



## Índice Temático

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tema 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO .....</b>                | <b>9</b>  |
| El trabajo y la salud: Riesgos Profesionales. Factores de riesgo.....                       | 9         |
| Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales.    |           |
| Otras patologías derivadas del trabajo .....  | 13        |
| Marco Normativo básico en materia de Prevención de Riesgos Laborales .....                  | 16        |
| <b>Tema 2. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN.....</b>                                       | <b>23</b> |
| Los riesgos ligados a las condiciones de seguridad.....                                     | 23        |
| Los relacionados con el espacio de trabajo .....  | 23        |
| Los relacionados con el orden y la limpieza .....   | 24        |
| Los relacionados con el manejo de maquinaria y herramientas .....                           | 26        |
| Los producidos por el riesgo eléctrico.....   | 27        |
| Riesgos químicos .....  | 28        |
| Los riesgos producidos por incendios.....   | 29        |
| Los riesgos producidos por almacenamiento, manipulación y transporte de cargas.....         | 31        |
| Riesgos ligados al medioambiente de trabajo .....   | 32        |
| Riesgos relacionados con el ambiente térmico.....   | 32        |
| Riesgos relacionados con el ruido y las vibraciones.....                                    | 33        |
| La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.....                             | 34        |
| Sistemas elementales de control de riesgo.....  | 37        |
| Señalización de seguridad .....   | 38        |
| Protección individual y colectiva .....   | 42        |
| Planes de emergencia y evacuación.....  | 47        |
| <b>Tema 3. RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR CORRESPONDIENTE</b>             |           |
| <b>A LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA .....</b>   | <b>53</b> |
| Salud en el trabajo .....   | 53        |
| Protección y promoción de la salud .....  | 53        |
| Medidas preventivas elementales a adoptar: Prevención de la salud en la empresa .....       | 54        |
| Riesgos relacionados con las condiciones de seguridad de la actividad específica .....      | 57        |
| <b>Tema 4. ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS .....</b>               | <b>63</b> |
| La gestión de la Prevención de Riesgos Laborales en la empresa. Evaluación de riesgos ..... | 63        |
| Organismos públicos relacionados con la seguridad y Salud en el trabajo. ....               | 65        |
| Organización del trabajo preventivo: rutinas básicas. ....                                  | 66        |
| Documentación: recogida, elaboración y archivo.....   | 68        |
| Seguridad en la construcción .....  | 70        |
| Caso práctico .....   | 71        |
| Actividades de ayuda para profesores.....   | 72        |
| <b>Tema 5. PRIMEROS AUXILIOS.....</b>   | <b>79</b> |
| ¿Qué son los primeros auxilios?.....  | 79        |
| Consejos generales de socorrismo.....   | 82        |
| Activación del sistema de emergencia: la alerta. ....                                       | 82        |
| Los eslabones de la cadena de socorro. ....   | 83        |
| La formación en socorrismo laboral. ....  | 86        |
| La evaluación primaria de un accidentado.....   | 87        |
| Emergencias médicas: técnica de la reanimación cardio-pulmonar (RPC) y hemorragias.....     | 88        |
| La obligación legal de socorrer .....   | 91        |
| Bibliografía .....  | 92        |
| Cuestionarios.....  | 94        |

## Índice Cuestionarios

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Cuestionario 1 .....</b>                 | <b>21</b> |
| <b>Cuestionario 2 .....</b>                 | <b>51</b> |
| <b>Cuestionario 3 .....</b>                 | <b>61</b> |
| <b>Cuestionario 4 .....</b>                 | <b>77</b> |
| <b>Cuestionario 5 .....</b>                 | <b>93</b> |
| <b>Respuestas a los cuestionarios .....</b> | <b>94</b> |

## TEMA 1 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**Objetivo:** Conocer los conceptos fundamentales que conforman el campo de la seguridad y salud laboral, e identificar la normativa básica en la materia.

### EL TRABAJO Y LA SALUD: RIESGOS PROFESIONALES. FACTORES DE RIESGO

El trabajo es una actividad social organizada que, a través de la combinación de diferentes recursos (trabajadores, materiales, energía, tecnología, etc.), permite alcanzar unos objetivos y satisfacer unas necesidades.

