

# UNIDAD 1. Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

## Reflexión inicial

**¿Por qué se sigue hablando tanto de seguridad laboral si existen leyes y normativas desde hace décadas?**

Porque los riesgos laborales evolucionan constantemente, al igual que las condiciones de trabajo. Comprender los fundamentos de la seguridad y la salud es clave para prevenir daños, promover entornos saludables y garantizar los derechos de todas las personas trabajadoras. En esta unidad se sentarán las bases conceptuales, legales y preventivas sobre las que se construye una cultura preventiva sólida y eficaz.

## Objetivos de la unidad

**Comprender la relación entre el trabajo y la salud**, identificando cómo las condiciones laborales pueden influir positiva o negativamente en el bienestar físico, mental y social de las personas.

**Reconocer y clasificar los diferentes tipos de riesgos laborales** según su naturaleza (físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales y organizativos), y valorar su impacto potencial en distintos entornos de trabajo.

**Distinguir los daños derivados del trabajo**, diferenciando entre accidente laboral, enfermedad profesional y otras patologías relacionadas con la actividad laboral.

**Identificar el marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales en España**, incluyendo las leyes y reglamentos clave que regulan esta área.

**Conocer los derechos y deberes fundamentales** de las personas trabajadoras y de las empresas en materia de seguridad y salud laboral, promoviendo una actitud responsable y participativa frente a la prevención.

---

## Desarrollo de la unidad

### 1.2.1. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo.

La relación entre el trabajo y la salud es inseparable, tanto en su dimensión física como en su impacto mental, emocional y social. En condiciones adecuadas, el trabajo puede ser fuente de bienestar, desarrollo personal y estabilidad. Sin embargo, cuando existen deficiencias en la organización, condiciones materiales adversas o falta de control preventivo, puede convertirse en un factor de riesgo para la salud de quienes lo desempeñan.

La **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** (LPRL) establece que las empresas tienen el deber de garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras en todos los aspectos relacionados con su trabajo. Esto implica una gestión activa de los riesgos, entendidos como la posibilidad de que una condición del entorno laboral cause un daño. Según el artículo 4.2 de esta ley, los *riesgos laborales* se definen como la posibilidad de que una persona sufra un determinado daño derivado del trabajo.

El enfoque preventivo moderno parte de una **evaluación de riesgos** sistemática, conforme al **Real Decreto 39/1997**, que obliga a las empresas a analizar, valorar y controlar los peligros presentes en cada puesto de trabajo. Esta evaluación debe ser continua y adaptada a los cambios en las condiciones laborales, introducción de tecnologías, nuevas sustancias, y también a las características individuales de las personas trabajadoras.

### **Clasificación de los factores de riesgo laboral**

El análisis de los riesgos debe considerar su origen o naturaleza. A continuación, se detallan los principales grupos de factores de riesgo, ilustrando su impacto potencial y ejemplos habituales de exposición:

#### **1. Riesgos físicos**

Incluyen agentes presentes en el entorno que pueden dañar la salud física. Algunos ejemplos clave son:

- **Ruido:** común en industrias como metalurgia, construcción o aeronáutica, puede causar pérdida auditiva o trastornos del sueño.
- **Vibraciones:** frecuentes en maquinaria pesada, pueden afectar el sistema osteomuscular y la circulación.
- **Ambiente térmico:** en sectores como agricultura, cocina industrial o trabajo en cámaras frigoríficas.
- **Radiaciones ionizantes y no ionizantes:** presentes en sanidad (radiología) o telecomunicaciones.

Estos riesgos requieren medidas de control como aislamiento acústico, equipos de protección personal (EPIs), pausas térmicas o barreras de seguridad.

#### **2. Riesgos químicos**

Derivan de la manipulación o presencia de sustancias peligrosas. Se clasifican en tóxicas, inflamables, explosivas, irritantes, cancerígenas o mutágenas, y se rigen por el Reglamento (CE) nº 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado (CLP).

