

Unidad 2. Riesgos generales y su prevención.

Reflexión inicial

¿Es posible eliminar por completo los riesgos en el trabajo o solo podemos aprender a convivir con ellos?

La respuesta está en el equilibrio entre prevención, control y protección. Si bien no todos los riesgos pueden eliminarse, sí es posible reducir su probabilidad e impacto mediante la anticipación, la formación y el uso adecuado de sistemas de protección. En esta unidad, se abordarán los principales riesgos generales que pueden presentarse en cualquier sector productivo, así como las estrategias para su control efectivo.

Objetivos de la unidad

- Clasificar los riesgos laborales generales vinculados a las condiciones de seguridad, el entorno ambiental y la carga de trabajo.
- Analizar los efectos de la fatiga, la insatisfacción laboral y otros factores psicosociales en la salud laboral.
- Identificar los sistemas elementales de control de riesgos y valorar la importancia de las medidas de protección colectiva e individual.
- Reconocer los componentes clave de los planes de emergencia, evacuación y control de la salud.

2.2.1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad

Los **riesgos ligados a las condiciones de seguridad** son aquellos derivados de factores materiales, técnicos u organizativos que afectan directamente a la integridad física de las personas trabajadoras. Se encuentran entre los más frecuentes en los entornos laborales y suelen ser la causa principal de accidentes con baja, especialmente en sectores como la construcción, la industria o la logística.

Estos riesgos están relacionados con el diseño, uso o mantenimiento inadecuado de instalaciones, equipos, herramientas, superficies de trabajo o procesos operativos. Su prevención es una responsabilidad compartida entre la organización, los servicios de prevención y las personas trabajadoras.

Principales tipos de riesgos de seguridad

Los riesgos de seguridad pueden clasificarse en varias categorías según su origen y manifestación:

1. Caídas al mismo nivel y a distinto nivel

- **Causas comunes:** suelos resbaladizos, desniveles sin señalizar, ausencia de barandillas, uso incorrecto de escaleras o andamios.
- **Prevención:** señalización adecuada, mantenimiento de superficies, uso de calzado antideslizante, formación específica en trabajos en altura y plataformas elevadoras.

2. Golpes y choques con objetos

- **Incluye:** impactos contra objetos fijos (esquinas, estanterías) o móviles (carretillas, puertas, maquinaria).
- **Prevención:** diseño seguro de los espacios, señalización visible, dispositivos de seguridad en maquinaria, uso de cascos o protecciones.

3. Cortes, pinchazos y atrapamientos

- **Comunes en:** manipulación de materiales o productos, uso de herramientas, maquinaria sin resguardos, operaciones de mantenimiento.
- **Prevención:** resguardos en partes móviles o fijas de maquinaria, espacios de trabajo, formación en el uso seguro de herramientas, uso obligatorio de guantes y otros EPI adecuados.

4. Contacto eléctrico

- **Situaciones de riesgo:** instalaciones defectuosas, equipos sin mantenimiento, manipulación inadecuada, protección colectiva insuficiente o inexistente.
- **Prevención:** revisiones periódicas, utilización de material homologado, formación en trabajos eléctricos, bloqueos de seguridad.

5. Incendios y explosiones

- **Factores asociados:** acumulación de material inflamable, fallos eléctricos, sobrecalentamientos, atmósferas explosivas.
- **Prevención:** almacenamiento seguro de productos, mantenimiento de instalaciones, señalización de emergencia, medios de extinción y formación teórico práctica en planes de evacuación.

6. Riesgo mecánico

- **Presente en:** maquinaria con piezas en movimiento, sistemas hidráulicos o neumáticos, piezas y materiales.
- **Prevención:** protecciones colectivas, barreras físicas, enclavamientos, dispositivos de parada de emergencia, mantenimiento preventivo y protocolos de bloqueo y consignación (LOTO).

¿Sabías qué...?

Según datos del INSST (2024), los accidentes por caídas y golpes suponen más del 45% de la siniestralidad laboral con baja en España.