En el trabajo humano no sólo evoluciona la tecnología, sino también la organización. El ser humano vive en sociedad, y la experiencia cotidiana le ha enseñado a planificar su trabajo, asignando tareas determinadas a personas concretas, para conseguir así el mismo resultado con menos esfuerzo.

De la misma manera que la tecnificación puede generar riesgos, la organización del trabajo puede dar como resultado una inadecuada coordinación entre las distintas actividades e individuos, que puede generar en nuevos riesgos para la salud y potenciar los ya existentes.

La Organización Mundial de la Salud define la Salud como *“el equilibrio entre el bienestar físico mental y social, y no meramente la ausencia de daño o enfermedad”*.



El trabajo y la salud están interrelacionados, debido a que en el trabajo buscamos satisfacer una serie de necesidades, desde las de supervivencia, hasta las de desarrollo profesional, personal y social. Sin embargo en ese proceso podemos ver agredida nuestra salud, por ejemplo si el trabajo no se realiza en las condiciones adecuadas.

En este sentido podemos distinguir dos tipos de riesgos en el trabajo: los Riesgos Profesionales y los Daños derivados del Trabajo. A continuación desarrollamos ambos conceptos.

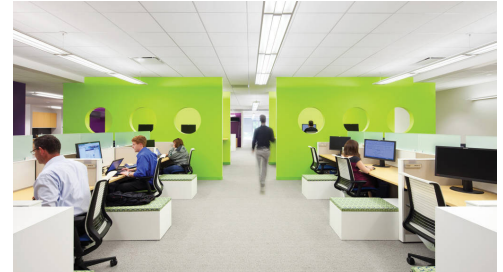
### Los riesgos profesionales y su prevención

Los Riesgos Profesionales pueden definirse como “la Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.” De los riesgos profesionales pueden surgir consecuencias sobre el trabajador, que dividiremos en 3 tipos:

1. **ACCIDENTE DE TRABAJO (AT):** *“Toda lesión corporal que el trabajador sufra, con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena” (definición legal).*

2. **ENFERMEDAD PROFESIONAL (EP):** El artículo 116 del Texto Refundido de la Ley general de la Seguridad Social, define enfermedad profesional como: *“toda aquella contraída por consecuencia del trabajo, ejecutado por cuenta ajena, en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe, por las disposiciones de aplicación y desarrollo de la ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias, que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”.* El cuadro de enfermedades profesionales está regulado por el *Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre.*

3. **OTROS DAÑOS (Carga mental y física):** Para controlar todos los riesgos a los que el trabajador está expuesto, hemos de tener en cuenta que pueden existir elementos agresivos capaces de ocasionar trastornos, que sin ser de naturaleza física pueden causar daño al trabajador. Éstos



Espacio de Trabajo



Responsabilidad mediambiental de la empresa



La seguridad en el trabajo también implica una señalización adecuada



pueden ser perniciosos para el equilibrio mental y social de los individuos, e incluso llegar a materializarse en dolencias de tipo somático o psicosomático. Los aspectos a considerar en este apartado, serían los relativos a la carga de trabajo tanto física como mental.

El objetivo fundamental de la **Prevención de Riesgos Laborales (PRL)** es el de evitar daños para la salud, lo que significa conservar la integridad física, psicológica y emocional, y no solamente evitar los daños corporales.

Será el **Técnico de Prevención** el que deberá identificar las interacciones entre los factores de riesgo que existan, y puedan poner en peligro la salud de los trabajadores, a consecuencia del trabajo realizado. A partir de esa detección o evaluación de riesgos, podrá cuantificar la magnitud de los riesgos y poner en marcha las medidas preventivas oportunas para evitar que se produzcan o al menos, para minimizar sus consecuencias.

## Factores de riesgo y técnicas preventivas

Según la *Ley de Prevención de Riesgos Laborales*, se entiende como *Condición de Trabajo*, “cualquier característica del mismo que pueda tener influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador”.

Por lo tanto llamamos condición de trabajo, al conjunto de variables que pueden influir en la interrelación trabajo-salud. Puesto que cada variable es susceptible de producir un riesgo en la salud de los trabajadores, es común denominarlas también factores de riesgo.

