

BOLETINES PREVENCIÓN Y BIENESTAR



BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

FICHAS OPERATIVAS EN LA IMPLANTACIÓN DE
UN PLAN DE EMERGENCIA. BOMBEROS.



La implantación de un Plan de Emergencia o, cuando proceda, de un Plan de Autoprotección debe contemplar no solo la actuación de los equipos internos, sino también la coordinación con los servicios externos que puedan intervenir ante una situación grave.

Las fichas operativas para bomberos son una herramienta de apoyo que resume, de forma visual y accesible, la información del centro de trabajo que puede resultar más útil durante una intervención: accesos, riesgos, instalaciones, medios de protección contra incendios y puntos de corte de suministros.

Estas fichas no sustituyen al Plan de Emergencia o de Autoprotección ni a sus planos, sino que facilitan una consulta rápida de la información esencial cuando cada minuto cuenta.

¿Por qué son importantes?

- Facilitan una primera valoración de la emergencia: permiten conocer rápidamente las características principales del edificio, instalación o actividad.

- Identifican los riesgos existentes: ayudan a localizar zonas de especial riesgo, sustancias peligrosas, instalaciones eléctricas, depósitos, gases, combustibles u otros elementos que puedan condicionar la intervención.
- Agilizan el acceso de los servicios de emergencia: señalan accesos, viales, puertas y zonas de maniobra para los vehículos de intervención.
- Localizan los medios de protección contra incendios: hidrantes, BIE, rociadores, sistemas de detección, extintores, columnas secas u otros medios disponibles.
- Mejoran la coordinación: facilitan el intercambio de información entre las personas responsables del centro y los servicios externos de emergencia.

¿Qué información debería contener una ficha operativa?

- La ficha debe ser breve, visual, comprensible y adaptada a los riesgos reales de cada centro. Entre la información que puede resultar de interés se encuentra:
- Identificación y dirección exacta del centro de trabajo.
- Persona responsable y teléfonos de contacto en caso de emergencia.
- Plano general de las instalaciones y distribución básica del centro.
- Accesos para vehículos de emergencia, puertas de entrada y zonas de maniobra.
- Vías y salidas de evacuación, escaleras y puntos de encuentro.
- Zonas o locales de especial riesgo y sectores de incendio.
- Ubicación de hidrantes y principales medios de protección contra incendios.
- Cuadros eléctricos generales y puntos de corte de electricidad, gas, agua u otros suministros.
- Depósitos, combustibles, productos químicos, gases u otras sustancias que puedan incrementar el riesgo.
- Instalaciones fotovoltaicas, baterías, centros de transformación u otros equipos que requieran precauciones específicas.
- Zonas con posible presencia de personas que puedan necesitar ayuda durante la evacuación.

Implantación en la empresa

- Comprobar que los datos y planos reflejan la situación real de las instalaciones.
- Determinar un lugar conocido, accesible y seguro donde las fichas puedan estar disponibles para los servicios de emergencia.
- Designar a la persona encargada de recibir a bomberos y facilitarles la información necesaria.
- Dar a conocer las fichas al personal con funciones dentro del Plan de Emergencia.
- Utilizarlas durante simulacros para comprobar que la información es suficiente, clara y práctica.

- Revisarlas siempre que cambien los accesos, procesos, distribución, instalaciones, sustancias almacenadas o medios de protección.
- Facilitarlas al cuerpo de bomberos del ayuntamiento donde estén ubicadas nuestras instalaciones, para en el trayecto del parque a la empresa puedan estudiarlas para una mejor y más eficiente intervención.

Obligaciones y responsabilidades.

Empresa:

- Analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación.
- Organizar los medios humanos y materiales necesarios y establecer la coordinación con los servicios externos de emergencia cuando sea preciso.
- Mantener actualizada la información sobre riesgos, instalaciones y medios de protección que pueda condicionar una intervención.
- Integrar las fichas operativas, cuando se utilicen, dentro de la organización y los procedimientos previstos para la emergencia.

Personal con funciones en la emergencia:

- - Conocer la ubicación de las fichas y la información esencial que contienen.
- - Facilitar el acceso de los servicios de emergencia y transmitir información clara sobre el incidente.
- - Comunicar cualquier modificación de las instalaciones o riesgos que haga necesario actualizar la documentación.
- - Participar en los simulacros y aplicar las funciones asignadas en el Plan de Emergencia.

Datos clave.