Normativa aplicable

El tratamiento de estos riesgos está regulado principalmente por la **Ley 31/1995**, el **Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares**

de trabajo, y la normativa técnica específica para cada riesgo (como el **RD 614/2001 sobre riesgos eléctricos** o el **RD 1215/1997 sobre equipos de trabajo**).

Estos textos obligan a las empresas a adoptar medidas preventivas, mantener en condiciones seguras las instalaciones y formar adecuadamente al personal sobre los peligros y su control y exigir su cumplimiento.

Pausa y reflexión

¿Se evalúan con suficiente profundidad los riesgos de seguridad en tu entorno de trabajo, o solo se actúa cuando ya ha ocurrido un incidente?

Recuerda

Los riesgos de seguridad pueden parecer rutinarios, pero su impacto puede ser inmediato y grave. La clave está en detectar los peligros antes de que se materialicen en un daño real.

Para saber más:

- **Guía técnica para la evaluación y prevención del riesgo eléctrico – INSST:**
<https://www.insst.es/noticias-insst/guia-tecnica-para-la-evaluacion-y-prevencion-de-los-riesgos-relacionados-con-la-proteccion-frente-al-riesgo-electrico>
- **Normativa sobre lugares de trabajo (RD 486/1997):**
<https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/486>

2.2.2. Riesgos ligados al medioambiente de trabajo

El **medioambiente de trabajo** se refiere a las condiciones físicas y ambientales que rodean a las personas durante la jornada laboral. Estas condiciones, cuando no están adecuadamente controladas, pueden convertirse en **factores de riesgo** que afecten al confort, la salud e incluso a la integridad física de quienes desempeñan sus funciones.

Los riesgos ambientales son especialmente relevantes en industrias, almacenes, laboratorios, centros sanitarios o trabajos al aire libre. Su exposición continua, aunque no siempre provoque daños inmediatos, puede generar efectos acumulativos que deterioran progresivamente la salud.

Principales factores ambientales de riesgo

1. Ruido

- **Efectos:** pérdida de audición, zumbidos, fatiga auditiva, interferencia en la comunicación, trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, problemas digestivos, dolor de cabeza y otros. Además, puede conllevar efectos psicológicos, como estrés, problemas de concentración y aprendizaje, trastornos

del estado de ánimo, alteraciones en el comportamiento. Sin olvidar los efectos que pueden darse en el medio ambiente, en las especies animales y en el ecosistema.

- **Normativa: RD 286/2006**, que regula la protección frente a la exposición al ruido en el trabajo. Ley 37/2003 de ruido, cuyo objetivo es prevenir, vigilar y reducir la contaminación acústica. Normativa territorial y regulaciones municipales.
- **Prevención:** diseño de equipos, maquinaria, espacios de trabajo y tareas a realizar, aislamiento acústico en el foco, reducción en la fuente, rotación de puestos, uso de equipos de protección individual como protectores auditivos. Se realizarán mediciones periódicas con equipos homologados, sonómetros, dosímetros de ruido, etc. Evitar exceder los límites legales. Formación e información.

2. Iluminación

- Condiciones de luz en el lugar de trabajo, natural o artificial, que deben ser adecuadas para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Efectos:** fatiga visual, errores, disminución de la productividad, accidentes, cefaleas, irritabilidad o fatiga muscular.
- **Prevención:** niveles adecuados según tareas (manuales, visuales, pantallas), mantenimiento de luminarias, aprovechamiento de luz natural, sistemas de iluminación adaptativa. La luz debe tener unas condiciones mínimas de calidad, evitando deslumbramientos o reflejos. Se realizarán mediciones periódicas con equipos homologados, como el luxómetro. Formación e información.

3. Temperatura, humedad y ventilación

- Las condiciones termohigrométricas en el lugar de trabajo deben ser adecuadas para el tipo de actividad
- **Riesgos:** golpes de calor, hipotermia, agotamiento, calambres, insolación, deshidratación, incomodidad térmica, baja productividad, estrés térmico por calor o por frío.
- **Normativa: RD 486/1997**, que establece condiciones ambientales mínimas.
- **Medidas:** control de la temperatura, climatización, ventilación adecuada, pausas térmicas, hidratación, protección personal, ropa de trabajo adaptada. Se utilizarán para su medición, termómetros, higrómetros, velocímetros, etc. Formación e información.

