

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: **LAS LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLAS**



tot!
MAGAZINE

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:
LAS LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO
EVITARLAS**

1ª Edición Junio 2019

TOT MAGAZINE ©

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

Editado por: ContenidosClick.es

ÍNDICE

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: LAS LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLAS	3
ALGUNAS DEFINICIONES PREVIAS RELACIONADAS CON LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	5
LAS DESENCADENANTES MÁS COMUNES DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO	7
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	9
LAS LESIONES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO SEGÚN EL SECTOR PROFESIONAL	11
RIESGOS DERIVADOS DE LAS TAREAS DE LIMPIEZA	23
CONCLUSIONES	27



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: LAS LESIONES MÁS COMUNES Y CÓMO EVITARLAS

La ley de prevención de riesgos laborales expone que el trabajador, frente a aquellos riesgos que pueda sufrir en su puesto, debe estar protegido por su empresa. Y no sólo eso, también aporta una serie de derechos y obligaciones que deben cumplirse para lograr una buena salud en el trabajo. Una buena formación, así como información al alcance de todos, previene y evita los riesgos laborales a los que nos vemos expuestos a diario.



01

ALGUNAS DEFINICIONES PREVIAS RELACIONADAS CON LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Para comprender mejor en qué ámbitos se aplica prevención de riesgos laborales, comenzamos por definir algunos conceptos.

- **Accidente de trabajo:** Se entiende como tal todas las lesiones físicas que sufra una persona derivadas de su puesto de empleo.
- **Enfermedad profesional:** A diferencia del accidente, que suele ocurrir de forma puntual, una enfermedad profesional se desarrolla a lo largo del tiempo. Normalmente, debida a la exposición crónica ante distintos agentes, sean ambientales, tóxicos, organizativos o de cualquier otro tipo.



02

LAS DESENCADENANTES MÁS COMUNES DE LOS ACCIDENTES DE TRABAJO

Existen algunas factores comunes a todos los puestos de trabajo, independientemente del sector, que pueden dar lugar a que ocurran accidentes. Estos desencadenantes son, entre otros:

- Que el trabajador o la empresa no reciban la formación adecuada.
- Trabajar demasiado deprisa para ahorrar tiempo, sin fijarse en los detalles o las normas de seguridad o protección.
- Falta de motivación, que puede repercutir, a su vez en una disminución de la concentración.
- Un mantenimiento inadecuado del equipo de trabajo o la maquinaria utilizada.
- Un uso inadecuado del equipamiento, normalmente derivado de los tres primeros puntos.
- Desarrollo de hábitos incorrectos en el puesto de empleo.
- La realización de trabajos o tareas sin tener la cualificación necesaria, que puede derivar en usos inadecuados.
- La modificación o anulación de las medidas de seguridad.

- Carencias en el puesto de trabajo: Falta de señalización de peligros potenciales, falta de limpieza u orden o la escasez de equipos de protección ante tareas que lo requieran.

La aparición de una o varias de estas causas puede provocar un accidente de trabajo. Por eso, actuar sobre ellas los evita en gran medida. Aquí radica la importancia de una buena formación en PRL.



03

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Con objeto de disminuir los accidentes y el objetivo de erradicarlos, la ley de prevención nos presenta derechos y obligaciones de trabajadores y empresas para una buena salud laboral. Además, cada empresa deberá analizar cuáles son los puntos que pueden conllevar riesgos para los trabajadores.

Derechos

Teniendo en cuenta los factores que desencadenan ciertos accidentes, los derechos a los que nos sujetamos son los siguientes:

- A un adecuado equipo de protección en caso de ser necesario.
- Todos los trabajadores recibirán una formación adecuada sobre los riesgos derivados de su puesto de empleo. Así, se garantizará que tenga el conocimiento adecuado para el uso de maquinaria, equipos o sistemas de seguridad.
- La empresa debe consultar al trabajador cualquier cambio o cuestión que atañe a su seguridad.
- Los trabajadores tienen derecho a interrumpir inmediatamente la tarea que estén ejecutando si estiman que está en riesgo su seguridad.

- Por último, los trabajadores tienen derecho a un seguimiento de su estado de salud y a recibir reconocimientos médicos de forma periódica.

