

FORMACIÓN E ORIENTACIÓN LABORAL

UD1

A PREVENCIÓN DE RISCOS NO TRABAJO: CONCEPTOS BÁSICOS

INDICE

- 1.PARTINDO DO BÁSICO
- 2.COIDADADO CON...
- 3.DANOS A SAÚDE DO/A TRABALLADOR/A
- 4.MEDIDAS A TER EN CONTA

1.PARTINDO DO BÁSICO

A Organización Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como un estado completo de benestar físico, psíquico e social.

- ❑ BENESTAR FÍSICO: ausencia de dano físico ou enfermidade. Por exemplo: cando nos fracturamos un nocello ó tropezar co mobiliario.
- ❑ BENESTAR PSÍQUICO: equilibrio emocional, identificación do/a traballador/a coa súa tarefa. Por exemplo cando sufrimos unha crise de ansiedade tras unha discusión.
- ❑ BENESTAR SOCIAL: relacións cos demais, recoñecemento social e as expectativas de futuro que o seu traballo lle ofrece. Por exemplo: se sufrimos bullying, burlas, etc, por parte dos nosos compañeiros/as.



Aínda que o traballo permite obter os recursos económicos necesarios para cubrir as nosas necesidades, tamén nos expón a unha serie de riscos que poden afectar negativamente a nosa saúde, si este non se desenvolve nas condicións axeitadas.

O concepto de saúde laboral lévanos a outros dos conceptos: risco laboral e de condición de traballo

- ❑ RISCO LABORAL: posibilidade de que un/unha traballador/a sufra un dano derivado do traballo.
- ❑ CONDICIÓN DE TRABALLO: son as características do traballo que poden ter influencia significativa na xeración de riscos para a seguridade e a saúde dos/das traballadores/as. Abrangue:
 - Características xerais dos locais e das instalacións (escaleiras, desniveis, portas, etc.).
 - Ferramentas, equipamentos de traballo, máquinas e produtos (radial, cabina de pintura, etc.).
 - Natureza dos axentes ambientais (físicos, químicos e biolóxicos) presentes no ambiente de traballo, e as súas intensidades, as concentracións e os niveis de presenza correspondentes: físicos (ruído, temperatura, iluminación, radiación,



etc.), químicos (pinturas, deterxentes, amianto, chumbo, etc.) ou biolóxicos: (virus, bacterias, fungos, parasitos, etc.

- Procedementos para a utilización dos axentes citados anteriormente.
- Todas as características do traballo que inflúan na magnitude dos riscos a que estea exposto/a o/a traballador/a: carga de traballo, organización do traballo e condicións persoais.

<http://www.youtube.com/watch?v=HF1xon8QymQ>

2.COIDADADO CON...

As condicións inaxeitadas do traballo que poden provocar que aparezan riscos laborais poden ser clasificadas en catro grupos:

CONDICIÓN DE SEGURIDADE	LUGARES DE TRABAJO: espazos, instalacións, escaleira
	EQUIPOS DE TRABAJO: máquinas, ferramentas, equipos de transporte
CONDICIÓN MEDIOAMBIENTALES	AXENTES FÍSICOS: ruído, radiacións, vibracións, temperatura, iluminación
	AXENTES QUÍMICOS: sustancias, preparados químicos
	AXENTES BIOLÓXICOS: virus, bacterias, fungos, protozoos
CONDICIÓN ERGONÓMICAS	CARGA FÍSICA: esforzos físicos, posturas, manipulación de cargas
	CARGA MENTAL: cantidade de información, rapidez na toma de decisións, grado de atención, de responsabilidade
CONDICIÓN PSICOSOCIAIS	ORGANIZACIÓN DO TRABAJO: monotonía, variedade na tarefa, horario
	CARACTERÍSTICAS PERSOAIS: perfección na realización da tarefa, motivación laboral,

3. DANOS DERIVADOS DO TRABALLO

Considéranse danos derivados do traballo as doenzas, patoloxías ou lesións sufridas con motivo ou ocasión do traballo.

□ ACCIDENTE DE TRABALLO (AT)

• **Definición legal:** o artigo 115 da lei xeral da Seguridade Social (de 1994) regula o concepto de "accidente de traballo" como calquera lesión corporal que o/a traballador/a sufra con ocasión ou por consecuencia do traballo que execute por conta allea.

Xa que logo, falamos de lesións inmediatas ou súbitas, e lesións con carácter mediato ou indefinido no tempo (patoloxía).