Podemos distinguir cinco grupos de factores de riesgo:

1. **Condiciones de seguridad:** consideramos en este grupo todos los elementos móviles, cortantes, combustibles, máquinas, herramientas manuales, equipos de transporte, instalaciones eléctricas, sistemas contra incendios, etc.
2. **Entorno físico del trabajo:** los componentes físicos del medioambiente del trabajo: ruido, iluminación, vibraciones, condiciones ambientales y radiaciones.
3. **Contaminantes químicos y biológicos:** todos los contaminantes químicos y biológicos que puedan estar en el medioambiente del trabajo.
4. **Carga del trabajo:** Los factores de riesgo asociados a este grupo incluyen los esfuerzos físicos, manipulación de cargas, posturas de trabajo, niveles de atención, etc.
5. **Organización del trabajo:** Incluyen los factores de riesgos asociados a la organización que pueden afectar a los trabajadores tanto en su salud física como en la mental, así como en su ámbito social.



Un mismo riesgo puede presentarse de diversas formas en función de dónde se desarrolle, de la actividad o sector en el que se produzca, del lugar de trabajo, etc. Por este motivo la evaluación de los riesgos para poder determinar qué técnicas preventivas son las más adecuadas, va a ser distinta en función de la actividad laboral de la que se trate.

Sin embargo hay una serie de técnicas preventivas globales, que permiten afrontar la evaluación de los riesgos, en función de su naturaleza en los distintos lugares de trabajo.

1. **Seguridad En el Trabajo:** el concepto **Seguridad** implica que se han tomado todas las medidas necesarias, para mantener controlados los posibles riesgos existentes en el lugar de trabajo. En el mundo laboral existen multitud de condiciones, con capacidad potencial de que se produzcan riesgos.

En este sentido la **Seguridad en el trabajo** se refiere al área de la seguridad, destinada al control de la actuación del trabajador durante la realización de su actividad laboral: los lugares de trabajo, los equipos que maneja, la organización de las tareas y las instalaciones empleadas.

*La Seguridad en el trabajo es una técnica de prevención no médica, y su objetivo es luchar contra los accidentes de trabajo, evitando y controlando sus consecuencias.*

2. **Higiene Industrial:** Es una técnica preventiva no médica, centrada en controlar las alteraciones de la salud que se han producido por la exposición a agentes químicos, físicos y biológicos. Estas alteraciones es lo que hemos denominado anteriormente como enfermedades profesionales. Tiene como objetivo la prevención de estas enfermedades dentro de la organización.

3. **Medicina del Trabajo:** Según la definición de la O.M.S *“es la especialidad médica que estudia los medios preventivos para conseguir el mayor grado de bienestar físico, psíquico y social de los trabajadores, en relación con la capacidad de éstos, con las características y riesgos de su trabajo, el ambiente laboral y la influencia de éste en su entorno; así como promover los medios para el diagnóstico, tratamiento, adaptación, rehabilitación y calificación de la patología producida o condicionada por el trabajo.”* En este caso se trata de una especialidad médica con orientación clínica y social, que en el ámbito de la *Prevención de Riesgos Laborales*, se integra dentro de la organización preventiva en las empresas, con la finalidad de analizar el impacto de los factores de riesgo a los que están expuestos los trabajadores en sus puestos de trabajo, y las alteraciones de la salud derivadas de las condiciones de éstos.

4. **Ergonomía y Psicología aplicada:** La ergonomía puede definirse como la técnica multidisciplinar, que estudia la relación entre el hombre y el trabajo. Trata de la adaptación y mejora de las condiciones del trabajo al hombre, considerando su aspecto físico y su aspecto psíquico.



Su relación con la salud laboral es fundamental, ya que para que el trabajador pueda conservar la salud, es recomendable que el puesto de trabajo esté adecuadamente diseñado para ello, considerando los aspectos como puedan ser la edad, el sexo, la capacidad visual, el tipo de trabajo que desarrolla, etc.

