma parte de las medidas de protección. c) La protección de los trabajadores frente a los riesgos que no se han podido eliminar, se consideran medidas de prevención. d) Todas las anteriores son correctas.

8.- Una enfermedad profesional desde el punto de vista legal o de la Seguridad Social es: a) Un daño que sufre el trabajador de forma lenta mientras trabaja b) Un daño que sufre el trabajador lentamente mientras trabaja en su profesión **c) Un daño que sufre el trabajador, y que ha sido reconocido por la Seguridad Social por el RD 1299/2006, siempre que presente unos síntomas determinados** d) Ninguna de las anteriores es correcta

9.- En relación con la Prevención en la empresa: a) Para que sea eficaz, la prevención debe estar planificada y bien organizada. Por ello, se debe integrar en el proyecto de empresa, como un área más de decisiones a tomar. b) Primero hay que eliminar o reducir el riesgo en su punto de origen. Si no es posible, se adoptarán medidas en la vía de transmisión del peligro. Y si tampoco es posible, se actuará sobre el trabajador c) La finalidad de la prevención es evitar que se materialicen los riesgos; para lo que, en primer lugar, hay que detectar todos los riesgos que existen en la empresa, su gravedad y la probabilidad de que se produzcan. **d) Todas las anteriores son correctas.**

10.- La empresa puede organizar la actividad preventiva de distintas formas, entre otras, creando un servicio de prevención propio. Es obligatoria su creación: a) Cuando la empresa tiene más de 250 trabajadores. b) Cuando la empresa tiene entre 50 y 250 trabajadores y realiza alguna de las actividades del Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención. **c) Cuando la autoridad laboral obligue a crearlo por la peligrosidad de la actividad que realiza (aunque no esté incluida en el Anexo I del citado Reglamento), o por la frecuencia y la gravedad de la siniestralidad en la empresa.** d) Todas las anteriores son correctas.

11.- El sistema de gestión de prevención de riesgos laborales, aunque tratado desde distintas disciplinas, debe ser un bloque unitario, ya que incluye procedimientos tan variados, como: a) El desarrollo de una política específica de prevención en la empresa, que consiste en definir el nivel de compromiso que la empresa está dispuesta a asumir. b) La organización de la prevención en algunas las secciones de la empresa, estableciendo la jerarquía, las funciones y las obligaciones de cada responsable de la prevención. c) Formar e informar, a los trabajadores y a los responsables de la prevención, de la política marcada en seguridad y salud, de las medidas y de las actuaciones previstas. **d) Todas las anteriores son correctas.**

12.- En relación con los riesgos Derivados de la estructura de la organización: a) Son generados por estilos de mando autoritarios, ambigüedad en la definición de funciones o falta de apoyo en la resolución de problemas. **b) Provoca alteración de los ciclos de sueño, modificación de los hábitos alimentarios, y en general, una grave repercusión en la vida social y familiar.** c) Se previene fomentando la participación de los trabajadores en la empresa. d) Las repuestas a) y c) son correctas.

13.- El daño que sufrió un trabajador víctima de un accidente cuando iba a trabajar se puede considerar como: a) Una enfermedad común b) Una patología rara **c) Un accidente de trabajo in itinere** d) Ninguna de las anteriores es correcta

14.- Son principios generales de la acción preventiva: a) Planificar la prevención, creando un conjunto coherente que integre la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo. b) Adoptar medidas que antepongan la protección individual a la colectiva. c) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores respecto a los peligros en el centro de trabajo y los riesgos en su puesto de trabajo y en el manejo de las máquinas, herramientas y equipos de protección. **d) Dos de las tres respuestas anteriores son correctas.**

15.- Para evitar los riesgos derivados de las condiciones de seguridad, la normativa establece las siguientes medidas: a) Las zonas de paso y los lugares de trabajo se mantendrán limpios, ordenados y libres de obstáculos. b) Todos los lugares de trabajo estarán iluminados adecuadamente y dispondrán de luces de emergencia que garanticen una iluminación de 10 lux durante 1 h. c) Los suelos han de ser desmontables, no resbaladizos, sin irregularidades, ni pendientes peligrosas para evitar las caídas al mismo nivel. **d) Todas las anteriores son ciertas.**