4. Radiaciones (ionizantes y no ionizantes)

- **Fuentes:** equipos médicos, laboratorios, instalaciones eléctricas, soldadura, telecomunicaciones.
- **Efectos:** lesiones dérmicas, daños celulares, riesgo oncológico. Se deberá tener en cuenta la dosis, el tipo de radiación, edad y condiciones del trabajador, etc.
- **Normativa: RD 783/2001** (Reglamento sobre protección frente a radiaciones ionizantes) y normativa europea sobre no ionizantes.

- **Prevención:** control de la exposición, distancia de exposición pantallas protectoras, señalización, tiempo limitado de exposición, equipos blindados, equipos de protección individual. Realizar mediciones periódicas y seguimiento de la salud. Formación, información y sensibilización.

5. Contaminantes químicos

- **Origen:** procesos industriales, limpieza, almacenamiento de sustancias.
- **Vías de entrada:** inhalación, contacto dérmico, ingestión accidental, vía parenteral.
- **Efectos:** intoxicaciones, irritaciones, riesgo oncológico, enfermedades respiratorias y dérmicas, quemaduras, sistémicos, sensibilización, mutaciones. Además de incendios, explosiones y reacciones.
- **Normativa:** RD 374/2001 sobre exposición a agentes químicos.
- **Medidas:** valoración y control en el origen, uso y almacenamiento adecuados, ventilación localizada, cabinas extractoras, uso de EPI, higiene personal, gestión y eliminación de residuos. Control de exposición (VLA-ED y VLA-EC). Formación e información.

6. Contaminación biológica

- Contaminantes, que incluyen microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos por vía respiratoria, digestiva, sanguínea, vía dérmica y mucosas.
- **Ámbitos afectados:** sanidad, limpieza, laboratorios, agricultura y ganadería, alimentaria, aguas residuales.
- **Riesgos:** infecciones, alergias, zoonosis, toxicidad.
- **Normativa:** RD 664/1997, sobre agentes biológicos.
- **Prevención:** evaluación de riesgos, medidas higiénicas en PRL, EPI, vacunación, gestión de residuos, planes de bioseguridad, control biológico. Información, formación y capacitación.

¿Sabías qué...?

La exposición prolongada a ambientes con ruido superior a 85 dB puede provocar pérdida auditiva irreversible, aunque los efectos no se perciban de inmediato.

Recuerda

Los factores ambientales pueden parecer invisibles o silenciosos, pero su impacto puede ser acumulativo y devastador si no se controlan adecuadamente.

Pausa y reflexión

¿En tu entorno de trabajo se evalúan las condiciones ambientales periódicamente, o solo se interviene ante quejas o síntomas de malestar?

Para saber más:

- Evaluación del riesgo químico – INSST: <https://www.insst.es/riesgo-quimico>

2.2.3. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral. Riesgos psicosociales

El diseño y la organización del trabajo influyen directamente en la salud física y mental de las personas trabajadoras. La **carga de trabajo**, ya sea física, mental o emocional, junto con la **fatiga acumulada** y la **insatisfacción profesional**, constituyen riesgos psicosociales que pueden afectar gravemente al bienestar y al rendimiento.

A diferencia de otros riesgos más visibles, estos factores suelen ser subestimados o normalizados en los entornos laborales. Sin embargo, su impacto es significativo: provocan errores, reducen la motivación, aumentan el absentismo y pueden desencadenar enfermedades profesionales no reconocidas formalmente.

Tipos de carga de trabajo

1. Carga física

- **Implica:** esfuerzo muscular, manipulación de cargas, posturas mantenidas, tareas repetitivas.
- **Consecuencias:** lesiones musculoesqueléticas, fatiga física, dolores crónicos.