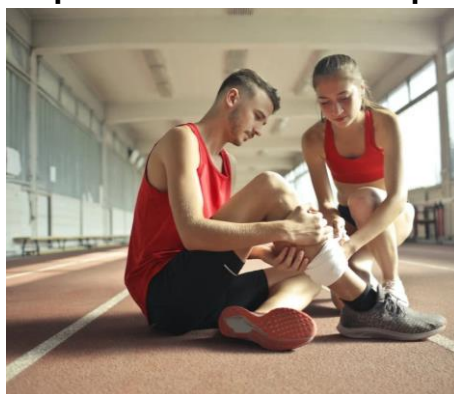
Requisitos:

1. Dano ou patoloxía sufrida polo/a traballador/a.

2. Que exista unha relación laboral. Exclúense, entre outros, os que executen ocasionalmente mediante os chamados servizos amigables, benévolos ou de boa veciñanza; os que dean lugar á inclusión nalgún dos réximes especiais da Seguridade Social (artigos 10 e 98 da LXSS).

3. Relación de causalidade (causa/efecto) entre o traballo por conta allea e o dano que se sofre: hai que buscar a orixe das causas do accidente para o cualificar como laboral ou non.

O prototipo legal de accidente de traballo é o que se produce no centro de traballo e en horario laboral, ademais das condicións xa mencionadas. Pero inclúese tamén o acontecido no percorrido habitual de ida e volta ao traballo, ou os acontecidos en actos de



salvamento, sempre con nexo causal co traballo desempeñado, os dos representantes sindicais no exercicio das súas funcións ou nos desprazamentos.

• **Definición técnica:** un accidente de traballo é calquera acontecemento non querido nin desexado que interrompe o normal desenvolvemento dunha actividade laboral. Isto dá lugar a matizacións segundo as consecuencias: é un accidente un acontecemento que produce

danos ás persoas, á propiedade (equipamentos, instalacións, produtos, etc.) ou perdas no proceso produtivo (se ten perdas materiais pero non danos persoais denomínase "accidente branco").

Cabe distinguir si se produciron danos materiais e/ou lesións nas persoas. Se os combinamos danos 4 tipos de accidente:

	LESIÓNS NAS PERSOAS	SEN LESIÓNS NAS PERSOAS
CON DANOS MATERIAIS	ACCIDENTE TÍPICO	ACCIDENTE BLANCO
SEN DANOS MATERIAIS	ACCIDENTE CASO	INCIDENTE

- ACCIDENTE TÍPICO:** é aquel onde hai lesións para as persoas e danos materiais. Exemplo: un traballador falece cando o camión no que traballaba sofre un rebentón nunha das rodas, e precipítase por unha ponte.
- ACCIDENTE CASO:** é un accidente onde hai lesións para as persoas pero non se producen danos materiais. Exemplo: un traballador cae mentres podaba unha rama, en consecuencia o traballador sofre unha fractura pero a motoserra non sofre ningún desperfecto.
- ACCIDENTE BLANCO:** é un accidente onde non hai lesións nas persoas pero sí se producen danos materiais. Exemplo: Un produto químico perigoso para o medio ambiente, derrámase mentres é manipulado por unha traballadora. O produto químico derramado non salpica nin alcanza á traballadora, pero sí produce alteracións na mesa onde caeu.
- INCIDENTE:** aquela situación onde non se producen nin lesións nin danos materiais pero existe unha situación de risco que poido provocala, aínda que non e dera o caso. Exemplo: a carga que transporta unha carretilla despréndese debido a un mal amarre, a caída da carga non causa ningún dano ós traballadores porque ningún se atopaba na área de alcance. A carga tampouco sofre deterioracións porque estaba correctamente embalada.

Os accidentes prodúcense por múltiples causas, pero é habitual diferenciar entre causas humanas e causas técnicas.

□ CAUSAS HUMANAS:

- Factores persoais do/a traballador/a que poden producir situacións de risco: falta de experiencia, formación, motivación...
- Actos inseguros que poda realizar o/a traballador/a. : Traballar excesivamente rápido, utilizar mal os equipos, empregar equipos defectuosos, distraccións, etc

□ CAUSAS TÉCNICAS:

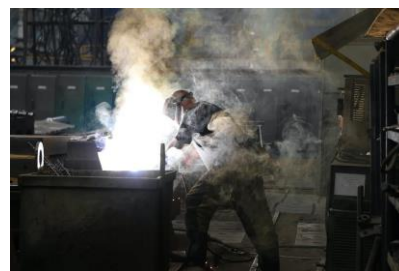
- Elementos materiais que explican a aparición de riscos: Mal deseño ou mal mantemento dos equipos de traballo, protección dos equipos, máquinas, ferramentas, etc.
- Factores do propio posto de traballo: Risco de proxección de partículas nun posto de soldador.