La ergonomía como técnica preventiva, tiene los siguientes objetivos:

- **Identificar**, analizar y reducir los riesgos laborales.
- **Adaptar el puesto de trabajo** y las condiciones de trabajo a las características del trabajador.
- **Contribuir a las evoluciones de las situaciones del trabajo**, para que éste pueda ser realizada, salvaguardando la salud y la seguridad con el máximo confort y eficacia.
- **Controlar la introducción de las nuevas tecnologías** en las organizaciones, y su adaptación a las capacidades y aptitudes de los trabajadores.
- **Establecer prescripciones ergonómicas** para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.
- **Mejorar la salud de la empresa y promocionar la salud en el trabajo.**

## **DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO. LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO.**

Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales

Hemos definido **Accidente de Trabajo** como *“toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena”* (definición legal). Se refiere tanto a lesiones que se producen en el centro o lugar de trabajo, como a las producidas en el trayecto habitual entre éste y el domicilio del trabajador. Estos últimos serían los accidentes denominados *“in itinere”*.

Desde el punto de vista preventivo, *“accidente de trabajo es todo suceso anormal, no querido ni deseado, que se presenta de forma brusca e inesperada, aunque normalmente es evitable, e interrumpe la normal continuidad del trabajo y puede causar lesiones a las personas”*. Los accidentes por muy inesperados, sorprendentes o indeseados que sean, no surgen por casualidad. Son consecuencia y efecto de una situación anterior, en la que existían las condiciones que hicieron posible que el accidente se produjera. Siempre existe una causa, no se debe echar la culpa a la *“mala suerte”* o resignarse, pues todo accidente se puede prevenir.

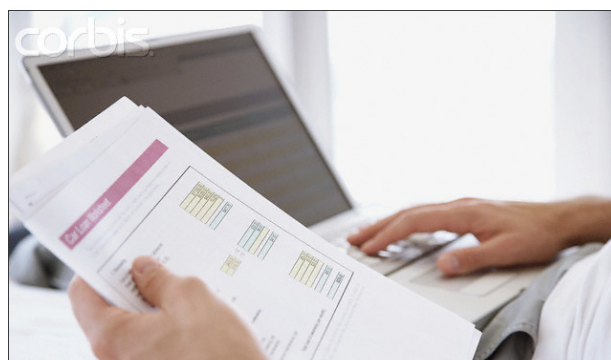
En el caso de los **Regímenes especiales de trabajadores autónomos** y de trabajadores del mar, se entenderá como accidente de trabajo, el ocurrido como consecuencia directa e inmediata





## ≡ CUESTIONARIO 1

1. Define a qué llamamos Riesgos Profesionales.
2. ¿Están las Enfermedades Profesionales reguladas por Real Decreto?
3. ¿En el Servicio de Prevención Propio, es obligatorio para la empresa elaborar anualmente, una memoria y una programación anual del servicio de prevención?
4. ¿En el Servicio de Prevención Propio, qué actividades de la empresa deberán ser concertadas con otros servicios de prevención ajenos?
5. ¿Qué requisito imprescindible ha de tener todo empresario, para poder asumir la actividad de Prevención en la empresa?



### + Recuerda que ...

- El objetivo fundamental de la Prevención de Riesgos Laborales es el de evitar daños para la salud, lo que significa conservar la integridad física, psicológica y emocional, y no solamente evitar los daños corporales.

- Carga del trabajo: Los factores de riesgo asociados a este grupo incluyen los esfuerzos físicos, manipulación de cargas, posturas de trabajo, niveles de atención, etc.

- Seguridad En el Trabajo: el concepto Seguridad implica que se han tomado todas las medidas necesarias, para mantener controlados los posibles riesgos existentes en el lugar de trabajo. En el mundo laboral existen multitud de condiciones, con capacidad potencial de que se produzcan riesgos.