2. Carga mental

- **Implica:** atención sostenida, toma de decisiones, resolución de problemas, multitarea, sobrecarga, falta de autonomía.
- **Consecuencias:** fatiga cognitiva, errores, ansiedad, disminución del rendimiento.

3. Carga emocional

- **Implica:** trato con personas en situaciones críticas (sanidad, educación, atención al público), contención emocional, empatía constante.
- **Consecuencias:** estrés, agotamiento emocional, despersonalización, síndrome de burnout.

La fatiga laboral

La **fatiga** es un estado de agotamiento progresivo que afecta a la capacidad física y/o mental. Se genera por jornadas prolongadas, falta de descansos adecuados, ritmo elevado, o condiciones ambientales adversas. Sus efectos no solo repercuten en la salud, sino también en la seguridad: una persona fatigada tiene mayor probabilidad de sufrir un accidente o cometer errores graves.

Factores agravantes de la fatiga:

- Turnos nocturnos o rotativos.
- Exposición continua a ruido, temperaturas extremas o iluminación deficiente.
- Falta de autonomía para organizar tareas.

La fatiga puede llevar a un mayor número de ausencias por enfermedad, a la desmotivación, lo que incrementa el absentismo laboral y la rotación de personal.

Insatisfacción laboral

La **insatisfacción** no es solo una cuestión emocional. Es un indicador claro de desajuste entre las expectativas de la persona y las condiciones del entorno laboral. Puede estar relacionada con:

- Falta de reconocimiento o desarrollo profesional.
- Clima organizacional negativo.
- Inseguridad contractual o económica.
- Injusticias percibidas o ausencia de participación.

Sus consecuencias incluyen desmotivación, baja productividad, conflictos interpersonales, e incluso el abandono del puesto de trabajo.

Normativa y guías aplicables

Aunque no existe una norma específica que regule de forma exclusiva la carga de trabajo, sí hay marcos legales que obligan a considerar estos factores en la evaluación de riesgos:

- **Ley 31/1995:** Art. 16 – La evaluación de riesgos debe incluir los riesgos psicosociales.
 - **INSST:** Guías técnicas sobre riesgos derivados de la organización del trabajo y métodos de evaluación psicosocial (CoPsoQ ISTAS21, FPSICO, etc.).
-

¿Sabías qué...?

Según la OIT, el estrés laboral es la segunda causa de baja médica en Europa y afecta a más del 25% de las personas trabajadoras en algún momento de su vida profesional.

Recuerda

La salud mental y emocional también es salud laboral. Prevenir la fatiga y mejorar la organización del trabajo es tan prioritario como evitar caídas o accidentes eléctricos.

Pausa y reflexión

¿Tu entorno de trabajo promueve descansos adecuados, participación en la toma de decisiones y reconocimiento del esfuerzo realizado?

Para saber más:

- **INSST – Evaluación de factores psicosociales:** <https://www.insst.es/normativa/riesgos-psicosociales>
- **OIT – Salud mental en el trabajo:** <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work>

2.2.4. Sistemas elementales de control de riesgos. Protección colectiva e individual

La prevención no finaliza con la detección de un riesgo. Una vez evaluado, debe establecerse un sistema de **control** que permita evitar que ese peligro se materialice o, al menos, mitigue su impacto. Estos sistemas forman parte de la **planificación preventiva** y deben integrarse en todas las fases del trabajo: diseño, ejecución, mantenimiento y formación.

El **control de riesgos** se fundamenta en una jerarquía de medidas que prioriza la eliminación o reducción del riesgo en su origen, antes de recurrir a la protección personal.

Jerarquía de control de riesgos

El orden establecido en el artículo 15 de la **Ley 31/1995** establece los principios de acción preventiva, los cuales definen esta jerarquía:

1. **Eliminar el riesgo:** es la medida más eficaz (por ejemplo, sustituir una sustancia peligrosa por una no peligrosa).
2. **Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.**
3. **Adoptar medidas técnicas de protección colectiva.**
4. **Adoptar medidas organizativas** (rotación, pausas).
5. **Proporcionar equipos de protección individual (EPI).**
6. **Formar e informar a las personas trabajadoras.**

Protección colectiva

Las **medidas de protección colectiva** tienen como objetivo proteger simultáneamente a varias personas del mismo riesgo. Se aplican en el origen o en el entorno del riesgo.

