



1. Los riesgos laborales
2. Factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad
3. Factores de riesgo medioambientales
4. Factores de riesgo psicosociales
5. Factores de riesgo relacionados con la ergonomía
6. El riesgo eléctrico

En Resumen

### Definiciones de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales

Riesgo laboral

Riesgo laboral grave e inminente

CONDICIONES DE TRABAJO	
Las características generales de <b>los locales e instalaciones</b>	<b>Condiciones de seguridad</b>
<b>Los equipos de trabajo</b>	
<b>Agentes físicos</b> <b>Agentes químicos</b> <b>Agentes biológicos</b> Los <b>procedimientos</b> para utilizar y manipular dichos agentes.	<b>Condiciones medioambientales</b>
La <b>organización y ordenación del trabajo</b> . La <b>carga de trabajo</b>	<b>Riesgos relacionados con la ergonomía y la psicología</b>
<b>Y cualquier otra característica del trabajo</b>	

### Riesgos mecánicos

### Riesgos eléctricos

### Máquinas y equipos de trabajo

### Herramientas

- ❑ Deben llevar la **marca CE**
- ❑ **Riesgos** : mecánicos ,eléctricos, físicos o debidos al mal estado de la maquinaria.
- ❑ **Cómo evitar accidentes:**
  - ❑ proporcionar a los trabajadores una formación adecuada sobre su manejo y los riesgos que conllevan,
  - ❑ mantener los equipos en buen estado,
  - ❑ asegurarse de que funcionan los dispositivos de seguridad y tener especial atención en su manipulación.



### Riesgos físicos

- ☐ Ruido
- ☐ Vibraciones
- ☐ Radiaciones
- ☐ Temperatura
- ☐ Iluminación

### Riesgos químicos

- ☐ Sustancias o preparados peligrosos.
- ☐ Agentes químicos que dispongan de un valor límite ambiental

### Factores de riesgo medioambientales

### Riesgos biológicos

- ☐ Bacterias
- ☐ Virus
- ☐ Hongos
- ☐ Protozoos
- ☐ Parásitos

## Riesgos físicos

## El ruido

## Consecuencias

- ❑ Dificulta la actividad laboral,
- ❑ Produce daños en el aparato auditivo
- ❑ Alteraciones psicológicas:
  - ❑ falta de concentración,
  - ❑ distracciones,
  - ❑ cansancio
  - ❑ agresividad

## Medidas de prevención y protección

**El ruido debe eliminarse en su origen** o reducirse al nivel más bajo posible:

- ❑ Eligiendo equipos de trabajo que generen el menor ruido
- ❑ Aislando o insonorizando las máquinas
- ❑ Proporcionando equipos de protección individual
- ❑ Reduciendo el tiempo y la intensidad de la exposición, etc.

## LOS NIVELES SONOROS dBA

140		COMUNICACIÓN CASI IMPOSIBLE
130		
120		
110		
100		HAY QUE LEVANTAR LA VOZ PARA COMUNICARSE
90		
80		
70		
60		COMUNICACIÓN POSIBLE
50		
40		
30		
20		COMUNICACIÓN FÁCIL
10		
0		

## Riesgos físicos

## Las vibraciones

## Vías de transmisión al cuerpo humano

- ☐ Vibraciones de cuerpo completo
- ☐ Sistema mano-brazo.

## Tipos de vibraciones

De muy baja frecuencia

De baja frecuencia

De alta frecuencia

## Medidas de prevención y protección

- ☐ Aislar la máquina o herramienta
- ☐ Emplear materiales amortiguadores
- ☐ Limitar el tiempo de exposición
- ☐ Usar equipos de protección individual

### Riesgos físicos: Radiaciones

#### Radiaciones ionizantes

Rayos X, los rayos gamma, las partículas  $\alpha$  y  $\beta$ , y los neutrones.

#### Radiaciones no ionizantes

Campos eléctricos, la radiofrecuencia, las microondas, los infrarrojos, los rayos ultravioletas y los rayos láser.

#### Medidas de prevención y protección frente a las radiaciones

- ☐ Señalizar las zonas de riesgo.
- ☐ Vigilar y controlar las zonas y tiempos de exposición.
- ☐ Colocar barreras de protección entre las fuentes de radiación y las personas.
- ☐ Utilizar equipos de protección individual
- ☐ Informar y formar a los trabajadores.
- ☐ Realizar revisiones médicas frecuentes.



### Riesgos físicos

Temperatura

Humedad relativa

Corriente de aire

### Efectos

- ☐ Simples resfriados
- ☐ Deshidrataciones
- ☐ Hipotermias
- ☐ Golpes de calor



## Riesgos físicos

## Iluminación

## Efectos nocivos por una mala iluminación




Accidentes de trabajo por:

- ☐ fatiga ocular
- ☐ escozor de ojos
- ☐ dolores de cabeza
- ☐ dificultades de atención


## CONDICIONES ADECUADAS DE ILUMINACIÓN

- ☐ Es preferible la **iluminación natural**.
- ☐ La **iluminación artificial** se utiliza para complementar la natural.
- ☐ Debe ser **uniforme y de adecuada intensidad**, que **no** produzca **brillos, reflejos ni deslumbramientos**.
- ☐ Dependiendo del tipo de trabajo, se aconseja luz general, localizada o ambas.