- ¿Cómo entrar? Accesos, puertas, viales, obstáculos y zonas de maniobra.
- ¿Qué riesgos existen? Sustancias, combustibles, electricidad, gases, baterías, instalaciones especiales y zonas críticas.
- ¿Con qué medios se cuenta? Hidrantes, extintores, BIE, detección, rociadores y otros sistemas de protección.
- ¿Dónde cortar los suministros? Localización clara de los dispositivos generales de corte.
- ¿Quién recibe a los servicios externos? Persona de referencia que pueda informar y acompañar a los equipos de intervención.

Recuerda:

"En una emergencia, disponer de información clara, actualizada y accesible facilita la toma de decisiones. Una ficha operativa sencilla puede ayudar a los servicios de emergencia a intervenir con mayor rapidez, coordinación y seguridad."

Normativa y recursos de referencia:

Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales - artículo 20, Medidas de emergencia

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

Norma Básica de Autoprotección - Real Decreto 393/2007

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-6237>

Código Técnico de la Edificación - Seguridad en caso de incendio

<https://www.codigotecnico.org/>

Manual Práctico para la Elaboración de un Plan de Emergencia

<https://www.ceoecyl.es/areas-de-trabajo/prevencion-de-riesgos-laborales/manuales-prl/manual-practico-para-la-elaboracion-de>





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL.
CUIDAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
TAMBIÉN ES PREVENCIÓN**



La salud mental forma parte de la salud y la seguridad en el trabajo. Un entorno laboral bien organizado, respetuoso y con apoyo adecuado puede contribuir al bienestar de las personas y al buen funcionamiento de la empresa.

Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha para sensibilizar, reducir el estigma y recordar la importancia de prevenir los riesgos que pueden afectar al bienestar psicológico en el trabajo.

<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day>

<https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental/>

¿Por qué cuidar la salud mental en el trabajo?

- Prevención de riesgos psicosociales: Las cargas excesivas, la falta de autonomía, los conflictos, el acoso o la inseguridad laboral pueden afectar a la salud mental.
- Bienestar y rendimiento: Un entorno saludable favorece la concentración, la motivación y la capacidad para desarrollar el trabajo de forma segura.

- Menos absentismo y presentismo: Prevenir y actuar a tiempo puede reducir ausencias y situaciones en las que se trabaja con un importante deterioro del bienestar.
- Mejor clima laboral: La comunicación, el apoyo y el respeto fortalecen los equipos y ayudan a prevenir conflictos.
- Detección y apoyo temprano: Facilitar que las personas pidan ayuda sin miedo al estigma permite intervenir antes y evitar que los problemas se agraven.

Obligaciones y responsabilidades.

Empresa:

- Integrar los factores psicosociales en la evaluación y gestión preventiva de la empresa.
- Organizar las cargas de trabajo, funciones, tiempos y objetivos de forma clara y razonable.
- Promover un entorno de respeto, prevenir el acoso y facilitar canales de comunicación y apoyo.
- Informar y formar a mandos y plantilla sobre prevención, salud mental y recursos de ayuda disponibles.

Trabajadores:

- Respetar los descansos y las medidas de desconexión digital establecidas por la empresa.
- Comunicar situaciones de sobrecarga, conflicto o riesgo psicosocial a través de los canales disponibles.
- Mantener una actitud de respeto y apoyo hacia los compañeros, evitando conductas de estigmatización.
- Pedir ayuda profesional cuando el malestar persista o interfiera de forma significativa en la vida personal o laboral.

Datos clave.

- El 10 de octubre se celebra cada año el Día Mundial de la Salud Mental, promovido para sensibilizar y movilizar esfuerzos en favor de la salud mental.
- La OMS estima que alrededor del 15% de los adultos en edad de trabajar tenía un trastorno mental en 2019.
- La depresión y la ansiedad provocan la pérdida de unos 12.000 millones de días de trabajo al año en el mundo, con un coste cercano a 1 billón de dólares en productividad (OMS).

Recuerda:

"Cuidar la salud mental también es prevenir. Escuchar, organizar y apoyar ayuda a crear entornos de trabajo más seguros y saludables."