Ejemplos:

- Disolventes, ácidos, gases industriales, metales pesados.
- Exposición a vapores tóxicos en pinturas, productos de limpieza o laboratorios.

Su gestión preventiva implica fichas de seguridad, señalización CLP, ventilación eficaz y formación específica.

### 3. Riesgos biológicos

Son característicos del sector sanitario, agrícola, laboratorios y servicios de limpieza. Involucran:

- Exposición a microorganismos: bacterias, virus (como hepatitis o VIH), hongos o parásitos.
- Riesgos derivados del contacto con material contaminado o residuos orgánicos.

Se gestionan con vacunación, protocolos de bioseguridad, uso de equipos de protección colectiva e individual: guantes, mascarillas, medidas de aislamiento, etc...

### 4. Riesgos ergonómicos

Relacionados con el diseño del puesto y los movimientos requeridos:

- **Posturas forzadas o mantenidas.**
- **Movimientos repetitivos**, como en cadenas de montaje.
- **Manipulación manual de cargas**, causa frecuente de lesiones musculoesqueléticas.

La prevención incluye rediseño ergonómico, ayudas mecánicas, pausas activas y formación en higiene postural.

### 5. Riesgos psicosociales

En crecimiento en las últimas décadas por la transformación de los entornos laborales. Según la **Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo**, incluyen:

- Exceso de carga de trabajo, presión laboral.
- Falta de control sobre el trabajo: autonomía, toma de decisiones. Falta de reconocimiento, apoyo o recompensa.
- Mobbing, acoso laboral, conflictos, trato injusto, falta de respeto.
- Inestabilidad contractual o precariedad laboral.

Tienen consecuencias graves, tales como trastornos mentales, problemas físicos y problemas conductuales: estrés crónico, ansiedad, burnout, depresión, e incluso absentismo prolongado. Requieren estrategias de diseño del trabajo, medidas organizativas, formación, vigilancia y promoción de la salud mental.

### 6. Riesgos organizativos y de seguridad

Relacionados con el entorno físico, condiciones técnicas y organización de las tareas:

- Fallos en la señalización de emergencia.
- Deficiencias en los sistemas eléctricos.
- Equipos sin mantenimiento o sin protecciones.
- Ausencia de formación frente a emergencias.

Estos riesgos son causantes habituales de accidentes laborales. Las medidas preventivas incluyen inspecciones periódicas, planes de mantenimiento, simulacros y señalización obligatoria.

### ¿Sabías qué...?

Según datos del INSST (2024), el 76% de los accidentes laborales en España están relacionados con factores organizativos o de seguridad mal gestionados.

### Recuerda

La prevención debe adaptarse a cada realidad laboral. Evaluar y clasificar los riesgos es el primer paso para evitarlos. Todos los factores mencionados pueden coexistir en un mismo puesto, lo que obliga a aplicar medidas integradas.

---

## 1.2.2. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo.

En el ámbito de la prevención de riesgos laborales, los *daños derivados del trabajo* hacen referencia a las consecuencias negativas que pueden sufrir las personas trabajadoras como resultado de su actividad profesional. Comprender su clasificación, causas y consecuencias es esencial para establecer una política preventiva efectiva.

Según la **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)**, artículo 4.3, el daño derivado del trabajo incluye tanto las lesiones como las enfermedades, patologías o afecciones sufridas con ocasión o por consecuencia del trabajo. Este concepto abarca, por tanto, una amplia variedad de situaciones con implicaciones legales, médicas y organizativas.

### a) Accidente de trabajo

El **Real Decreto Legislativo 8/2015**, que aprueba el **Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social (TRLGSS)**, en su artículo 156, define el accidente de trabajo como toda lesión corporal que la persona trabajadora sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute.

