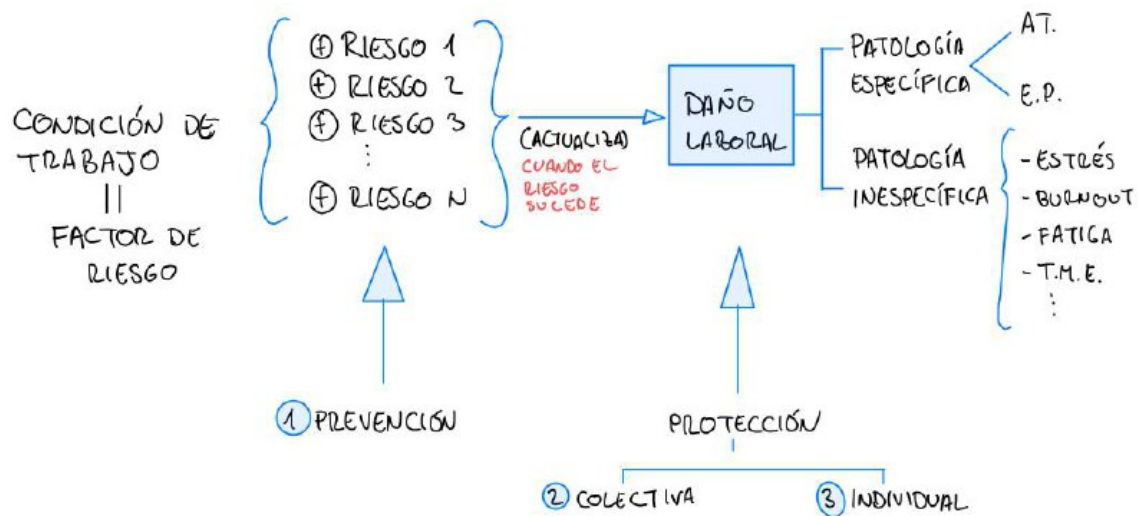


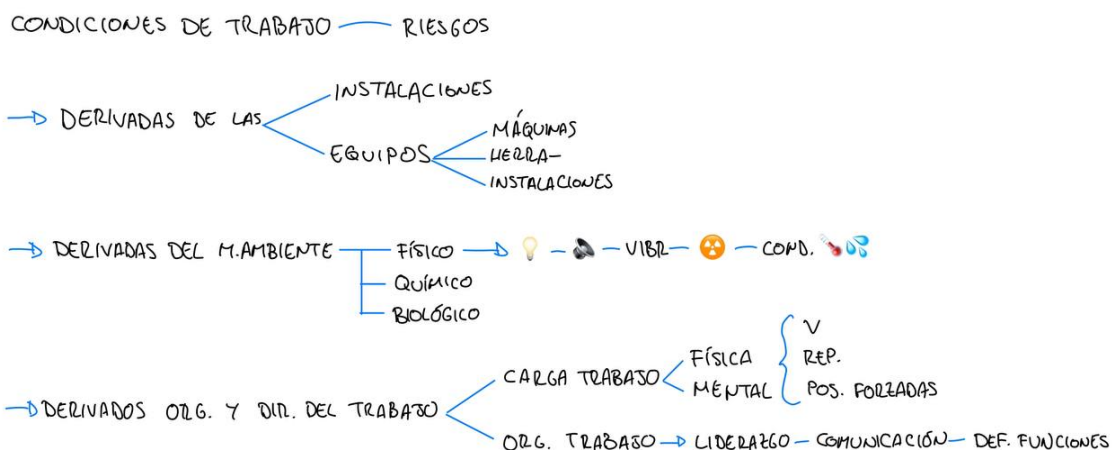
## UNIDAD 7

### - Esquema básico



- A.T.: accidente de trabajo
- E.P.: enfermedad predefinida (enfermedad laboral)
- En patología inespecífica también entra el bullying (compañeros, jefe...)
- T.M.E.: trastornos músculo-esqueléticos
- Las patologías inespecíficas las tiene que diagnosticar un facultativo
- Ley de prevención de riesgos laborales
  - Prevenir de los riesgos (eliminarlos o reducirlos)
    - En la llave de riesgos
  - Proteger de los riesgos (minimizar daños)
    - En la parte de daño laboral
  - Los empresarios primero hay que intentar prevenir
    - Ejemplo: se trabaja con una sustancia peligrosa y sale una nueva menos peligrosa, el empresario debe usar la nueva sustancia (tiene un tiempo para transicionar)
  - Protección
    - Primero: protección colectiva
    - Segundo: protección individual