Obligaciones

De la misma forma que se garantizan los derechos de los trabajadores en materia de prevención, también se establece el cumplimiento de ciertas obligaciones. Entre ellas:

- El uso adecuado de maquinaria, sustancias peligrosas, transporte, equipos, etc, con arreglo a la formación en PRL recibida.
- Así como tienen derecho a los equipos de protección, es obligación del trabajador utilizarlos correctamente.
- Seguir de forma estricta las instrucciones de seguridad o utilización de los dispositivos requeridos para ello.
- Si existe algún riesgo para su salud o la de sus compañeros es la obligación del trabajador informar a su superior, así como a los posibles compañeros afectados.
- Debe contribuir a que el resto de trabajadores también cumplan con la normativa de seguridad.
- Puede cooperar con el empresario para favorecer unas condiciones de trabajo que cumplan con la legislación vigente. Por ejemplo, acudiendo voluntariamente a las formaciones sobre prevención que se le requieran, o informando de potenciales fallas de seguridad.

Cabe matizar que cualquier incumplimiento de las obligaciones tiene la misma consideración que un incumplimiento laboral.

04

LAS LESIONES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO SEGÚN EL SECTOR PROFESIONAL

Los riesgos en seguridad no afectan de la misma forma a todos los sectores profesionales. De esta forma, no se pueden tener las mismas consideraciones en materia de PRL en la industria metalúrgica que en profesionales de la salud. Sin embargo, los riesgos en materia de empleo, de forma general, pueden clasificarse en:

- Riesgos de seguridad
- Higiene en el trabajo
- Ergonomía
- Emergencias

Hay ciertos riesgos transversales a todos los puestos de trabajo, como, por ejemplo, los incendios. Debe evitarse que los trabajadores fumen, hay que revisar y mantener los equipos, y cerciorarse de que no hay elementos combustibles cerca de fuentes de calor. Igualmente, el riesgo de golpes, caídas o sobreesfuerzos musculares de distintos tipos se producen en casi todos los trabajos, por lo que se deben aplicar las medidas de prevención de riesgos laborales adecuadas.

Por último, analizar cada uno de los sectores mayoritarios, con sus causas y medidas preventivas, nos permitirá aspirar al objetivo de erradicación de accidentes laborales.

Riesgos en la industria y construcción

Englobamos ambos sectores bajo los mismos riesgos puesto que, en su mayoría, son comunes. Las características de estos trabajos y el uso de maquinaria peligrosa pueden propiciar ciertos riesgos de seguridad en los distintos puestos. Entre ellos encontramos:

- Golpes o choques contra objetos y herramientas, normalmente metálicos. Es el accidente más común en esta industria.
- Atrapamientos por maquinaria.
- Cortes y caídas.
- Posibilidad de contacto con electricidad.
- Apilamientos mal estructurados de materiales pesados, que pueden derrumbarse sobre el trabajador.
- Obstrucciones de pasillos o salidas por no mantener espacios ordenados.
- Riesgo de incendio.
- Y, para terminar, el contacto con superficies que acumulen demasiado calor, produciéndose quemaduras.

Además, también pueden derivarse otros riesgos como la proyección de partículas, que provoquen cortes, toxicidad o quemaduras. En cuanto a higiene en el trabajo:

- Ruido, puesto que la maquinaria produce contaminación acústica.
- Vibraciones, producidas por el uso de herramientas.

- En cierto tipo de trabajos, como soldadura o preparación de materiales para la construcción, pueden liberarse agentes tóxicos.

En cuanto a la ergonomía, podemos hablar de sobreesfuerzos. El transporte de mercancías y objetos pesados de forma manual puede generar problemas musculares o esqueléticos. Además, también es frecuente la aparición de posturas forzadas en el uso de la maquinaria. Los horarios a turnos y nocturnidad también conforman un riesgo para la salud del trabajador.