Guía de Salud Mental en el Trabajo elaborada por CEOE CyL:

<https://www.ceoecyl.es/areas-de-trabajo/prevencion-de-riesgos-laborales/manuales-prl/guia-de-salud-mental-en-el-trabajo>

Entidades que promueven la salud mental en Castilla y León:

Castilla y León

<https://saludmentalcyl.org/>

Ávila

<https://asociacionfaema.org/>

Burgos

<https://www.saludmentalburgos.org/>

León

<https://saludmentalleon.org/>

Palencia

<https://www.saludmentalpalencia.org/>

Salamanca

<https://saludmentalsalamanca.org/>

Segovia

<https://asociacionamanecer.org/>

Soria

<https://www.asovica-fadess.es/>

Valladolid

<https://elpuentesaludmental.org/>

Zamora

<https://saludmentalzamora.com/>

CEOE
Ávila

FÁE
Empresas
Burgalesas

FELE
Empresas de León

CEOE Empresas de
Palencia

CEOE Empresas de
CEPYME Salamanca

fes
federacionempresarialsegoviana

FOES
FUNDACION DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE SALAMANCA

CEOE
Valladolid

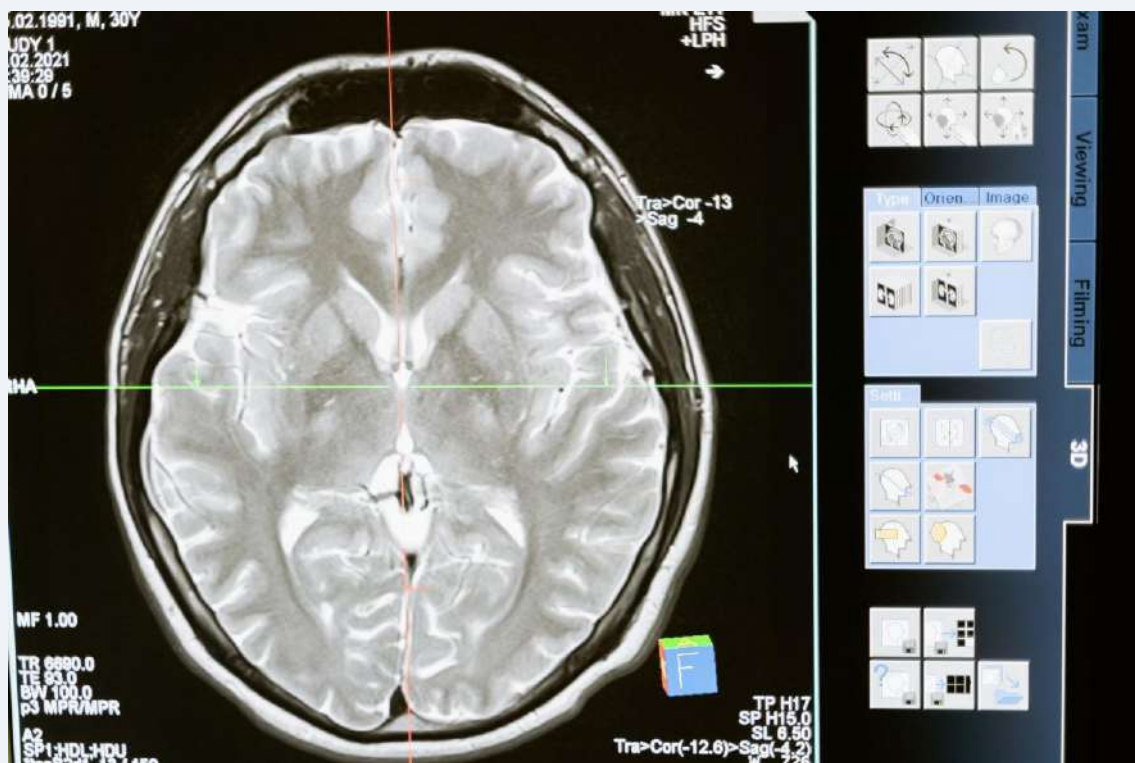
CEOE
Zamora



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

**DÍA MUNDIAL DEL ICTUS. PREVENIR,
DETECTAR Y ACTUAR A TIEMPO**



El ictus es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro. Su impacto puede ser muy grave, pero una parte importante de los casos puede prevenirse actuando sobre los factores de riesgo y adoptando hábitos de vida saludables.

Cada 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una fecha para sensibilizar sobre la prevención, aprender a reconocer sus señales de alarma y recordar que una actuación rápida puede marcar la diferencia.

<https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign>

<https://semergen.es/?seccion=sociedad&subSeccion=detalleNoticia&idN=868>

¿Por qué es importante prevenir el ictus?

- Alta capacidad de prevención: Hasta el 90% de los ictus son prevenibles mediante el control de factores de riesgo y hábitos saludables.
- Impacto sobre la salud y la autonomía: El ictus es una de las principales causas de muerte y la primera causa de discapacidad adquirida en personas adultas.
- Afecta también a la población activa: Aproximadamente el 35% de las personas afectadas se encuentran en edad laboral.