16.- En relación con la evaluación de riesgos: a) Debe ser realizada por personal especializado, y no es conveniente que participen las personas presentes en el lugar de trabajo b) Los trabajadores nunca deben indicar algunos elementos peligrosos que, por su naturaleza, se pudieran considerar difíciles de descubrir **c) Consiste en un análisis sistemático**

de todos los aspectos de la actividad laboral, teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad de la empresa y las características y el número de trabajadores expuestos. d) Todas las anteriores son correctas

17.- La empresa puede organizar la actividad preventiva de distintas formas, designando a uno o varios trabajadores para que se ocupen de la actividad preventiva. En este caso: a) El empresario debe dotar a los trabajadores de los medios mentales necesarios. **b) La empresa debe dejar a los trabajadores el tiempo necesario para que realicen la actividad preventiva.** c) Los trabajadores encargados de la actividad preventiva deben ser prevencionistas de nivel intermedio o superior. d) Todas las anteriores son correctas.

18.- La evaluación de riesgos es un proceso dirigido a detectar y estimar la magnitud de todos los riesgos presentes en la empresa, determinar los que se pueden eliminar y actuar sobre los que no han podido evitarse. La evaluación permite: a) Obtener información para tomar una decisión apropiada. b) Detectar la necesidad de adoptar medidas preventivas. c) Seleccionar las más adecuadas para cada caso. **d) Todas las anteriores son correctas.**

19.- La empresa puede organizar la actividad preventiva de distintas formas, una de ellas asumiendo personalmente el empresario la actividad preventiva. Para ello, deben cumplirse los siguientes requisitos: a) Que se trate de una empresa de menos de diez trabajadores. b) Que el empresario esté capacitado para ello, entre otras cosas, por haber seguido un curso de 300 ó 500 horas, según la actividad que realice. c) Que el empresario desarrolle su trabajo de forma habitual en la misma. d) Todas las anteriores son correctas

20.- Un ambiente térmico confortable se caracteriza por los siguientes valores: a) Trabajos ligeros: 17 a 27 °C. b) Trabajos sedentarios: 14 a 25 °C. c) **Entre el 50 – 70% de humedad (si existen riesgos por electricidad estática)** d) Todas las anteriores son correctas

21.- ¿Cuál es el efecto más conocido y estudiado del ruido?: a) Malestar, b) úlcera gástrica, c) Hipertensión **d) Sordera.**

22.- Para considerar que existe un riesgo laboral: a) Se ha de producir un accidente de trabajo, **b) Debe existir la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño,** c) Sus consecuencias deben estar cubiertas por una póliza de seguro, d) Todas las anteriores son correctas.

23.- La organización del trabajo puede generar riesgos: **a) Cuando las condiciones de ejecución de la tarea son contradictorias,** b) Cuando las condiciones de ejecución de la tarea se ajustan a las capacidades del trabajador, c) En ningún caso, ya que se ocupa de eliminarlos o reducirlos d) Si, pero si el trabajador no se atiene a la organización.

24.-Cuál de las siguientes relaciones es FALSA con respecto a la señalización: **a) color verde – prohibición,** b) color naranja o amarillo – zona de peligro, c) color azul – zona de obligación, d) color rojo – medio contra incendios.

25.- La sensación térmica que pueden experimentar los trabajadores: a) Depende principalmente de la ropa de trabajo, b) Es independiente del esfuerzo físico que realicen, **c) Dependen de las condiciones ambientales, el trabajo que realice y la ropa que lleven puesta,** d) Depende de la temperatura del aire acondicionado.

26.- Una tarea con mayores exigencias visuales normalmente requerirá: a) iluminación natural, **b) Mayor nivel de iluminación** c) Iluminación indirecta, d) Iluminación directa.

27.- La vía más importante de entrada de los contaminantes en el organismo es la: a) vía dérmica, b) vía digestiva, **c) vía respiratoria,** d) vía parenteral.

28.- Los productos que queman la piel y destruyen las células de la epidermis provocando lesiones más o menos graves son los: **a) corrosivos,** b) irritantes, c) tóxicos, d) alucinógenos.

29.- La mayor parte de las fuerzas que se aplican en el cuerpo repercuten sobre: a) la cabeza, **b) la espalda,** c) las manos, d) los miembros inferiores.

30.- Un incidente puede considerarse como: a) un hecho gravísimo, b) un hecho de poca importancia dentro de la empresa, c) la constatación de que el puesto de trabajo está mal diseñado, **d) la manifestación de la existencia de un riesgo.**