Ejemplos:

- Barandillas, redes anticaídas y pasarelas.
- Sistemas de extracción localizada de contaminantes.
- Aislantes acústicos o térmicos.

- Señalización de seguridad (óptica, acústica, lumínica).
- Dispositivos de parada de emergencia en maquinaria.

Ventajas:

- No depende exclusivamente del comportamiento individual.
- Mayor eficacia frente a grupos de personas.
- Requiere menos mantenimiento individualizado.

Protección individual

Cuando no es posible eliminar completamente el riesgo o aplicar medidas colectivas suficientes, se deben usar los **Equipos de Protección Individual (EPI)**. Según el **Real Decreto 773/1997**, son todos aquellos equipos que se llevan puestos o se utilizan para protegerse de uno o varios riesgos.

Tipos de EPI según el riesgo:

- **Cabeza:** casco.
- **Ojos y cara:** gafas, pantallas faciales.
- **Oídos:** tapones, orejeras.
- **Vías respiratorias:** mascarillas, mascarillas autofiltrantes, respiradores.
- **Manos y brazos:** guantes especiales, manguitos.
- **Pies:** calzado de seguridad.
- **Cuerpo entero:** monos, arneses, ropa ignífuga o reflectante.

Condiciones para su uso adecuado:

- Deben estar certificados según normas UNE-EN.
- Ajustarse al cuerpo de quien lo use.
- Ser compatibles entre sí cuando se usen varios.
- Contar con formación específica sobre su uso, mantenimiento y limitaciones.

¿Sabías qué...?

El mal uso de un EPI, o su uso sin formación, puede dar una falsa sensación de seguridad y aumentar el riesgo en lugar de reducirlo.

Recuerda

La protección individual nunca debe sustituir a la colectiva si esta última es viable. Los EPI son la última línea de defensa frente a un riesgo.

Pausa y reflexión

¿En tu lugar de trabajo se prioriza la protección colectiva o se recurre directamente a los EPI como solución principal?

Para saber más:

- Guía técnica sobre uso de EPI – INSST: <https://www.insst.es/equipos-de-proteccion-individual>
- Real Decreto 773/1997 sobre EPI: <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/05/30/773>

2.2.5. Planes de emergencia y evacuación

Toda organización está expuesta a la posibilidad de sufrir una situación de emergencia. Estas pueden deberse a incendios, explosiones, fugas químicas, fallos eléctricos, fenómenos naturales o incidentes intencionados. La mejor forma de minimizar sus consecuencias es contar con un **plan de emergencia y evacuación bien diseñado, actualizado y conocido por toda la plantilla**.

La planificación de emergencias forma parte de las medidas obligatorias de prevención y debe estar integrada en el sistema de gestión de seguridad y salud de la empresa. Según el **artículo 20 de la Ley 31/1995**, el empresariado debe analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias, incluyendo:

- La designación de personal encargado de la intervención.
- La formación y simulacros de emergencia periódicos.
- La disponibilidad de medios personales y materiales adecuados.

Objetivos de un plan de emergencia

- Proteger la vida y la integridad de las personas.
 - Limitar los daños materiales y medioambientales.
 - Coordinar la actuación interna con los servicios de emergencia externos.
 - Garantizar una respuesta rápida, ordenada y eficaz ante cualquier incidente.
-

Fases de un plan de emergencia

1. Identificación de riesgos y escenarios

Se parte de la evaluación de riesgos para determinar las posibles emergencias según la actividad, las instalaciones y el entorno. Cada escenario requiere una respuesta específica.

2. Organización de la emergencia

Define los equipos de emergencia:

- **Equipo de primera intervención:** apaga pequeños conatos de incendio.

- **Equipo de segunda intervención.**
- **Equipo de alarma y evacuación:** dirige a las personas hacia las salidas seguras.
- **Equipo de primeros auxilios:** atiende lesiones hasta la llegada de personal sanitario.
- **Coordinador/a de emergencia:** supervisa y toma decisiones clave.