□ ENFERMIDADE PROFESIONAL (EP)

A enfermidade derivada do traballo é a patoloxía médica ou traumática crónica provocada por factores ambientais.

Ó igual que no caso dos accidentes de traballo, hai unha dobre perspectiva para as enfermidades derivadas do traballo:

□ **Definición legal:** o artigo 116 da lei xeral da Seguridade Social define a doenza profesional como aquela contraída por consecuencia do traballo executado por conta allea nas actividades que se especifican no cadro aprobado polo Decreto 1299/2006, e que estea provocada pola acción dos elementos ou as substancias que neste cadro se indiquen para cada doenza profesional.



□ **Definición técnica:** desde esta perspectiva, considérase doenza profesional ou doenza derivada do traballo aquela deterioración lenta e paulatina da saúde do/da traballador/a, producida por unha exposición crónica a situacións adversas, sexan estas producidas polo ambiente en que se desenvolve o traballo ou pola forma en que este se organiza.

CADRO DE AXENTES E ENFERMIDADES PROFESIONAIS DO RD 1299/2006		
CLASIFICACIÓN DE ENFERMIDADES PROFESIONAIS		EXEMPLOS
Grupo 1	Enfermidades causadas por axente químicos	O saturnismo provocado por intoxicación de chumbo
Grupo 2	Enfermidades causadas por axentes físicos	O síndrome do dedo branco por uso de ferramentas vibratorias
Grupo 3	Enfermidades causadas por axentes biolóxicos	Tétano por feridas con cravos ou ferro
Grupo 4	Enfermidades causadas por inhalación de substancias e axentes non comprendidos en outros apartados	Asbestosis por inhalación de partículas de amianto
Grupo 5	Enfermidades da pel causadas por substancias e axentes non comprendidos nalgún dos demais apartados	Eczema de cemento por contacto co cemento
Grupo 6	Enfermidades causadas por axentes canceríxenos.	Cáncer profesional adquirido por contacto con axentes químicos canceríxenos

DIFERENCIAS ENTRE ENFERMIDADE E ACCIDENTE DE TRABALLO

	ACCIDENTE	ENFERMIDADE
ORIXE	Doadamente identificable	Difícilmente identificable
APARICION	Sófrese	Diagnosticase
TIPO DE LESION	Traumática	Orgánica ou funcional
MANIFESTACION	Rápida e violenta	Progresiva
TRATAMENTO	De choque: cirúrxico ou curas de emerxencia	Médico
EVOLUCION	Súbita	Lenta e progresiva

❑ OUTRAS PATOLOXÍAS INESPECÍFICAS

- ❑ **Fatiga:** é a perda da capacidade funcional e de resistencia, que diminúe o rendemento laboral. Pode ser:
 - **Fatiga Física:** diminución da capacidade física do individuo debida á realización dunha tarefa de forma continuada e sen realizar un descanso axeitado. Os síntomas son lentitude de movemento, mala coordinación e un rendemento menor.

- **Fatiga Mental:** progresiva diminución da capacidade mental do individuo debida ás esixencias na atención, precisión, análises e control das tarefas laborais. Os síntomas son: dores de cabeza, insomnio, depresión, irritabilidade, etc.
- **Avellentamento prematuro.** Un fenómeno inespecífico (tamén o poden provocar circunstancias alleas ao traballo) de desgaste que provoca que se acelere o proceso normal de avellentamento e que non coincida a idade cronolóxica coa idade biolóxica.
- **Insatisfacción laboral.** Aversión ao traballo; o/a traballador/a non está a gusto; non coinciden as súas expectativas co contido e co resultado do traballo.
- **Estrés:** é o estado nervioso manifestado cando as esixencias do traballo superan as capacidades que cree o traballador/a que ten. Prodúcese un estado de ansiedade, impotencia e frustración.