### Agentes químicos peligrosos



Explosivos.	Irritantes.
Comburentes	Sensibilizantes.
Inflamables.	Carcinogénicos.
Tóxicos.	Mutagénicos.
Nocivos.	Tóxicos para la reproducción.
Corrosivos.	Peligrosos para el medio ambiente.



#### Los efectos nocivos dependen

- ❑ Del nivel de concentración, es decir, la cantidad de sustancia presente en el ambiente.
- ❑ Del tiempo de exposición al agente contaminante.

### Riesgos biológicos

#### Efectos nocivos

- ☐ Tuberculosis
- ☐ Paludismo
- ☐ Tétanos
- ☐ Rabia
- ☐ Hepatitis
- ☐ Fiebres, etc.

#### Trabajadores más afectados

- ☐ Sector sanitario
- ☐ Alimentación
- ☐ Limpieza
- ☐ Contacto con animales

# Los riesgos laborales

## 4. Factores de riesgo psicosociales



LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
La organización de la <b>tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enriquecer y estructurar las tareas para dotar de mayor interés al trabajo.</li><li>• Proporcionar al trabajador mayor autonomía, responsabilidad y control sobre su propio trabajo.</li></ul>
La organización de los <b>tiempos de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizar y distribuir el tiempo adecuadamente</li><li>• Dar a conocer con antelación el calendario de turnos.</li></ul>
La estructura de la <b>organización</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permitir la participación de los trabajadores</li><li>• Fomentar el trabajo en equipo.</li><li>• Favorecer la estabilidad y promoción profesional</li></ul>

### La carga de trabajo

Carga física

Carga mental

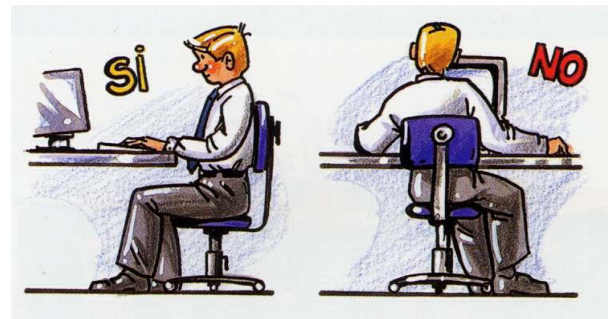
### EFFECTOS SOBRE EL TRABAJADOR

- ☐ Psicológicos.
- ☐ Psicosomáticos.
- ☐ Psicosociales.

### La postura del trabajo

#### La silla

- ☐ Asiento y el respaldo regulables
- ☐ Será estable y con ruedas.
- ☐ Dispondrá de reposa-brazos.
- ☐ El borde delantero del asiento será redondeado.

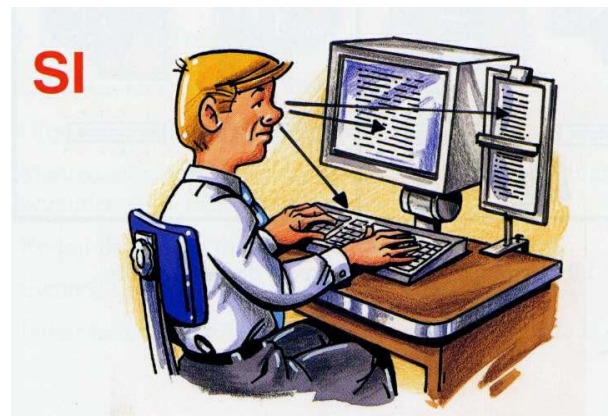


#### El reposapiés

Favorece la circulación sanguínea.

#### La mesa

Debe permitir mantener el tronco erguido, de manera que los codos y las rodillas formen un ángulo de 90°.



### Manipulación manual de cargas

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo recomienda **cinco reglas básicas** en el momento de levantar la carga:

1. Separar los pies hasta conseguir una postura estable.
2. Flexionar ligeramente las rodillas, formando un ángulo de 90º aproximadamente.
3. Acercar al máximo el objeto al cuerpo.
4. Levantar el peso gradualmente y sin sacudidas.
5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible pivotar sobre los pies).





### Efectos del riesgo eléctrico

**Lesiones de gravedad muy variable:**

- ☐ Quemaduras.
- ☐ Dificultad respiratoria, asfixia.
- ☐ Pérdida del conocimiento.
- ☐ Aumento de la presión sanguínea.
- ☐ Fibrilación ventricular.
- ☐ Tetanización.
- ☐ Paro cardíaco.
- ☐ Efectos indirectos: caídas de altura, golpes contra objetos, etc.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- ☐ Diseño seguro de las instalaciones.
- ☐ Utilización de equipos de protección individual.
- ☐ Instalar interruptores diferenciales de corriente.
- ☐ Mantenimiento correcto de las instalaciones.
- ☐ Conexiones a tierra correctas.
- ☐ Utilización de equipos de desconexión automática ante el peligro.
- ☐ Utilizar doble aislamiento de los equipos y máquinas eléctricas.