Prevención de riesgos laborales en industrias y construcción

Una vez analizados los riesgos, proponemos las siguientes medidas de prevención:

- **Generales:** Mantenimiento adecuado de maquinaria e impartición de cursos específicos de formación en materia de PRL, de forma periódica y actualizada. Elección de la maquinaria más óptima para el trabajador. De esta forma se eliminarán también riesgos de atrapamiento o cortes, y disminuirán los efectos de vibraciones y ruido. Además, debe mantenerse una correcta organización del entorno de trabajo, manteniendo espacios recogidos, limpios y que permitan la circulación libre.
- **Soluciones para mejorar la ergonomía:** Formación específica sobre cómo mantener una correcta postura, así como favorecer descansos periódicos que disminuyan los sobreesfuerzos. La mecanización y automatización también disminuye estos riesgos.

- La correcta señalización del entorno disminuirá la incidencia de caídas, quemaduras o electrocuciones. Debe complementarse también con el equipo necesario: Guantes, cascos, equipo de protección para el ruido y vibraciones, calzado antideslizante, protecciones para tóxicos, etc.
- Para los agentes tóxicos, además de utilizar el equipo de protección, conviene aislar las fuentes generadoras de tóxicos, utilizar productos lo menos tóxicos posible, o utilizar sistemas de extracción.

En cuanto al riesgo de que haya incendios, nos remitimos a las indicaciones generales anteriormente comentadas.

Riesgos en la agricultura y la ganadería

Estos sectores presentan riesgos relacionados con el contacto con animales y productos químicos. Entre ellos:

- Posibilidad de contagio de enfermedades.
- Accidentes relacionados con los propios animales.
- Caídas de objetos, productos, etc, por mal apilamiento.
- Acumulación de polvo en granjas o huertas, que puede acumularse en el sistema respiratorio.
- Si se utiliza maquinaria como tractores, existe riesgo de vuelco, caídas y atrapamientos.
- Si se utilizan herramientas para la siega, cabe la posibilidad de que aparezcan cortes.

- Tanto en agricultura como en ganadería existe el riesgo de toxicidad por el uso de abonos, pesticidas o productos de limpieza de establos y espacios de almacenamiento, así como peligro de ingesta, cortes, etc, debido a esquilas.

Además, comparten con la industria y construcción problemas de higiene postural, así como accidentes derivados de las condiciones climatológicas (golpes de calor, lipotimias, etc).

Prevención de riesgos laborales en la agricultura y ganadería

- Seguir un calendario de vacunaciones y realizar un seguimiento estricto de la salud del trabajador.
- Los operarios deben mantener una higiene adecuada antes, durante y después del trato con los animales.
- También serán necesarios los equipos de protección adecuados: Calzado para evitar caídas, ropa de trabajo adecuada, etc.
- En cuanto a las condiciones climáticas, debemos proteger a los operarios proporcionando la ropa adecuada.

Para el resto de riesgos relacionados con la agricultura y la ganadería, deben seguirse las indicaciones generales de prevención de riesgos laborales: Proporcionar a los trabajadores una formación adecuada sobre el uso de maquinaria, higiene postural, etc. También debe reducirse el uso de pesticidas tóxicos y proporcionar material protector en caso de utilizarse.

Riesgos del sector docente

Los riesgos del sector docente se clasifican en físicos y psicológicos. Los físicos son los siguientes:

- Riesgo de caídas, tanto en el mismo plano como desde distintas alturas. Sobre todo debido al mal estado de escaleras o bordillos. O por la aparición de obstáculos en ellos.
- Choques y golpes contra distintos objetos. Por ejemplo, contra cajones abiertos o mesas.
- Sobreesfuerzos debido a malas posturas y horas de pie. También les afecta la repetición de movimientos y la escasez de mobiliario ergonómico.
- Riesgo de contagio de enfermedades, al compartir espacios cerrados y poco ventilados con alumnos.
- Riesgos químicos derivados de aspirar partículas. Es muy conocido en este sector el “mal de tiza”.
- Por último, también les afecta la contaminación acústica, iluminación deficiente y condiciones poco saludables de humedad y temperatura.

En cuanto a los psicológicos:

- Les afecta considerablemente el estrés laboral y el burnout. Se produce por varios motivos, entre ellos la sensación de estancamiento, la desmotivación de los alumnos y el enfrentamiento con padres y madres muy demandantes.