Este concepto incluye situaciones como:

- Accidentes ocurridos durante el horario laboral, dentro del centro de trabajo.
- Los **accidentes "in itinere"**, es decir, los que ocurren al ir o volver del lugar de trabajo.
- Aquellos derivados de actos de salvamento o similares relacionados con el trabajo.
- Durante tareas no habituales, los sufridos durante actos sindicales o actividades formativas vinculadas a la empresa.

### Causas comunes de accidentes laborales:

- Caídas al mismo nivel y a distinto nivel.
- Golpes contra objetos inmóviles o móviles.

- Contactos eléctricos.
- Sobreesfuerzos por manipulación de cargas.
- Uso incorrecto o ausencia de protecciones colectivas y/o equipos de protección individual (EPI).

#### **Impacto en cifras:**

Según datos del **Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2024)**, en el último año se produjeron en España más de **480.000 accidentes laborales con baja**, de los cuales cerca del 10% ocurrieron "in itinere".

---

#### **b) Enfermedad profesional**

Las **enfermedades profesionales** son aquellas contraídas a consecuencia del trabajo ejecutado y que están provocadas por la acción continuada de agentes específicos presentes en la actividad laboral.

El marco normativo que regula su definición y clasificación es el **Real Decreto 1299/2006**, que aprueba el *cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social*. Este cuadro agrupa las enfermedades en función de seis grupos de agentes:

1. Agentes químicos.
2. Agentes físicos.
3. Agentes biológicos.
4. Inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados.
5. Enfermedades de la piel.
6. Enfermedades causadas por agentes cancerígenos.

Para que una enfermedad sea reconocida como profesional debe cumplir tres condiciones:

- Figurar en el cuadro oficial de enfermedades profesionales.
- Ser causada por una de las actividades listadas en el anexo.
- Estar provocada por la exposición al agente causante durante la ejecución del trabajo.

Ejemplos comunes:

- **Silicosis** en trabajadores de la minería o construcción.
- **Dermatitis** en personal de limpieza expuesto a productos químicos.
- **Asma ocupacional** en el sector de panadería o peluquería.

#### **Recuerda**

La enfermedad profesional tiene una cobertura especial en la Seguridad Social. Si no se

reconoce oficialmente, puede pasar a calificarse como "enfermedad relacionada con el trabajo", pero no se gestionará con los mismos derechos ni beneficios.

---

### c) Otras patologías derivadas del trabajo

Además de los accidentes y enfermedades profesionales, existe un tercer grupo: **las patologías relacionadas con el trabajo**, también conocidas como *enfermedades relacionadas con el trabajo*, que, aunque no están oficialmente reconocidas como profesionales, tienen un claro vínculo con la actividad laboral.

Estas incluyen:

- **Trastornos musculoesqueléticos** (como lumbalgias o tendinitis) por esfuerzos repetitivos o malas posturas.
- **Trastornos psicosociales:** estrés, ansiedad, síndrome del trabajador quemado (*burnout*).
- **Fatiga crónica**, alteraciones del sueño o afectaciones cardiovasculares ligadas al ritmo laboral.

La **OMS** y la **OIT** reconocen que el impacto de estas patologías es cada vez mayor, especialmente en sectores como sanidad, educación, servicios sociales o atención al cliente. Sin embargo, su prevención y reconocimiento legal aún presentan grandes desafíos.

### ¿Sabías qué...?

En 2022, la OIT reconoció oficialmente el síndrome de *burnout* como un fenómeno ocupacional vinculado al entorno laboral crónicamente estresante. Aunque no es una enfermedad profesional en España, se recomienda su tratamiento en los planes de prevención psicosocial.

### Pausa y reflexión

¿Se están detectando de forma adecuada las enfermedades psicosociales en tu entorno laboral? ¿Qué barreras impiden su diagnóstico y prevención efectiva?