3. Medios materiales y técnicos

Incluyen:

- Extintores, bocas de incendio equipadas (BIE), rociadores, detectores de humo, etc.
- Sistemas de megafonía, señalización, luces de emergencia.
- Botiquines, camillas, equipos de protección.

4. Procedimientos de actuación

Detallan las acciones a seguir ante cada emergencia:

- Cómo activar la alarma.
- Cómo evacuar sin correr riesgos, comportamiento y pautas.
- A qué punto de encuentro dirigirse.
- Cómo cortar el suministro eléctrico o de gas.

5. Simulacros y revisión periódica

El plan debe **ponerse a prueba mediante simulacros** al menos una vez al año y **revisarse** cada vez que haya cambios estructurales, en la plantilla o tras incidentes reales.

¿Sabías qué...?

Un incendio puede llenar de humo una oficina en menos de 3 minutos. Las personas sin formación en evacuación suelen actuar de forma desorganizada, poniendo en peligro su seguridad y la de otras personas.

Normativa aplicable

- **Ley 31/1995**, artículo 20.
 - **Real Decreto 393/2007**, que aprueba la Norma Básica de Autoprotección (para centros con riesgo especial o elevada afluencia).
 - Normativas locales de protección civil y seguridad industrial.
-

Pausa y reflexión

¿Conoces dónde está el punto de encuentro de evacuación en tu lugar de trabajo? ¿Has participado en algún simulacro durante el último año?

Recuerda

Una emergencia no avisa. La diferencia entre un incidente controlado y una tragedia suele estar en la preparación previa.

Para saber más:

- Norma Básica de Autoprotección (RD 393/2007):
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2007/03/23/393>

2.2.6. El control de la salud de los trabajadores

El control de la salud de las personas trabajadoras es una parte esencial de la acción preventiva. No se trata únicamente de detectar enfermedades, sino de **anticiparse a ellas, adaptando el entorno laboral a las capacidades individuales y protegiendo a colectivos especialmente sensibles**.

Este control forma parte del **deber empresarial de vigilancia de la salud**, regulado en el **artículo 22 de la Ley 31/1995**, y debe realizarse con respeto absoluto a la dignidad, la intimidad y la confidencialidad de los datos sanitarios de las personas.

Objetivos del control de la salud

- **Detectar precozmente daños derivados del trabajo.**
- **Valorar la adecuación entre la persona y el puesto.**
- **Orientar medidas de protección personalizadas.**
- **Contribuir a la mejora del diseño de los puestos y condiciones.**
- **Evaluar la eficacia del sistema de prevención.**

Modalidades de vigilancia de la salud

1. Reconocimientos médicos periódicos

Son voluntarios para el trabajador (salvo excepciones), gratuitos y deben adaptarse a los riesgos específicos del puesto, es decir, será la empresa la que corra con todos los gastos económicos y temporales que conlleve.

Se realizan:

- Al ingresar en la empresa.
- Tras cambios de puesto o función.
- Después de una baja prolongada.
- Con periodicidad definida por los riesgos (por ejemplo, exposición a tóxicos o ruido).

2. Protocolos específicos por riesgo

Están definidos por el **Ministerio de Sanidad** e incluyen pruebas adaptadas al tipo de exposición: audiometrías, espirometrías, analíticas, etc.

3. Campañas de promoción de la salud laboral

Incluyen vacunación, control de hábitos saludables, ergonomía, salud mental, entre otros.

¿Es obligatorio el reconocimiento médico?

Será obligatorio para la empresa el cumplimiento y ofrecimiento de este derecho a los trabajadores.

La vigilancia de la salud es voluntaria para el trabajador, pero puede ser obligatoria cuando:

- Sea indispensable para evaluar los efectos del trabajo en la salud.
- Sea necesaria para verificar la aptitud laboral.
- Lo exija una disposición legal o reglamentaria (por ejemplo, trabajadores/as expuestos a agentes biológicos o químicos).