- El tiempo es decisivo: Reconocer los síntomas y activar cuanto antes los servicios de emergencia mejora las posibilidades de recibir atención especializada a tiempo.

Prevención: factores de riesgo y hábitos saludables.

Principales factores de riesgo:

- Hipertensión arterial y colesterol elevado.
- Diabetes y determinadas arritmias cardíacas.
- Tabaquismo y consumo de alcohol y drogas.
- Obesidad, inactividad física y vida sedentaria.
- Estrés y otros hábitos que dificultan el cuidado de la salud cardiovascular.

¿Qué podemos hacer?

- Mantener una dieta sana y variada, reduciendo el consumo de sal y grasas.
- Realizar ejercicio moderado de forma habitual y evitar el sedentarismo.
- No fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Controlar el peso, la tensión arterial y el colesterol, y realizar revisiones médicas periódicas.

¿Cómo detectar un ictus y cómo actuar?

Señales de alerta:

- Caída o desviación de un lado de la cara.
- Pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar, expresarse o comprender.
- Alteraciones repentinas de la visión.
- Dolor de cabeza inusual, intenso o de aparición súbita.

Comprobación rápida:

- Pedir a la persona que sonría.
- Pedirle que responda a una pregunta sencilla.
- Pedirle que levante los dos brazos.
- Si algo no es normal o aparece alguno de estos síntomas, llamar inmediatamente al 112. No esperar a que los síntomas desaparezcan.

El papel de la empresa.

El entorno laboral es un lugar especialmente relevante para la sensibilización y la detección precoz. Formar a las personas trabajadoras para reconocer los

síntomas y saber cómo actuar permite activar con rapidez la cadena asistencial ante una posible emergencia.

La Fundación Freno al Ictus impulsa el proyecto "Espacio Cerebroprotegido", dirigido a centros de trabajo y espacios públicos que quieren preparar a su personal para identificar y actuar ante un posible ictus.

<https://www.frenoalictus.org/espacios-cerebroprotegidos>

Datos clave

- En España se producen alrededor de 120.000 casos de ictus al año, según la Fundación Freno al Ictus.
- Es la segunda causa de muerte global en España y la primera causa de muerte en mujeres.
- Es la primera causa de discapacidad adquirida en la edad adulta.
- Una de cada cuatro personas tendrá un ictus a lo largo de su vida.
- La prevención y la rapidez en la detección son dos de las herramientas más importantes para reducir su impacto.

Recuerda:

"El tiempo es cerebro. Cada minuto cuenta. Ante una posible señal de ictus, llama al 112."

Más información y recursos sobre prevención, detección, actuación e inclusión:

Fundación Freno al Ictus

<https://www.frenoalictus.org/>





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

REGLAMENTO EUROPEO DE MÁQUINAS 2023/1230: NUEVOS REQUISITOS DE DISEÑO ERGONÓMICO



El Reglamento Europeo de máquinas 2023/1230, sustituye a la Directiva 2006/42/CE y será aplicable desde el 20/01/2027

Este reglamento refuerza los criterios ergonómicos en el diseño de máquinas. Su objetivo es reducir al mínimo las sobrecargas físicas y mentales de los operarios, integrando principios de diseño centrado en el usuario.

Entre las novedades destacan la obligación de adaptar todos los mandos e interfaces a las características físicas y psíquicas previsibles del operador, así como requerir asientos y accesos ajustables.

Objetivos y alcance del Reglamento

El reglamento establece un marco único europeo para la comercialización de máquinas y productos relacionados, de aplicación directa en todos los Estados miembros desde el 20/01/2027.

Cubre máquinas nuevas, parcialmente construidas y accesorios industriales (cadenas, cables, ganchos, etc.) y deroga la Directiva 2006/42/CE. Sus objetivos principales son elevar el nivel de seguridad de las máquinas y responder a nuevos desafíos como puede ser la ciberseguridad, pero también reforzar la prevención de riesgos ergonómicos.

A diferencia de la antigua Directiva, el nuevo Reglamento explicita requisitos ergonómicos detallados, se exige que las máquinas, usadas conforme a su propósito razonablemente previsto, reduzcan molestias, fatiga y sobrecargas físicas o mentales en la medida de lo posible.

Nuevos requisitos ergonómicos

- Principios generales de ergonomía

El operador debe poder usar la máquina sin adoptar posturas forzadas, con suficiente espacio y descansos para evitar fatiga.

Es obligatorio atender la diversidad antropométrica: los mandos se adaptarán (posición, fuerza, recorrido) al rango de usuarios previsto.