*Mi resumen, ...*



Las dimensiones mínimas establecidas en los espacios de trabajo son:

- 3 metros desde el suelo hasta el techo. En locales comerciales, de servicios y despachos, la altura podrá reducirse a 2.5 metros.
  - Una superficie libre de 2 metros cuadrados por trabajador.
  - Un volumen no ocupado de 10 metros cúbicos por trabajador.
- Las Superficies de los lugares de trabajo deben ser fijas, antideslizantes y sin pendientes ni desniveles. Si hay aberturas en paredes o tabiques deben de estar protegidas, a menos que la altura de la caída sea inferior a 2 metros.
  - Las escaleras y rampas: si el lado está cerrado tendrá un pasamanos a una altura mínima de 90 cm., si la anchura es mayor de 1.2 metros; si fuera menor pero ambos lados están cerrados, al menos uno de ellos, uno de los dos llevará pasamanos.
  - Las vías de circulación: únicamente deben utilizarse para ese fin, y por tanto han de estar libres de cualquier obstáculo. Si por ellas circulan a la vez peatones y vehículos, ha de haber el espacio suficiente para ambos.

## Los relacionados con el Orden y la Limpieza.

Los lugares de trabajo, al igual que los equipos e instalaciones, se limpiarán de manera periódica, para garantizar un mantenimiento higiénico de las instalaciones.

- Los suelos, escaleras, techos y paredes, han de estar realizados de un material que permita su limpieza fácil.
- En el caso de que se produzca algún vertido con sustancias tóxicas, desperdicios, residuos, etc., serán limpiados de manera inmediata, para evitar que se produzcan accidentes o contaminación en el lugar de trabajo.
- Es necesario el establecimiento de calendarios de las tareas de limpieza, y que se haga de forma segura para los trabajadores que desempeñen dicha actividad.
- Como norma general, las vías de circulación deben limpiarse al menos semanalmente, si la acumulación de residuos es elevada (como en talleres, fábricas), la limpieza será diaria.
- Es necesario establecer revisiones periódicas del mantenimiento de las instalaciones para detectar averías, roturas, deficiencias, etc., y que puedan constituir un riesgo para la salud de los trabajadores de la instalación.

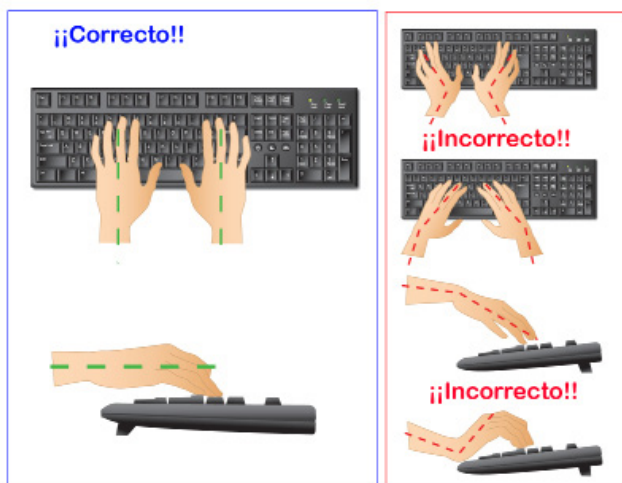




Los lugares de trabajo han de contar con una serie de servicios higiénicos, entre los que se encuentran:



o Agua potable, en cantidad suficiente y de fácil acceso. Si hubiera fuentes de agua se indicará si ésta es o no potable, siempre que puedan existir dudas al respecto. Se evitará la contaminación del agua.



o Vestuarios: dispondrán de estas instalaciones cuando los trabajadores deban llevar ropa especial de trabajo y no se les pueda pedir que se cambien en otras dependencias. Deberán estar provistos de: asientos, armarios o taquillas individuales con llave, que tendrán la capacidad suficiente para guardar la ropa y el calzado. En el caso de que no fuera necesario el uso de vestuarios, deberá haber colgadores o armarios.

o Duchas, lavabos y retretes: deberán existir en las proximidades de los puestos de trabajo y de los vestuarios. Contendrán: aseo con espejos, lavabos con agua corriente, caliente si es necesario, jabón y toallas individuales u otro sistema de secado con garantías higiénicas. Dispondrán además de duchas de agua corriente, caliente y fría, si se realizan de manera habitual trabajos sucios,



contaminantes, o que originen elevada sudoración. Si no están integrados en los lugares de trabajo, éstos deberán disponer de retretes con lavabos en la proximidad de los puestos de trabajo. Éstos dispondrán de papel higiénico y descarga automática de agua.