---

### Para saber más:

- Cuadro oficial de enfermedades profesionales:  
<https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/11/10/1299>
  - **Accidentes de trabajo en jornada de trabajo (ATJT) con baja INSST:**  
<https://www.insst.es/el-observatorio/estadisticas/ultimos-datos-de-siniestralidad>
-

### 1.2.3. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Derechos y deberes básicos.

El marco legal que regula la prevención de riesgos laborales en España está concebido como un sistema integral que garantiza el derecho de las personas trabajadoras a la protección frente a los riesgos derivados del trabajo. Este sistema está basado en principios preventivos, técnicos, jurídicos y participativos, con un claro enfoque en la planificación y mejora continua de las condiciones laborales.

#### a) Normativa básica vigente

El cuerpo normativo que sustenta la acción preventiva en España está liderado por tres normas esenciales:

1. **Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL):**

Es la piedra angular del sistema preventivo. Reconoce, en su artículo 14, el derecho de las personas trabajadoras a una protección eficaz. Establece las obligaciones empresariales, los derechos de los trabajadores, las modalidades preventivas y los principios generales de la acción preventiva (art. 15), entre otros.

2. **Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención:**

Desarrolla la LPRL, regulando aspectos como:

- Evaluación de riesgos (capítulo II).
- Planificación de la actividad preventiva.
- Modalidades de organización de la prevención: empresario, personal designado, servicios propios o servicios ajenos.
- Formación y cualificación del personal preventivo.

3. **Real Decreto 1299/2006:**

Establece el cuadro oficial de enfermedades profesionales del sistema de la Seguridad Social y sus agentes causantes.

Además, existe normativa complementaria y específica que regula sectores concretos (minería, construcción, transporte, sanidad), actividades de riesgo (exposición a agentes químicos, biológicos o físicos), así como obligaciones de vigilancia de la salud y protección de colectivos vulnerables (menores, embarazadas, personas con discapacidad).

#### b) Principios generales de la acción preventiva

El artículo 15 de la LPRL establece los siguientes principios clave que deben guiar cualquier actuación preventiva:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.

- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención.
- Anteponer la protección colectiva a la individual.
- Dar instrucciones adecuadas a las personas trabajadoras.

Estos principios deben ser incorporados desde el diseño de los puestos de trabajo hasta la gestión diaria de la empresa.

---

### c) Derechos básicos de las personas trabajadoras

La LPRL reconoce una serie de **derechos irrenunciables** para las personas trabajadoras, como parte esencial de su dignidad y protección. Entre los más importantes:

- **Derecho a una protección eficaz** en materia de seguridad y salud en el trabajo (Art. 14).
- **Derecho a la información** sobre los riesgos del puesto, medidas de prevención y actuación ante emergencias.
- **Derecho a la formación** teórica y práctica, suficiente y adecuada, en el momento de la contratación y cada vez que se produzcan cambios.
- **Derecho a ser consultado y participar** en las decisiones relativas a la prevención, a través de los delegados/as de prevención y los comités de seguridad y salud (Art. 33-36).
- **Derecho a paralizar la actividad** en caso de riesgo grave e inminente (Art. 21).
- **Derecho a vigilancia de la salud**, adaptada al tipo de riesgos y siempre con respeto a la intimidad y confidencialidad médica (Art. 22).

---

### d) Obligaciones básicas del empresariado

En paralelo a estos derechos, la empresa tiene la obligación legal de garantizar unas condiciones seguras y saludables. Las responsabilidades se resumen en:

- **Integrar la prevención** en todas las actividades de la empresa.
- **Evaluar los riesgos** y planificar medidas preventivas y de protección.
- **Establecer un plan de prevención** adaptado a su tamaño, actividad y estructura.
- **Adoptar medidas de emergencia** y primeros auxilios.
- **Informar, consultar y formar** al personal sobre los riesgos y medidas preventivas.
- **Realizar vigilancia de la salud** a través de personal sanitario cualificado.