- Mandos e interfaces

Todos los elementos de control como palancas, pedales, pantallas, botones, etc, deben situarse al alcance natural del operador sin excesivas fuerzas de accionamiento. La dirección de los mandos debe seguir el movimiento natural de las extremidades, sin requerir giros corporales. Se evitan pulsadores muy duros o recorridos muy cortos.

- Asientos

Si la operación se realiza sentado, se exige asiento con respaldo y ajustes multiposición para respaldar espalda y muslos. El asiento debe incluir suspensión o amortiguación para reducir la transmisión de vibraciones, especialmente en maquinaria pesada.

- Diseño

Si la máquina implica cargas pesadas, el diseño debe facilitar su manipulación segura. En caso de que una carga supere lo que pueda soportar un operario medio, se debe prever equipo de elevación integrado o puntos de fijación para uso de grúas externas.

- Interfaces de máquinas autónomas

En máquinas inteligentes o semi-autónomas, la comunicación con el operario debe ser comprensible, con indicaciones visuales o auditivas claras para no exigir esfuerzos mentales excesivos y debe haber modos de control manual ergonómicos si la automatización falla.

Impacto en evaluación de la conformidad y documentación técnica

El Reglamento al ser de aplicación directa unifica los procedimientos en toda la UE. El proceso de homologación no cambia radicalmente, pero amplía su alcance, cualquier prueba o análisis de conformidad debe reflejar los nuevos criterios ergonómicos para obtener presunción de conformidad.

Plan de implementación para empresas

Para adaptar una empresa a 2027 se sugiere:

1. Revisar diseños actuales y análisis de brechas. Formar comité multidisciplinar con ingenieros, prevencionistas, ergonomistas, etc.
2. Formación y sensibilización, capacitar al departamento de diseño e I+D en los nuevos requisitos.
3. Rediseño de productos, rehacer prototipos incorporando ajustes ergonómicos como asientos regulables, mandos rediseñados, puntos de agarre y actualizar software con criterios de usabilidad.
4. Validación y pruebas. Evaluar ergonómicamente modelos, hacer ensayos internos que confirmen el cumplimiento de criterios y ajustar detalles según resultados.
5. Documentación técnica, completar los dossiers con análisis ergonómicos, cálculos de cargas y datos antropométricos. Actualizar manuales de instrucciones con las nuevas cláusulas ergonómicas y preparar declaraciones CE.
6. Formación de usuarios y PRL, elaborar material didáctico sobre el uso ergonómico de máquinas, instruir al personal de prevención interno en la evaluación de nuevas máquinas.
7. Puesta en mercado, asegurarse que todas las máquinas nuevas cumplan. Planificar revisiones periódicas post-lanzamiento y monitorizar feedback de operarios.

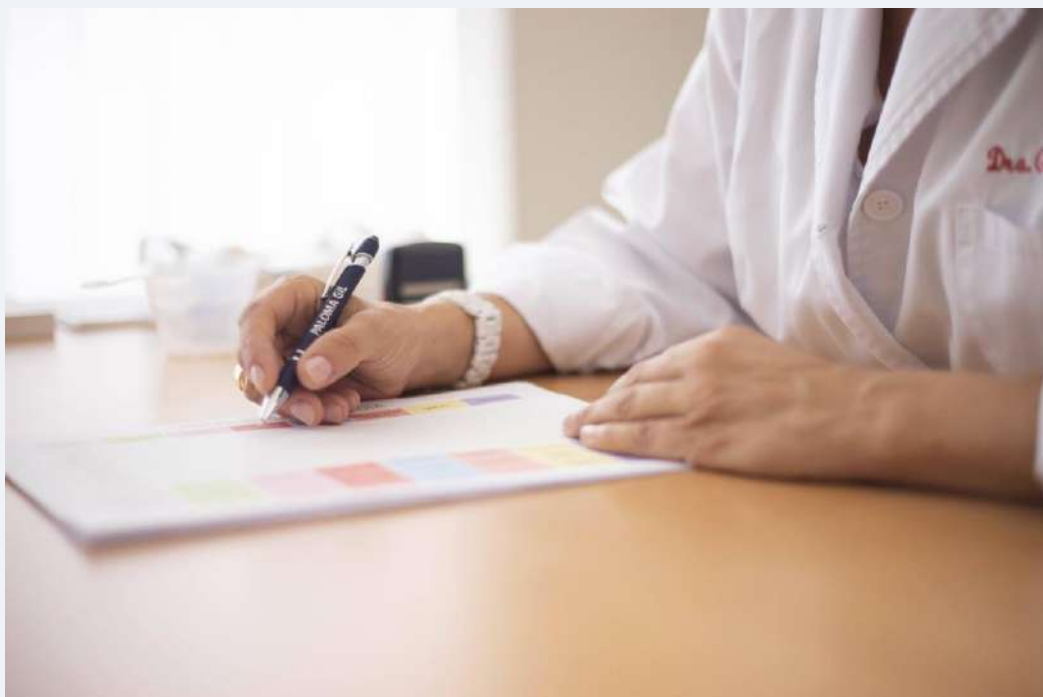




CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PROTOCOLOS EFECTIVOS PARA LA REINCORPORACIÓN TRAS BAJAS PROLONGADAS