### Condiciones de trabajo



## El trabajo y la salud

### - Salud

- Estado de completo bienestar físico, mental/psíquico y social
- Ausencia de afecciones o enfermedades

### Conceptos básicos de prevención

#### - Riesgo laboral (Ley de Prevención de Riesgos Laborales, LPRL)

- Posibilidad de que el trabajador sufra un determinado daño
- Como consecuencia de las condiciones en las que realiza su trabajo
- Grave e inminente: muy probable en un futuro inmediato y grave

#### - Condición de trabajo

- Cualquier característica laboral que pueda influir de forma importante en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador
- Características generales de locales e instalaciones
  - Altura:  $\geq 3\text{m}$ 
    - Despachos y oficinas:  $\geq 2,5\text{m}$
  - Volumen libre:  $10\text{m}^2$
  - Escaleras: barandilla  $\geq 90\text{cm}$
  - Orden y limpieza (en todos)
- Equipos de trabajo
- Agentes
  - Físicos
  - Químicos
  - Biológicos
  - Procedimientos para manipular dichos agentes
- Organización y ordenación del trabajo
- Cualquier otra característica del trabajo que genere riesgos

### Equipos derivados de los espacios y equipos de trabajo

#### - Lugares de trabajo

- Áreas del centro de trabajo
- Edificadas o no
- Donde los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder por razón de su trabajo
  - Locales, pasillos, escaleras, vías de circulación, aseos, comedores...
- Daños que se pueden producir
  - Caídas al mismo nivel (tropezar con un cable y hacerse un esguince)
  - Caídas a distinto nivel (caerse por las escaleras al ir a la cafetería)
  - Golpes contra objetos

#### - Equipos de trabajo

- Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo (LPRL)
- Peligros: mecánico, golpes, atrapamientos, descargas, lesiones, incendio, explosión...
  - Desde una máquina industrial hasta el ordenador o secador de una peluquería
- Deben llevar marcado el CE

### Agentes físicos

#### - Ruido (dB)

- Dificulta la actividad laboral
- Puede producir daños en el aparato auditivo (hipoacusia o sordera)
- Alteraciones psicológicas (falta concentración, distracciones, cansancio, agresividad)
- Debe eliminarse en su origen o reducirse al nivel más bajo posible

- Medidas de prevención y protección
  - Elegir los equipos de trabajo que generen el menor ruido posible y mantenimiento adecuado
  - Aislar o insonorizar las máquinas emisoras o sus locales
  - EPIs (tapones, cascos antirruído, orejeras...)
  - Organización de trabajo para reducir T e I
  - Controles médicos periódicos
- Consecuencias molestas
  - Nivel de decibelios A: expuesto a ese tipo de ruido diariamente
  - Nivel de decibelios C: picos de intensidad
  - Frecuencia: tono agudo o grave (Hz)
  - Duración: continuo, discontinuo o de impacto (súbito e inesperado)
- Vibraciones (Hz)
  - Movimientos oscilatorios
  - Daños:
    - A través de mano o brazo: hinchazones y dolores en huesos y articulaciones
    - A todo el cuerpo: lumbalgias, trastornos musculoesqueléticos, pinzamientos discales, deformaciones óseas o artrosis
  - Medidas de prevención y protección
    - Aislar la máquina o herramienta (elementos elásticos)
    - Materiales amortiguadores
    - Limitar T
    - EPIs (muñequeras, cinturones lumbares, ropa acolchada, calzado aislante, guantes antivibraciones)
- Radiaciones ionizantes y no ionizantes
  - Ionizantes
    - Muy potentes y peligrosas (X, gamma, partículas  $\alpha$  y  $\beta$ , neutrones)
    - Uso: producir energía, esterilizar, diagnósticas, trata- médico
    - Efectos nocivos:
      - Inmediatos: náuseas, vómitos, diarreas y pérdida de cabello
      - Largo plazo: cáncer, esterilidad, malformaciones genéticas
  - No ionizantes
    - Menos peligrosas (campos eléctricos, radiofrec, microondas, infrarrojos, UV, láser)
    - Muy frecuentes en la actualidad
    - Efectos nocivos: quemaduras, lesiones oculares y de piel, afectación a sistemas nerviosos, circulatorio y digestivo
  - Medidas de prevención y protección
    - Señalizar zonas de riesgo
    - Vigilar y controlar zonas de exposición teniendo en cuenta el T
    - Barreras de protección
    - EPIs (gafas, pantallas, calzado y ropa)
    - Controles médicos periódicos
- Temperatura y humedad ambiente
  - Temperatura
    - Sedentarios: 17-27°C
    - Ligeros: 14-25°C
  - Humedad:
    - 30-70%
    - Riesgo por electricidad estática:  $\geq 50\%$