- Derivado de ello, puede desembocar en insatisfacción laboral.
- Además, pueden sufrir violencia laboral. Principalmente verbal.

La prevención de riesgos laborales en el ámbito docente

Se debe cumplir con la medida de prevención aplicable a todos los sectores: Una correcta formación para evitar caídas, aprender a organizar el espacio de trabajo o corregir malas posturas. Otras medidas a llevar a cabo:

- Rediseño del espacio de trabajo y sustitución de equipos.
- Favorecer un espacio bien ventilado, con una limpieza e higiene adecuada.
- Formación en liderazgo y fomento de una adecuada política de personal.
- Desarrollo de sistemas de resolución de conflictos.
- Promover las relaciones y el apoyo entre compañeros.
- Si fuera necesario, intervención organizacional para evitar conflictos con familias y atajar el síndrome el *burn-out*.

Riesgos en el sector sanitario

Trabajar en sanidad tiene unos riesgos específicos de las profesiones que lo desempeñan. Son los siguientes:

- Riesgo de cortes o pinchazos con material clínico. Por ejemplo, en hospitales y centros de atención primaria. Se pueden producir

con material quirúrgico o jeringuillas, durante la extracción o el trasvase de las mismas.

- También pueden producirse cortes por rotura de material de cristal.
- Son comunes, además, las intoxicaciones producidas por el contacto con materiales nocivos.
- Y, por último, riesgo de contagio de enfermedades al estar en permanente contacto con pacientes.

Además de estos riesgos, deben tenerse en cuenta en materia de prevención otros ya comentados previamente: Sobreesfuerzos musculares derivados de mover pacientes, riesgos de caídas, contactos térmicos, riesgos de incendios, etc. Como ya hemos visto, es conveniente señalar adecuadamente los cambios de nivel, superficies calientes, etc., mantener escaleras despejadas y recibir formación específica para mover pacientes adecuadamente.

La prevención de riesgos laborales en el sector sanitario

Centrándonos en los riesgos específicos que sufren los profesionales sanitarios, las medidas de prevención pasarían por:

- Mantener el material clínico limpio y esterilizado.
- El transporte del material usado debe hacerse correctamente, utilizando fundas y extremando las precauciones.
- El material contaminado debe gestionarse adecuadamente, depositándolo en contenedores biológicos o donde corresponda según las ordenanzas.

- Antes de utilizar cualquier tipo de material (sea clínico o instrumentos de vidrio) debemos asegurarnos de que está en correctas condiciones, descartando aquellos que presenten fisuras, bordes rotos, etc.
- Para evitar contagios, es fundamental una buena higiene antes, durante y después del trato con el paciente y, si fuera necesario, se debe optar por el uso de guantes, mascarillas y cualquier equipo de protección. También se debe lavar el uniforme con regularidad.

Riesgos en la oficina

Trabajar en un despacho no está exento de riesgos. Entre los más comunes se encuentran:

- Caídas entre distintas alturas y golpes contra distintos objetos.
- Sobreesfuerzos por malas posturas.
- Problemas derivados de la manipulación de cargas o elementos pesados.
- Problemas de confort, tanto térmico por temperaturas inadecuadas en el entorno de trabajo, como acústicos.
- Radiaciones derivadas del uso de aparatos que las emiten.
- Y el más destacado de todos, el que padecen la mayoría de los trabajadores de oficina: Fatiga visual derivada del uso continuo de pantallas.

La prevención de riesgos laborales en la oficina

Para prevenir caídas, en este caso, debe tenerse en cuenta el cableado que se utiliza debido a la conexión de los distintos equipos. Por tanto, debe mantenerse apartado de las zonas de paso y bien canalizado. Para garantizar que los accesos no supongan ningún peligro, las mesas, cajas, etc, también deben quedar apartadas de las zonas de circulación. Si existen suelos mojados, deben señalizarse para evitar resbalones. Otras medidas a tener en cuenta son:

- Colocar la silla con el respaldo recto, de forma que se apoye completamente la columna y se eviten lesiones de espalda, muy frecuentes en estos trabajadores.
- El uso de un reposapiés también ayuda con los problemas derivados de malas posturas.
- Los teclados, ratones, etc, deben colocarse a cierta distancia y deben resultar cómodos al uso. Se pueden utilizar reposamuñecas para evitar males posteriores, como el síndrome del túnel carpiano.
- Es conveniente que se realicen, durante la jornada laboral, ejercicios para estirar el cuello, la espalda y mover las piernas, de forma que se puedan paliar las consecuencias de una profesión sedentaria. Movimientos leves de cuello, hombros, etc son de gran ayuda.
- Para disminuir los síntomas de fatiga visual se realizarán distintas acciones. Entre ellas:
 - Ajustar la el brillo de la pantalla, de forma que no deslumbre.