La reincorporación al trabajo después de una baja prolongada constituye un proceso que debe gestionarse desde una perspectiva preventiva, individualizada y coordinada. El objetivo no debería limitarse a que la persona vuelva físicamente a su puesto, sino conseguir que pueda desarrollar su actividad de forma segura y compatible con sus capacidades.

La Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027 contempla específicamente el retorno al trabajo después de periodos prolongados de incapacidad temporal, incluyendo la investigación de barreras y factores facilitadores, la elaboración de guías basadas en la evidencia y el estudio de posibilidades de reincorporación paulatina o parcial.

Las empresas deben disponer de procedimientos que permitan anticipar las dificultades, adaptar las condiciones de trabajo cuando sea necesario y acompañar a la persona durante el proceso de regreso.

¿Por qué es importante planificar la reincorporación?

Una baja prolongada puede provocar una pérdida temporal de capacidades, cambios en las condiciones personales o familiares, inseguridad ante el regreso o dificultades para recuperar inmediatamente el ritmo habitual de trabajo.

Según el INSST, es frecuente que después de una ausencia se produzca una vuelta directamente a la totalidad de las funciones, incluso con acumulación de tareas pendientes. Esta situación puede dificultar la adaptación y favorecer una recaída.

Por ello, la reincorporación no debe entenderse como un momento puntual, sino como un proceso que comienza antes del regreso y continúa durante las semanas o meses posteriores.

Primer paso: establecer un responsable del proceso

Una de las medidas más importantes es determinar quién será responsable de coordinar la reincorporación.

El INSST plantea la figura del “gestor o coordinador”, su función es coordinar las diferentes actuaciones y acompañar el proceso.

Mantener el contacto durante la ausencia

El contacto durante la baja debe realizarse con respeto, prudencia y finalidad preventiva, evitando que la persona perciba la comunicación como una presión para regresar.

Se considera conveniente establecer un primer contacto durante los primeros días o semanas de la ausencia para explicar el procedimiento y comprobar si la persona desea participar. El INSST destaca la importancia de la voluntariedad, la confianza y la confidencialidad.

Evaluación individual de las necesidades

No todas las personas necesitan las mismas medidas de retorno. El protocolo debe partir de una valoración individualizada que tenga en cuenta las demandas del puesto y la situación de la persona.

Elaborar un plan individualizado de retorno

Es uno de los elementos fundamentales de un protocolo efectivo, el plan debería establecer qué medidas se aplicarán, quién será responsable, cuándo se aplicarán y cómo se comprobará su eficacia.

Reincorporación progresiva

Una de las estrategias que puede resultar especialmente útil es evitar que la persona pase directamente de una ausencia prolongada a asumir el 100 % de las exigencias del puesto, cuando las circunstancias aconsejen una transición progresiva.

La progresividad puede plantearse mediante:

1. Recuperación progresiva de tareas.
2. Priorización de funciones esenciales.
3. Adaptación temporal de determinadas exigencias.
4. Aumento progresivo de la carga de trabajo.
5. Revisión periódica de las medidas.

Adaptación del puesto de trabajo

La adaptación del puesto constituye una herramienta fundamental para facilitar el mantenimiento del empleo. La medida debe estar relacionada con las necesidades reales del puesto y de la persona.

Las adaptaciones pueden afectar a:

1. Equipos y herramientas.
2. Diseño ergonómico.
3. Altura y disposición de elementos.
4. Organización de tareas.
5. Ritmos de trabajo.
6. Horarios y pausas.
7. Carga física y mental.
8. Condiciones ambientales.
9. Organización del trabajo.

Especial atención a la salud mental

La reincorporación después de una baja por problemas de salud mental requiere una especial sensibilidad, no basta con actuar exclusivamente sobre la persona, un retorno exitoso requiere procedimientos claros, tiempo de adaptación y acompañamiento.

El día de la reincorporación

El primer día constituye un momento especialmente importante, la empresa debería haber preparado previamente las medidas acordadas para evitar que la persona se encuentre con una situación de improvisación.