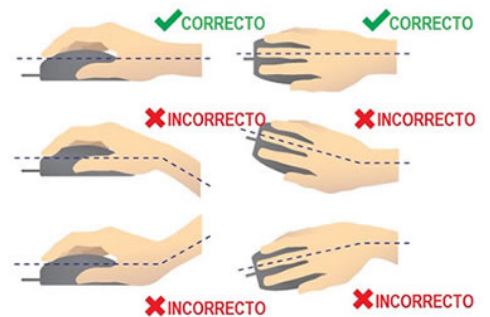
## Los relacionados con el manejo de maquinaria y herramientas.

Los riesgos que puedan ocasionar el empleo de maquinaria están relacionados con:

- La proyección de piezas de trabajo o de elementos propios de la máquina.
- Enganches de la ropa con la maquinaria.
- Arrastre y Atrapamiento por la propia maquinaria.
- Quemaduras por el contacto con piezas calientes de la maquinaria.
- Cortes y/o golpes con las zonas móviles de la maquinaria.

Las herramientas son los útiles manuales que el trabajador utiliza en su trabajo. Muchos de los accidentes se producen por un mal uso de estas herramientas, por parte del trabajador. Los riesgos que se pueden producir son:

- Cortes con el uso de cuchillos, cuchillas, etc.
- Golpes por el empleo de martillos y otras herramientas similares.
- Torsiones en el uso de herramientas, como destornilladores, alicates, etc.
- Lesiones oculares al producirse proyecciones de material, o piezas de trabajo.
- Sordera en el empleo de maquinaria, con emisiones de altos decibelios, como el martillo eléctrico.





## Los producidos por el Riesgo Eléctrico.

El riesgo eléctrico se define como el choque eléctrico que se origina, debido al paso de la corriente eléctrica, a través del cuerpo humano. Nuestro cuerpo es un mal conductor de la electricidad, por lo que provoca el aumento de temperatura del mismo, y la producción de quemaduras internas.

Para que se dé este choque eléctrico, es necesario que la persona entre en contacto con los puntos que se encuentren a distinto potencial eléctrico, cerrándose así el circuito, y se produce el paso de la corriente de un lugar con mayor potencial, a otro con menor.

El contacto que se puede producir con la corriente eléctrica es de dos tipos:

1. A través de un Contacto Directo: que es el que se produce con las partes activas de la instalación o equipo. Para evitar este riesgo, seguiremos las siguientes medidas de precaución:
  - o Alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo.
  - o Poner obstáculos que eviten el acercamiento a las partes activas de la instalación.
  - o Recubrir las partes peligrosas con material aislante.
  - o Emplear tensiones de menos de 25 voltios.
  
2. A través de un Contacto Indirecto: se da cuando se mantiene un contacto con partes que no están diseñadas para el paso de la corriente (materiales metálicos por ejemplo). Para evitar este riesgo, estarían las medidas siguientes:
  - o Puesta a tierra, que nos permite desviar gran parte de la corriente eléctrica, que pasaría al cuerpo.
  - o El interruptor diferencial que permite cortar la corriente, al producirse una corriente de derivación.

Las lesiones que puede producir un riesgo de este tipo son:

- Paro cardíaco: la corriente pasa por el corazón, y se produce una parada circulatoria, con paro cardíaco.
- Asfixia: la corriente atraviesa el tórax.
- Quemaduras internas o externas: por el paso de la intensidad de la corriente por el cuerpo.
- Tetanización: contracción muscular que consiste en la capacidad de reacción muscular, que impide la separación voluntaria del punto de contacto.
- Fibrilación ventricular: se produce una rotura del ritmo cardíaco, por el paso de corriente eléctrica.



## Riesgos Químicos

En la realización de la actividad laboral, entre los peligros con los que se puede encontrar el trabajador, están los relacionados con el tema químico. Bien por su manipulación en la actividad, bien por problemas que puedan surgir como consecuencia de un riesgo o una mala utilización.

Dicho riesgo implica consecuencias graves para la salud del trabajador, por lo que su prevención dentro de la organización debe de estar muy bien controlada. Tanto para los trabajadores que directamente realicen su labor cerca de estos riesgos, como de aquellos que puedan estar expuestos, aunque su actividad laboral no tenga relación al respecto.