- Se ajustarán las fuentes de luz, para que no se genere un contraste excesivo.
- También se debe controlar dónde están colocadas las fuentes de iluminación. Lo más correcto es que estén paralelas a la zona de trabajo, para que no generen brillos en la pantalla.





05

RIESGOS DERIVADOS DE LAS TAREAS DE LIMPIEZA

Existen distintos trabajos de limpieza y mantenimiento: En altura, en espacios confinados, en zonas hospitalarias... Sin embargo, hay una serie de riesgos comunes a todos los trabajos:

- Riesgos de caídas, golpes y cortes.
- Riesgos eléctricos.
- Están expuestos al contacto de productos tóxicos, que se utilizan a diario para la limpieza. También cabe el riesgo de inhalación y, además, algunos son inflamables, con el siguiente peligro de incendio o quemaduras.
- Los trabajos de altura tienen sus propios riesgos asociados, que son principalmente caídas desde varios metros.
- En hospitales, al igual que los profesionales sanitarios, corren riesgo de contagios.

Prevención de riesgos laborales derivados de las tareas de limpieza

En este caso el mayor riesgo, dadas las condiciones del empleo, son las caídas. Se trabaja en multitud de ocasiones con suelos mojados y resbaladizos, por lo que el uso de calzado antideslizante es necesario para evitar accidentes. Otras medidas a tener en cuenta:

- Si se trabaja en espacios confinados y con poca ventilación, se corre riesgo de intoxicación y asfixia. Para evitarlos, hemos de evitar el uso de productos que emitan gases tóxicos. Si no hay forma de prescindir de ellos, se debe optar por el uso de mascarillas.
- Utilizar siempre los productos bajo las condiciones del fabricante. Y no mezclarlos, puesto que pueden producirse reacciones inesperadas.
- Si se utilizan productos con pulverizador, no rociarlos hacia fuentes de calor y alejarlos lo suficiente para no respirar la bruma.
- Además del uso de mascarilla si el producto fuera tóxico, se deben usar guantes y ropa que proteja de posibles contactos.
- En trabajos de altura, siempre es preferible limpiar sobre suelo firme. Pero, si no fuera posible, se debe comprobar siempre que la plataforma está en perfecto estado.
- Si se trabaja con escaleras, siempre deben mantener una inclinación correcta, y debemos comprobar que tanto la zona en la que se apoya como el calzado están limpios y libres de grasas y otros materiales que puedan resultar resbaladizos.

- En entornos hospitalarios, se pueden minimizar los riesgos de contagio con las adecuadas medidas de manipulación. Esto es, recibiendo una adecuada formación para la gestión de residuos biológicos o el uso de mascarillas si hay riesgo de contagio con pacientes.
- Si se utiliza maquinaria para la limpieza, como pulidoras, el trabajador debe recibir una formación sobre su uso y manejo, con el fin de disminuir el riesgo de atrapamientos y accidentes derivados de un mal uso.





06

CONCLUSIONES

No debemos olvidar que todos los trabajadores deben estar informados de los riesgos asociados a su puesto de empleo. Por lo general, una correcta organización, mantenimiento y uso, acostumbrarnos a llevar equipos de protección cuando fuere necesario, y recibir buena formación sobre prevención de riesgos laborales nos ayudará a comprender qué accidentes son los más comunes, así como la forma de evitarlos. Siempre debemos tener en mente el objetivo de erradicarlos. Por último, frente a cualquier incidencia que podamos sufrir a lo largo de nuestra vida laboral, tenemos la opción de contratar un seguro que cubra cualquier imprevisto.



tot!
MAGAZINE