En todos los casos, se requiere consentimiento informado, y los resultados solo pueden ser conocidos por el personal médico autorizado, quien informará a la empresa exclusivamente sobre la aptitud para el puesto.

¿Sabías qué...?

El 80% de las enfermedades profesionales podrían detectarse antes de manifestarse clínicamente si se aplicaran correctamente los protocolos de vigilancia de la salud (INSST, 2024).

Pausa y reflexión

¿En tu entorno laboral se promueve activamente la vigilancia de la salud o se percibe como un trámite burocrático más o un coste económico?

Recuerda

La prevención no termina en el entorno laboral. Cuidar la salud de las personas es una inversión en productividad, motivación y justicia social.

Para saber más:

- Protocolos de vigilancia de la salud – Ministerio de Sanidad:
<https://www.sanidad.gob.es/>

Conclusión de la Unidad

La seguridad y salud en el trabajo no dependen únicamente del cumplimiento normativo ni de la reacción ante incidentes. Requieren una actitud preventiva activa, basada en la identificación, evaluación y control de los riesgos que, de forma generalizada, pueden afectar a cualquier entorno laboral, sin importar su sector o tamaño. Esta unidad ha permitido reconocer la amplitud y diversidad de los riesgos generales, así como las herramientas para enfrentarlos de forma eficaz.

Se ha comprendido que los **riesgos ligados a las condiciones de seguridad**, como caídas, golpes o contactos eléctricos, son los más visibles y cuantificables. Sin embargo, hay otros riesgos menos evidentes, como los derivados del **medioambiente de trabajo** (ruido, iluminación, temperatura, agentes químicos o biológicos), que pueden tener efectos acumulativos y crónicos si no se controlan adecuadamente. La combinación de ambos grupos plantea desafíos complejos que requieren soluciones integradas.

La **carga de trabajo**, la **fatiga** y la **insatisfacción laboral** han sido analizadas como factores psicosociales de creciente impacto. Estos riesgos, muchas veces invisibilizados, afectan al equilibrio emocional, a la motivación y a la salud mental, comprometiendo tanto el bienestar personal como el rendimiento organizacional. Su gestión implica revisar no solo los ritmos de trabajo, sino también el estilo de liderazgo, la comunicación interna y el sentido del reconocimiento profesional.

Los **sistemas elementales de control de riesgos**, tanto colectivos como individuales, representan las herramientas concretas que materializan la prevención. Priorizar la protección colectiva y entender los EPI como un último recurso —y no como la única solución— es un principio técnico y ético que toda organización debe asumir.

Asimismo, los **planes de emergencia y evacuación** permiten actuar con rapidez, seguridad y eficacia ante situaciones imprevistas, salvaguardando la vida y minimizando daños. La clave está en la anticipación, la organización y el entrenamiento periódico.

Finalmente, el **control de la salud de las personas trabajadoras** se ha abordado desde una perspectiva integral. No basta con realizar reconocimientos médicos esporádicos, sino que es necesario articular un sistema de vigilancia coherente con los riesgos existentes, con garantías de confidencialidad y participación activa del personal.

En resumen, esta unidad ha puesto de manifiesto que **la prevención de riesgos generales no se reduce a una lista de medidas, sino que implica un compromiso organizativo y personal continuo**. Conocer los riesgos, comprender sus causas y actuar de forma planificada son pasos fundamentales hacia entornos laborales más seguros, saludables y humanos.

Glosario

Carga de trabajo: conjunto de exigencias físicas, mentales o emocionales que una tarea impone a una persona, pudiendo superar su capacidad de respuesta si no se gestiona adecuadamente.

Condiciones de seguridad: aspectos físicos y técnicos del entorno laboral que, si no están correctamente gestionados, pueden generar accidentes o daños inmediatos (como maquinaria, superficies, señalización).

Emergencia laboral: situación imprevista que supone un riesgo grave e inminente para la salud o la vida de las personas en el trabajo, como incendios, explosiones o fugas tóxicas.