Es recomendable:

1. Recibir a la persona de forma adecuada.
2. Explicar los cambios producidos durante su ausencia.

3. Recordar las funciones prioritarias.
4. Explicar las medidas de adaptación.
5. Resolver dudas.
6. Facilitar la recuperación progresiva del ritmo de trabajo.
7. Evitar la acumulación inmediata de tareas.
8. Garantizar que los responsables conocen las medidas que deben aplicarse.

Seguimiento después de la vuelta

Una reincorporación efectiva no termina el primer día de trabajo, el seguimiento permite comprobar si las medidas adoptadas funcionan o si es necesario modificarlas.

Modelo básico de protocolo empresarial

FASE 1. IDENTIFICACIÓN DE LA BAJA
Comunicación al responsable del procedimiento.

FASE 2. PRIMER CONTACTO
Información sobre el programa y posibilidad de participación.

FASE 3. VALORACIÓN
Identificación de necesidades y factores que pueden facilitar o dificultar el retorno.

FASE 4. ANÁLISIS DEL PUESTO
Identificación de demandas y posibles medidas preventivas.

FASE 5. PLAN INDIVIDUALIZADO
Definición de tareas, adaptaciones, responsables y calendario.

FASE 6. PREPARACIÓN DEL REGRESO
Implantación de las medidas antes de la reincorporación.

FASE 7. REINCORPORACIÓN
Acogida, información y recuperación progresiva de las funciones.

FASE 8. SEGUIMIENTO
Comprobación de la eficacia de las medidas.

FASE 9. EVALUACIÓN
Revisión del procedimiento y mejora continua.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

LUGARES DE TRABAJO: ZONAS ÁEREAS, VESTUARIOS,
OFICINAS, ALMACENES Y PASILLOS



NORMATIVA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre utilización de equipos de protección individual.

¿Por qué es importante la prevención en los lugares de trabajo?

La prevención de riesgos laborales no se limita al puesto concreto que ocupa cada trabajador. También afecta a los espacios por los que se desplaza, descansa, se cambia de ropa, utiliza equipos informáticos o almacena materiales. Un suelo en mal estado, una vía de paso obstruida, una estantería sobrecargada o una zona elevada sin protección pueden provocar accidentes.

El objetivo es identificar los peligros antes de que se produzca el daño, mantener los espacios en condiciones seguras y establecer unas normas claras de orden, limpieza, circulación y utilización de equipos.

PRINCIPALES RIESGOS EN LOS ESPACIOS DE TRABAJO

- Caídas al mismo nivel por suelos mojados, obstáculos, cables o materiales fuera de lugar.
- Caídas a distinto nivel en escaleras, plataformas, huecos o zonas elevadas.
- Golpes contra objetos, puertas, mobiliario, estructuras o materiales almacenados.
- Caída de objetos por almacenamiento incorrecto o falta de estabilidad.
- Riesgo eléctrico por instalaciones, equipos o cables deteriorados.
- Incendios y dificultades de evacuación por obstrucción de vías y salidas.
- Riesgos ergonómicos derivados de posturas mantenidas, manipulación de cargas o mobiliario inadecuado.

La prevención comienza con una regla sencilla: mantener cada zona limpia, ordenada, señalizada y libre de obstáculos.

ZONAS AÉREAS: PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y DE CAÍDA DE OBJETOS

¿Qué entendemos por zonas aéreas?

A efectos preventivos, se consideran zonas aéreas aquellas áreas elevadas o situadas por encima de la zona habitual de circulación o trabajo, así como

plataformas, estructuras, pasarelas, altillos y otros puntos desde los que exista riesgo de caída de personas u objetos.

La existencia de una altura, un desnivel o una abertura obliga a extremar las medidas de protección. No debe accederse a una zona elevada improvisando medios de acceso ni retirando protecciones colectivas.

RIESGOS MÁS FRECUENTES

- Caída de personas desde plataformas, escaleras, altillos o bordes sin protección.
- Caída de herramientas, materiales u objetos sobre personas que se encuentren debajo.
- Pérdida de estabilidad al utilizar escaleras o equipos de acceso inadecuados.
- Resbalones por superficies mojadas, sucias o deterioradas.
- Golpes contra elementos estructurales situados a baja altura o sobre la cabeza.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar protecciones colectivas, como barandillas, protecciones de huecos y sistemas previstos para evitar caídas.
- Mantener las zonas elevadas limpias, ordenadas y libres de objetos que puedan caer.
- Utilizar únicamente medios de acceso adecuados y en buen estado.
- No utilizar sillas, cajas, mesas u otros elementos improvisados para alcanzar altura.
- Delimitar y señalizar las zonas en las que exista riesgo para las personas que circulan por debajo.
- Revisar periódicamente escaleras, plataformas, barandillas y demás elementos de protección.
- Cuando sea necesario utilizar equipos de protección individual, hacerlo conforme a la evaluación de riesgos y a las instrucciones establecidas.