El agente químico se define como “todo elemento o compuesto químico, por sí solo o mezclado, tal como se presenta en estado natural o es producido, utilizado o vertido, incluido el vertido como residuo, en una actividad laboral, se haya elaborado o no de modo intencional, y se haya comercializado o no.”

Si ese agente químico se presenta en el lugar de trabajo, y se produce un contacto con el trabajador, hablamos de Exposición a un agente químico. Esta exposición puede ser por inhalación o por vía dérmica.

Este agente químico puede resultar un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, por sus propiedades toxicológicas, y por la forma o disposición en la que se halla en el lugar de trabajo.

Lo importante a la hora de manipular estos productos, es controlar la dosis que ha sido absorbida por el trabajador, y ver los efectos que ésta puede producir. También hay que considerar el tiempo de exposición del trabajador a la sustancia. Los efectos que producirán, variarán en el tiempo y en la intensidad del daño.



La fatiga mental puede estar producida por jornadas de trabajo excesivamente prologadas y por no gestionar las pausas adecuadamente.



## Riesgos para la salud por estar sentado

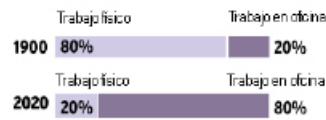
Los estudios demuestran que sentarse durante más del 95 % del tiempo de trabajo aumenta el riesgo de lesiones físicas y enfermedades crónicas

Actividad media durante las horas de vigilia:



### De la granja a la oficina

Hace un siglo el 80 % de los trabajadores desarrollaban un trabajo físico, actualmente se estima que en 2020 el porcentaje de trabajadores en oficinas, se habrá invertido.



### Con el tiempo:

Cuando se adquiere una postura estática largos períodos de tiempo, los músculos del torso y del cuello presionan sobre los vasos sanguíneos reduciendo el flujo y causando fatiga

Muchas personas experimentan una disminución de su aptitud, al reducirse la eficacia del pulmón y corazón y pueden verse afectadas por un incremento en el riesgo de lesiones cardiovasculares

Disminución de la sensibilidad a la insulina y riesgo de padecer diabetes

El estrés afecta especialmente a la columna vertebral, en la zona lumbar y en el cuello

La sangre puede disminuir su flujo en la parte baja de las piernas, lo que puede provocar entumecimiento o varices

### En cuanto te sientas:

La actividad eléctrica en los músculos de las piernas se apaga. La quema de calorías se reduce al 1%. Las enzimas que ayudan a decomponer la grasa decaen un 90%.

### Después de 2 horas:

El colesterol bueno se reduce un 20%.

## Dos Cambios que puedes hacer:

### Reajustar la silla

Temporalmente cambiar la postura a 135° para relajar la tensión en la zona lumbar



### Levántate y muévete

La recomendación de 30 minutos de actividad puede no ser suficiente, entonces, ¿Qué podemos hacer, en la oficina?

- Levantarse y caminar
- Subir escaleras
- Caminar hacia el compañero en lugar de enviar mensajes



- Se establecerán medidas de ventilación.
- Utilización de los Equipos individuales de protección para el trabajador.

La prevención respecto al trabajo con productos químicos, se realizará tomando en consideración las siguientes medidas:

- Los lugares de trabajo y las instalaciones estarán equipadas adecuadamente para la manipulación de dichas sustancias. Y estarán apartadas del resto de trabajadores que no tengan relación con esta actividad.
- Se establecerán los procedimientos adecuados para la manipulación y los equipos pertinentes.
- Se reducirán las cantidades de agentes químicos peligrosos presentes en el lugar de trabajo al mínimo, necesario para el tipo de trabajo de que se trate.
- Se reducirán al mínimo del número de trabajadores expuestos, o que puedan estarlo.
- Reducción al mínimo de la duración e intensidad de las exposiciones.
- Se establecerán procedimientos de trabajo, controles técnicos, equipos y materiales que permitan, aislando al agente en la medida de lo posible, evitar o reducir al mínimo cualquier escape o difusión al ambiente, o cualquier contacto directo con el trabajador.