Equipos de Protección Individual (EPI): dispositivos que la persona trabajadora debe llevar puestos o utilizar para protegerse frente a uno o varios riesgos laborales que no han podido evitarse por otros medios.

Fatiga laboral: estado de agotamiento físico o mental que reduce la capacidad de rendimiento, aumenta el riesgo de errores y puede derivar en enfermedades o accidentes.

Iluminación laboral: nivel de luz disponible en el entorno de trabajo, que debe adaptarse a las características de la tarea para evitar fatiga visual y errores.

Insatisfacción laboral: percepción negativa del entorno de trabajo que afecta la motivación, el compromiso y el bienestar emocional de la persona trabajadora.

Medidas de protección colectiva: acciones y dispositivos orientados a proteger simultáneamente a varias personas frente a un riesgo laboral, como barandillas, sistemas de ventilación o señalización.

Plan de evacuación: conjunto de instrucciones organizadas para guiar la salida segura y ordenada de las personas en caso de emergencia dentro de un centro de trabajo.

Plan de emergencia: documento que identifica posibles situaciones críticas en un entorno laboral y establece los recursos, procedimientos y responsables para responder adecuadamente.

Prevención de riesgos laborales: conjunto de medidas adoptadas en todas las fases de la actividad de una empresa para evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo.

Protección individual: conjunto de equipos o medidas que actúan directamente sobre la persona trabajadora para protegerla de riesgos cuando no pueden evitarse por otras vías.

Riesgos ambientales: peligros presentes en el entorno físico del trabajo, como ruido, temperaturas extremas, contaminantes químicos o biológicos.

Riesgos psicosociales: factores relacionados con la organización, el contenido o las condiciones del trabajo que pueden afectar la salud mental y el equilibrio emocional.

Vigilancia de la salud: conjunto de actuaciones médicas preventivas que valoran la repercusión del trabajo en la salud de la persona trabajadora y permiten detectar alteraciones de forma precoz.

Pon a prueba tus conocimientos

1. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de riesgo ligado a las condiciones de seguridad?

- A) Caídas al mismo nivel por suelos resbaladizos**
- B) Exposición prolongada al ruido superior a 85 dB
- C) Tareas con alta carga emocional en atención al público

Justificación:

Las caídas al mismo nivel por suelos resbaladizos son un claro ejemplo de riesgo físico relacionado con las condiciones de seguridad del entorno inmediato. Las otras opciones se asocian a riesgos ambientales o psicosociales.

2. ¿Qué normativa regula las condiciones mínimas de seguridad en los lugares de trabajo?

- A) Real Decreto 773/1997
- B) Real Decreto 486/1997**
- C) Real Decreto 664/1997

Justificación:

El RD 486/1997 establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Las otras dos regulaciones corresponden a EPI y agentes biológicos respectivamente.

3. ¿Cuál es un riesgo ambiental que puede tener efectos acumulativos a largo plazo si no se controla adecuadamente?

- A) Golpes con objetos móviles
- B) Exposición a radiaciones no ionizantes**
- C) Cortes con herramientas manuales

Justificación:

Las radiaciones no ionizantes, como las de dispositivos eléctricos o telecomunicaciones, pueden tener efectos acumulativos si no se controlan. Los cortes y golpes son de aparición inmediata y no acumulativa.

4. ¿Qué tipo de carga laboral se asocia con la necesidad de empatía constante y trato con personas en crisis?

- A) Carga física
- B) Carga mental
- C) Carga emocional**

Justificación:

La carga emocional está vinculada a profesiones que requieren gestión constante de

emociones, como en sanidad o atención social. Las otras opciones implican esfuerzo físico o cognitivo.

5. ¿Qué principio debe aplicarse primero al controlar un riesgo laboral según la jerarquía preventiva de la Ley 31/1995?

A) Eliminar el riesgo en su origen

B) Utilizar equipos de protección individual

C) Informar a la plantilla sobre el riesgo

Justificación:

Eliminar el riesgo en su origen es la primera medida que debe considerarse. Los EPI e información son importantes, pero se aplican solo si no es posible evitar el riesgo mediante otras medidas más eficaces.