□ OUTRAS PATOLOXÍAS EMERXENTES

- **Mobbing o acoso laboral.** é a situación na que unha persoa ou grupo de persoas exercen unha violencia psicolóxica extrema sobre outra persoa de forma sistemática e durante un tempo prolongado. prodúcese por burlas, críticas, gritos, insultos, agresións físicas, etc.
- **Síndrome del burnout o “estar quemado”.** Consiste na situación de esgotamento e falta de motivación producida por unha sensación continua de estrés laboral ou crónico. Soe producirse en profesións que manteñen un contacto constante e directo coas persoas, debido ó nivel de compromiso e rendemento, como os/as médicos/as e profesores/as. Produce unha sensación de esgotamento emocional, deshumanización e falta de realización persoal.



4.MEDIDAS A TER EN CONTA

Empresarios/as e traballadores/as contan cunha serie de medidas para cumprir coa prevención e protección:

👉 **MEDIDAS DE PREVENCIÓN:** “Conxunto de actividades ou medidas adoptadas ou previstas en todas as fases de actividade da empresa co fin de evitar ou diminuír os riscos derivados do traballo”. (art. 4.1 LPRL). Actúan antes de que se produza o accidente ou calquera outro dano, intervindo sobre o foco do risco e evitando que se produza o accidente ou outro dano. Exemplo: engraxar unha máquina como unha actividade de mantemento.

👉 **MEDIDAS DE PROTECCIÓN:** Minimizan (a veces incluso evitan) as consecuencias do dano provocado, de modo que non se centran sobre a causa do risco, faino sobre o/a traballador/a. Se aínda quedan riscos que non se puideron evitar, o/a empresario/a tomará medidas de protección colectiva ou individual, para eliminar ou reducir os danos laborais que ditos riscos podan ocasionar. Exemplo: o airbag, non evita o accidente pero protexe a persoa.

- PROTECCIÓN COLECTIVA: protexe a varios/as traballadores/as á vez ó actuar sobre o medio de transmisión.
- PROTECCIÓN INDIVIDUAL : EPIS (equipos de protección individual) que protexen a un/unha traballador/a directamente.

👉 **MEDIDAS COMPLEMENTARIAS:** A sinalización.

SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

REAL DECRETO 485/1997 DE 14 DE ABRIL (BOE 23 de abril de 1997)

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Señales de advertencia

Señales de equipos de lucha contra incendios

Cuando sea apropiado complementar las señales con información escrita, los rótulos deberán ajustar sus colores a los de la señal a la que correspondan:

- letras blancas sobre fondo rojo
- letras negras sobre fondo amarillo
- letras blancas sobre fondo verde
- letras blancas sobre fondo azul

Señales de prohibición

Señales de salvamento o socorro

ACTUACIONES PREVENTIVAS BÁSICAS

- 1 Identificar y evaluar riesgos
- 2 Aplicar medidas preventivas para la eliminación, minimización y control de los riesgos
- 3 Señalar sólo como medida complementaria y nunca como medida sustitutoria,
 - Seleccionando el tipo, tamaño y material de las señales
 - Ubicándolas en lugares visibles
 - Informando a los trabajadores de su significado
 - Manteniéndolas y controlando su aplicación

Señales de obligación

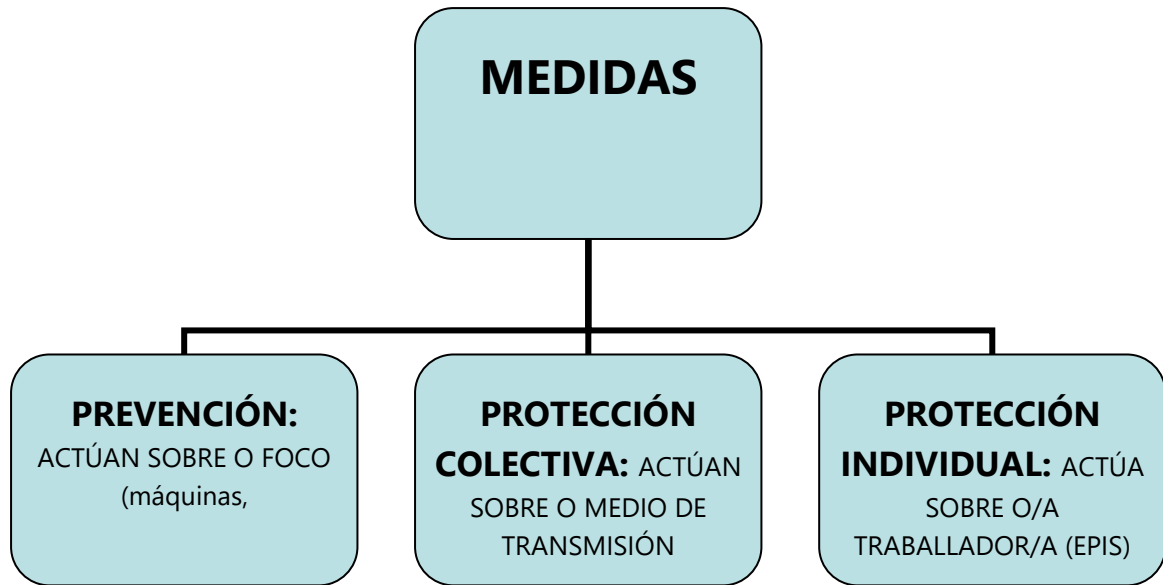
Señal complementaria de riesgo permanente