- Efectos nocivos:
  - Leves: resfriados, deshidrataciones
  - Graves: hipotermias, golpes de calor (pérdida conciencia, lesiones cerebrales, paradas cardíacas)
- Iluminación
  - Motivos AT: fatiga ocular, escozor ojos, dolores cabeza, dificultades atención
  - Unidades de medida:
    - Lumen (lm): cantidad de luz que emite una fuente luminosa
    - Lux (lx): iluminación producida por 1 lumen en 1m<sup>2</sup> de superficie (luxómetro)
  - Regla general para condiciones adecuadas de iluminación:
    - Preferible iluminación natural (artificial para complementar la natural)
    - Uniforme y de adecuada intensidad (~~brillos, reflejos, deslumbra-~~)
    - General o localizada: dependiendo del tipo de trabajo
  - Luz emergencia: 1 lux durante 1h

#### Agentes químicos y biológicos

- Agentes químicos peligrosos
  - Presentan riesgo para seguridad y salud
  - Forma sólida (polvos y humos), líquida (nieblas) y gaseosa (gases y vapores)
  - Debido a sus propiedades y a la forma en que se utilizan o hallan en el lugar de trabajo
- Agentes biológicos
  - Microorganismos susceptibles de original infección, alergia o toxicidad
    - Bacterias
    - Hongos
    - Parásitos
    - Protozoos
    - Virus
  - Efectos dañinos
    - Enfermedades calificadas como profesionales (la mayoría)
    - Ejemplos: alergias, paludismo, tétanos, tuberculosis...
  - Transmisión: agua, aire, animales, materias primas, sangre, orina, saliva, conductos del sistema de refrigeración...
  - Más afectados: sanitario, laboratorio, alimentación, limpieza, contacto con animales
  - Vías de entrada
    - Respiratoria (nariz)
    - Digestiva (comer o beber)
    - Dérmica (piel)
    - Parenteral (sangre por heridas o llagas)
- Medidas frente a los agentes químicos y biológicos
  - Sustituir el agente peligroso por otro nada o menos
  - Aislar el foco contaminante
  - Instalar sistemas de ventilación o extracción localizada del contaminante
  - Instalar sistemas de detección y alarma para los límites
  - Utilizar EPIs (mascarillas, guantes y gafas)
  - Tomar medidas higiénicas (~~comer ni beber~~ en el trabajo, aseo...)
  - Vigilar la salud mediante revisiones médicas
  - Reducir el número de trabajadores expuestos, T e I de exposición