## Los Riesgos producidos por Incendios.

El incendio puede producirse por multitud de causas, de ahí que la prevención contra incendios sea una de las medidas vitales para la seguridad en el trabajo, y así evitar que se produzca. Si ya se ha producido, controlarlo y eliminarlo, y minimizar su riesgo.

Los riesgos de incendio y explosión son de extrema gravedad, aunque poco probables de producirse, ya que están muy regulados en los lugares de trabajo.





- b. **Color de Seguridad:** un color al que se atribuye una significación determinada en relación con la seguridad y la salud en el trabajo: rojo prohibición, amarillo advertencia, azul obligación.
- c. **Luminosa:** dispositivos formados por materiales transparentes iluminados desde atrás, o desde el interior.
- d. **Gestual:** movimiento o disposición de los brazos o de las manos, de manera codificada para guiar a las personas que realizan maniobras. Este tipo de señal debe ser simple, muy precisa y fácil de realizar y comprender por las personas que lo utilizan.

Según esta clasificación, podemos diferenciar los siguientes tipos de señales por pictograma y color:

- **Señales de Advertencia:** Son señales de forma triangular, con pictograma (dibujo) negro sobre fondo amarillo con bordes de color negro.







□ Señales de prohibición: Son de forma circular, con pictograma negro sobre fondo blanco y los bordes y banda transversal de color rojo

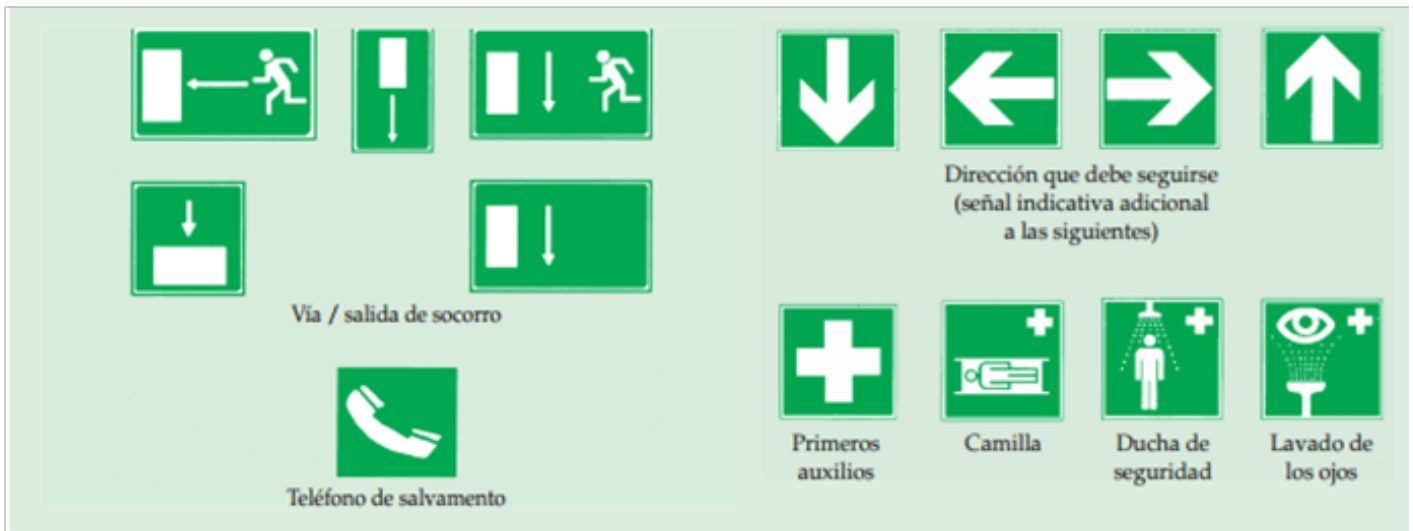


□ Señales de obligación: Son de forma circular, con pictograma en blanco sobre fondo azul.





□ Señales de salvamento o socorro: Son de forma rectangular o cuadrada con pictograma blanco sobre fondo verde.



□ Señales de equipos de lucha contra incendios: Son de forma rectangular o cuadrada, con pictograma en blanco sobre fondo rojo.