DIMENSIONES DE UNA SEÑAL PARA DISTANCIAS INFERIORES A 50m

$S \geq \frac{L^2}{2000}$
 S = Superficie de la señal en metros cuadrados
 L = Distancia en metros desde la que puede percibirse la señal (UNE 1011-1990)

Este cartel recoge exclusivamente las señales en forma de panel

Página 10 de 12



A) TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

Os tipos de técnicas de prevención son as seguintes:

SEGURIDAD	Trata de evitar os accidentes de traballo, para o cal recolle información sobre os accidentes ocorridos e as súas estatísticas.
HIXIENE INDUSTRIAL	Prevén das enfermidades profesionais pola presenza de contaminantes físicos, químicos e biolóxicos. Recolle mostras de contaminantes, valora si superan o límite máximo permitido para consideralos non tóxicos e de ser así, corríxir a situación.
ERGONOMÍA	Trata de evitar a fatiga no traballo, adaptando o traballo ó/a traballador/a. Conséguese a través do deseño de ferramentas e máquinas para que non produzan fatiga, e co deseño dos postos de traballo en canto a tempos, espazos, etc , para que o traballo sexa máis cómodo e máis produtivo.
PSICOSOCIOLOXÍA	É unha técnica para loitar contra a insatisfacción laboral, a través de medidas de organización do traballo e deseño de postos para que a motivación laboral e a satisfacción laboral sexan posibles.
MEDICINA DO TRABALLO	É o conxunto de técnicas médicas que tratan de previr a perda de saúde, actuando tamén na curación e rehabilitación da enfermidade ou accidente. Entre as súas funcións atópanse: a vacinación e os recoñecementos médicos, curación e rehabilitación tras un accidente.

B) TÉCNICAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

Non evitan riscos, conviven con eles, pero en caso de que se materialicen intentan reducir ou evitar os danos nosas traballadores/as. Algunhas das técnicas máis usuais son:

- Varandas e redes de seguridade fronte a posibles caídas
- Resgardos nas máquinas para evitar golpes, cortes ou atrapamentos
- Dispositivos de seguridade que impiden manobras perigosas. Exemplo, unha célula fotoeléctrica que detecta o corpo humano e detén a máquina.
- Ventilación para evitar a presenza de contaminantes químicos.

C) EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Son elementos, levados ou suxeitados pola persoa, que ten a función de protexela contra riscos específicos do traballo: cascos, tapóns para os oídos, gafas ou pantallas faciais, máscaras respiratorias, guantes ou roupa de protección, calzado de seguridade ou equipos anticaídas, son equipos de protección individual (RD 773/1997, art. 2.1).

Legalmente, NON teñen a consideración de EPI: a roupa de traballo corrente e os uniformes que non sexan de protección. Tampouco se consideran legalmente como EPI os medios de protección en vehículos de transporte (por exemplo, cintos de seguridade de automóviles) e o material de deporte ou de autodefensa (RD 773/1997, art. 2.29).

CLASIFICACIÓN DOS EPIS	
TIPOS DE EPIS	EXEMPLOS
Protectores de oído	Tapóns, cascos
Protectores dos ollos e a cara	Gafas
Protectores das vías respiratorias	Máscaras
Protectores da man e brazos	Guantes
Protectores da pel	Crema de protección
Protección de pes e pernas	Zapatos e botas
Protectores da totalidade do corpo	Roupas especiais (calor/ frío)