- **Documentar la actividad preventiva**, según el artículo 23 LPRL, lo que incluye: plan de prevención, evaluación de riesgos, planificación de la actividad preventiva, control de EPIs, formación impartida, etc.

El incumplimiento de estas obligaciones puede conllevar sanciones administrativas, penales y civiles, además de consecuencias reputacionales y humanas.

---

### ¿Sabías qué...?

La Inspección de Trabajo puede proponer sanciones de hasta **983.736 euros** en los casos más graves de incumplimiento en prevención de riesgos laborales, según el baremo de 2023.

---

### Recuerda

La prevención no es una opción, es un deber legal y ético. Un entorno laboral seguro no solo evita daños, también mejora la productividad, el clima organizacional y la reputación de la empresa.

---

### Para saber más:

- Texto consolidado de la LPRL: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- Reglamento de los Servicios de Prevención: <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/01/17/39>

## Conclusión de la Unidad

La prevención de riesgos laborales no es solo una obligación legal ni un procedimiento administrativo. Es una forma de entender el trabajo desde el respeto por la vida, la salud y el bienestar de las personas. Esta unidad ha permitido descubrir los conceptos básicos que sustentan todo el sistema preventivo: la relación entre trabajo y salud, los distintos tipos de riesgos, los daños que pueden derivarse de la actividad profesional, y el marco legal que regula esta materia en nuestro país.

Se ha comprendido que los riesgos laborales no son homogéneos ni estáticos. Cada entorno de trabajo presenta una combinación única de factores físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales y organizativos, que deben ser identificados, evaluados y gestionados de forma específica. Esta diversidad de riesgos implica también que la prevención debe ser interdisciplinaria, participativa y en constante revisión.

El análisis de los daños derivados del trabajo —especialmente los accidentes laborales y las enfermedades profesionales— ha puesto en evidencia la necesidad de actuar antes de que ocurran. Pero también ha mostrado que existen muchas patologías que, aunque

no estén reconocidas oficialmente, afectan gravemente a la salud de las personas trabajadoras y deben ser abordadas con seriedad.

En cuanto al marco normativo, se ha expuesto cómo la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y sus reglamentos de desarrollo constituyen un sistema sólido que garantiza derechos fundamentales y establece obligaciones claras para la empresa. Esta legislación no solo marca los mínimos legales, sino que impulsa una cultura preventiva activa, en la que la formación, la información, la consulta y la participación son elementos esenciales.

La conclusión más importante que se puede extraer es que la seguridad y salud en el trabajo no depende exclusivamente de leyes o procedimientos, sino del compromiso cotidiano de todas las personas que forman parte de una organización. La cultura preventiva se construye con conocimiento, conciencia y acción.

Desde una perspectiva práctica, los contenidos de esta unidad son aplicables en cualquier sector o nivel de responsabilidad. Ya sea como técnico/a, directivo/a, delegado/a de prevención o trabajador/a de base, conocer estos fundamentos permite detectar situaciones de riesgo, exigir condiciones laborales dignas y participar activamente en la mejora del entorno laboral.

Por tanto, la prevención es también una herramienta de empoderamiento: permite transformar el lugar de trabajo en un espacio más justo, seguro y saludable para todas las personas.

## Pon a prueba tus conocimientos

### 1. ¿Cuál de los siguientes factores de riesgo está relacionado con movimientos repetitivos y posturas forzadas?

- a) Riesgo químico
- b) Riesgo ergonómico
- c) Riesgo biológico

✓ **Justificación:** El riesgo ergonómico incluye posturas inadecuadas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas.

### 2. ¿Cuál de estas afirmaciones define mejor un accidente de trabajo, según el TRLGSS?

- a) Es cualquier dolencia que aparezca durante la vida laboral.
- b) Es una lesión corporal sufrida durante el trabajo o a consecuencia del mismo.
- c) Es una enfermedad que requiere baja médica superior a tres días.