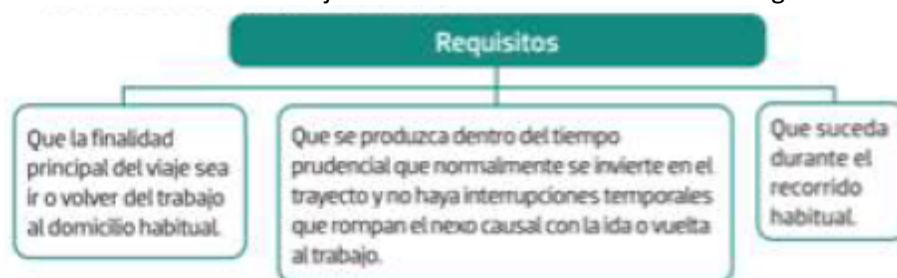
## Riesgos ergonómicos y psicosociales

- Carga física
  - Daños
    - Trastornos musculoesqueléticos
    - Lumbalgias, cervicalgias
    - Protusiones, hernias discales
    - Dolores de cabeza
    - Fatiga física
  - Medidas preventivas
    - Sustituir manipulación manual por máquinas siempre que sea posible
    - Realizar pausas adecuadas
    - Rotar y variar de tareas
    - Formar e informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipular las cargas manualmente
  - Ergonomía
    - Técnica que estudia y adapta el puesto de trabajo y su medio ambiente a las condiciones fisiológicas, antropométricas y psicológicas
    - Para optimizar seguridad, confort y eficacia
  - Manipulación manual de cargas
    - 1: examinar la carga y planificar su levantamiento
    - 2: levantar la carga
      - Separar pies y apoyarlos fuertemente
      - Flexionar ligeramente las rodillas
      - Acercar el objeto al cuerpo
      - Levantar el peso de forma gradual
      - No girar el tronco
    - 3: transportarla
      - Altura de la cadera
      - Lo más cerca posible del cuerpo
- Carga mental
  - Los riesgos psicosociales son aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores
  - Estrés
    - Se produce cuando una persona percibe de una manera agobiante que le piden más de lo que puede ofrecer
    - Puede ocasionar trastornos físicos y psicológicos
  - Depresión
    - Tristeza profunda
    - Inhibición mental (disminución atención, memoria...)
    - Inhibición motora (inexpresión, insomnio...)
  - Burnout o síndrome de estar quemado
    - Respuesta al estrés laboral crónico
    - Actitudes y senti-s negativos hacia compañeros y propio rol
    - Vivencia de encontrarse emocional- agotado
    - Frecuente en docencia, salud, contacto directo con usuarios de la empresa
  - Mobbing o acoso laboral
    - Riesgo psicosocial que supone la exposición a conductas de violencia psicológica
    - De forma reiterada y prolongada en el tiempo
    - Por más de 2 personas
    - Más de 3 meses

- Se da en el marco de una relación laboral
- Supone un riesgo importante para la salud
- Factores de la organización del trabajo que se deben cuidar para evitar la aparición de riesgos psicosociales:
  - Estilo de liderazgo adecuado
  - Antigüedad en la definición de funciones
  - Falta de apoyo en la resolución de problemas
  - Ausencia de sistemas de comunicación y participación
  - Escasas posibilidades de desarrollo profesional
  - Grado de autonomía (ni excesivo ni escaso)
  - Ritmo y cantidad de trabajo adecuados