✓ **Justificación:** El artículo 156 del TRLGSS establece que el accidente de trabajo es una lesión corporal sufrida por causa o con ocasión del trabajo.

### 3. ¿Qué derecho tiene toda persona trabajadora según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales?

- a) Elegir el horario laboral según su conveniencia.
- b) Participar en los beneficios de la empresa.
- c) Recibir formación e información sobre los riesgos laborales.

✓ **Justificación:** La LPRL establece el derecho a recibir formación e información suficiente y adecuada en materia de prevención.

### 4. ¿Cuál es el documento que regula el cuadro oficial de enfermedades profesionales en España?

- a) Real Decreto 39/1997
- b) Real Decreto 1299/2006
- c) Ley 31/1995

✓ **Justificación:** El RD 1299/2006 recoge el listado oficial de enfermedades profesionales y los agentes causantes.

### 5. ¿Qué principio de la acción preventiva se refiere a sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro?

- a) Planificar la prevención
- b) Combatir los riesgos en su origen
- c) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro

✓ **Justificación:** Este es uno de los principios preventivos del artículo 15 de la LPRL, y promueve la reducción de riesgos desde su diseño.

## Glosario

1. **Accidente de trabajo:** Lesión corporal que una persona trabajadora sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena. Incluye los accidentes “in itinere” y los derivados de actividades vinculadas a la empresa.
2. **Agente biológico:** Microorganismos como bacterias, virus, hongos o parásitos que pueden provocar enfermedades cuando se está expuesto a ellos en el entorno laboral.
3. **Agente químico:** Sustancia o compuesto con propiedades tóxicas, inflamables, explosivos, irritantes o cancerígenas que, al entrar en contacto con el organismo, puede provocar daños a la salud.
4. **Condiciones de trabajo:** Conjunto de factores que definen el entorno laboral, incluyendo aspectos organizativos, técnicos, físicos, sociales y psicosociales que influyen en la seguridad, salud y bienestar de las personas trabajadoras.

5. **Daño derivado del trabajo:** Consecuencia negativa para la salud o integridad física o psíquica de una persona trabajadora, producida como resultado directo o indirecto de su actividad laboral.
6. **Enfermedad profesional:** Patología incluida en el cuadro oficial regulado por el Real Decreto 1299/2006, contraída a consecuencia de la exposición a determinados agentes durante el ejercicio laboral.
7. **Evaluación de riesgos:** Proceso sistemático para identificar, valorar y priorizar los riesgos existentes en un entorno de trabajo, con el fin de tomar medidas preventivas adecuadas.
8. **Factor de riesgo:** Cualquier elemento, condición o acción del entorno laboral que aumenta la probabilidad de que ocurra un accidente o daño a la salud.
9. **Marco normativo:** Conjunto de leyes, reglamentos y normas técnicas que regulan la prevención de riesgos laborales en un país. En España, está encabezado por la Ley 31/1995 y el Real Decreto 39/1997.
10. **Organización preventiva:** Estructura y medios que la empresa adopta para cumplir con las obligaciones en prevención, ya sea mediante recursos propios, designación de personal o servicios de prevención ajenos.
11. **Prevención:** Conjunto de acciones planificadas para evitar, reducir o controlar los riesgos laborales antes de que se materialicen en daños.
12. **Protección colectiva:** Medidas técnicas que protegen simultáneamente a varias personas frente a un riesgo, como barandillas, ventilación o sistemas de alarma.
13. **Protección individual:** Medidas personales, como los Equipos de Protección Individual (EPI), que minimizan la exposición al riesgo cuando no puede evitarse por otros medios.
14. **Riesgo laboral:** Probabilidad de que una persona trabajadora sufra un daño derivado de las condiciones en que desarrolla su actividad laboral.
15. **Salud laboral:** Estado de bienestar físico, mental y social de las personas en relación con su entorno de trabajo, no limitado a la ausencia de enfermedad.