Posibles daños a la salud del trabajador

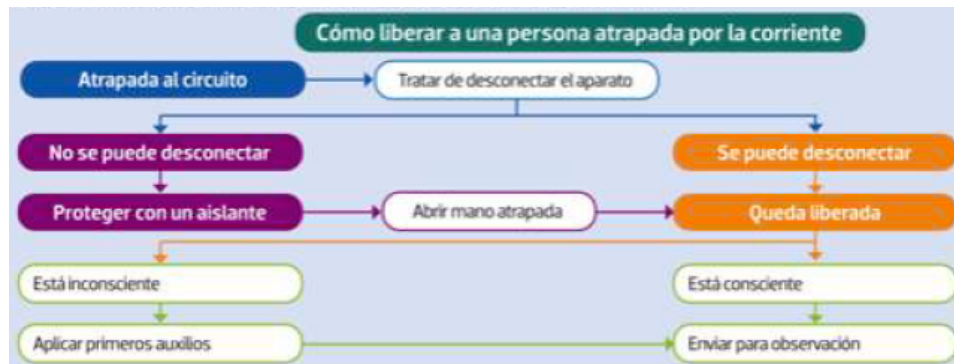
- Enfermedad profesional (EP)
  - Deterioro paulatino de la salud del trabajador por:
    - Sobreexposición reiterada a situaciones insalubres producidas en el trabajo
    - Medio ambiente del trabajo
    - Forma en que se desarrolla
  - Ley General de la Seguridad Social reconoce enfermedad como profesional si:
    - Recogida en el listado del RD 1299/2006, de 10 de noviembre
    - Provocada por la acción de los elementos o sustancias indicados en RD 1299/2006
    - Motivo debe ser la realización de alguna de las actividades listadas en el RD
  - Antes solo se reconocía a trabajadores por cuenta ajena, ahora también a propia
  - Anexo 2: listado complementario de enfermedades cuyo origen profesional se sospecha, por lo que podrían reconocerse como EP en un futuro
- Accidente de trabajo (AT)
  - Definición
    - Suceso anormal, no querido ni deseado
    - Interrumpe la continuidad del trabajo
    - De forma súbita e inesperado
    - Produce daños contra las personas y/o cosas
  - Definición LGSS: toda lesión corporal que sufre el trabajador por cuenta ajena con ocasión o como consecuencia del trabajo
    - En la actualidad también a los trabajadores por cuenta propia
    - Debe existir relación causalidad entre trabajo y lesión
  - Amplía el concepto de AT al incluir los siguientes casos:
    - Accidente de trabajo *in itinere*: al ir o volver de casa al lugar del trabajo



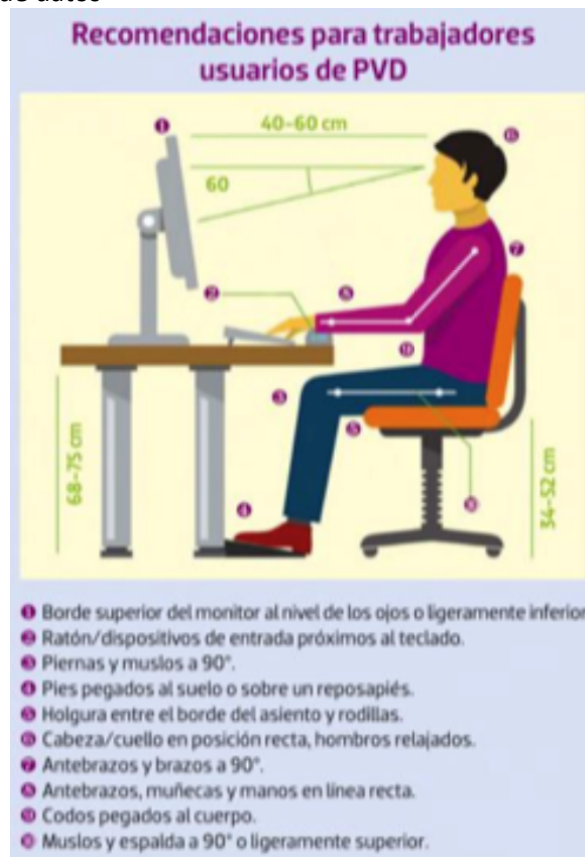
- Al desplazarse con motivo del desempeño de un cargo sindical
- Tareas no propias de su categoría profesional, pero que debe hacer para el buen funciona- de la empresa
- Accidentes de trabajo en misión (desplaza-s realizados para cumplir con el puesto de trabajo)
- Actos de salvamento (aunque no estén en el centro de trabajo, pero haya conexión)

- Enfermedades no incluidas en la lista del RD 1299/2006 siempre y cuando pruebe que la causa fue la ejecución del trabajo
- Enfermedades o defectos padecidos por el trabajador con anterioridad y que se agravan como consecuencia de una lesión producida por un AT
- Enfermedades intercurrentes (complicaciones derivadas del proceso patológico del AT o aquellas enfermedades que tienen su origen en el nuevo medio en el que se sitúa al paciente para su curación)
- Se presume, salvo prueba en contrario, que todas las lesiones sufridas en el T y lugar de trabajo son AT

#### Riesgo eléctrico



#### Pantalla de visualización de datos



- Cambiar de postura
- Codos 90º o más y apoyados (no antebrazos)
- Piernas 90º o más con el suelo (para que espalda esté recta)
- Silla con al menos 5 ruedas
- Teclado mate