RECUERDA

Nunca retires una protección colectiva para realizar una tarea sin que exista un procedimiento seguro que contemple cómo controlar el riesgo. Si detectas una barandilla, plataforma o elemento de protección deteriorado, comunícalo inmediatamente.

VESTUARIOS: ORDEN, HIGIENE Y SEGURIDAD

Riesgos en los vestuarios

Los vestuarios son espacios de uso frecuente y de circulación continua. Aunque no constituyan el puesto de trabajo principal, también deben mantenerse en condiciones adecuadas de seguridad, higiene y orden.

- Resbalones y caídas por agua, humedad o suelos mojados.
- Tropezones por ropa, calzado, bolsas u objetos depositados en zonas de paso.

- Golpes con bancos, taquillas, puertas o elementos mal colocados.
- Riesgos eléctricos relacionados con enchufes, secadores u otros equipos.
- Problemas de higiene por falta de limpieza, ventilación o mantenimiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener secos y limpios los suelos, especialmente en duchas y zonas húmedas.
- Guardar la ropa y los objetos personales dentro de las taquillas o lugares habilitados.
- No dejar calzado, mochilas ni otros objetos en las vías de circulación.
- Mantener libres las puertas y accesos.
- Comunicar inmediatamente fugas, humedades, baldosas rotas o cualquier desperfecto.
- No manipular instalaciones eléctricas ni utilizar equipos con cables o enchufes deteriorados.
- Respetar las normas de limpieza, higiene y ventilación establecidas en el centro.

BUENAS PRÁCTICAS

Entrar y salir sin correr, utilizar correctamente los bancos y taquillas y mantener los objetos personales recogidos reduce de forma sencilla el riesgo de accidentes.

○ **ANTE UN DERRAME O SUELO MOJADO**

Señaliza o comunica la situación y evita atravesar la zona hasta que se haya eliminado el riesgo. Un pequeño charco puede convertirse en una caída con consecuencias importantes.

○ **OBJETIVO PREVENTIVO**

Un vestuario seguro es un vestuario limpio, seco, ordenado, ventilado y correctamente mantenido.

OFICINAS: ERGONOMÍA, ORDEN Y PREVENCIÓN

Principales riesgos en oficinas

El trabajo de oficina suele asociarse a un riesgo bajo, pero puede generar accidentes y problemas de salud cuando no se mantienen unas condiciones adecuadas. Los riesgos más habituales están relacionados con caídas, electricidad, ergonomía, pantallas de visualización y organización del espacio.

- Caídas por cables, cajones abiertos, objetos o materiales en zonas de paso.
- Golpes con mobiliario, puertas y elementos almacenados de forma inadecuada.
- Sobrecargas musculares por posturas mantenidas o mobiliario mal ajustado.
- Fatiga visual asociada a un uso prolongado de pantallas.
- Riesgo eléctrico por regletas sobrecargadas, cables dañados o conexiones deficientes.
- Estrés y fatiga derivados de una organización inadecuada del trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL PUESTO

- Mantener la mesa y el entorno de trabajo ordenados.

- No colocar cables atravesando zonas de paso; deben quedar correctamente canalizados.
- Mantener cajones y armarios cerrados cuando no se estén utilizando.
- Ajustar silla, mesa, pantalla y demás elementos para favorecer una postura adecuada.
- Evitar reflejos y deslumbramientos sobre la pantalla.
- Realizar pausas o cambios de actividad cuando la organización del trabajo lo permita.
- No sobrecargar enchufes o regletas y comunicar cualquier anomalía eléctrica.

ORDEN Y LIMPIEZA

El orden no es únicamente una cuestión estética. Un puesto despejado facilita la circulación, evita tropiezos y permite actuar con rapidez ante una emergencia.

EVACUACIÓN

Las puertas, salidas, recorridos de evacuación y equipos de emergencia deben permanecer accesibles. Nunca se deben utilizar como zonas de almacenamiento. Si una persona detecta una condición insegura, debe comunicarla al responsable correspondiente para que pueda ser corregida.

ALMACENES: MANIPULACIÓN, APILADO Y CIRCULACIÓN SEGURA

Riesgos principales

Los almacenes concentran materiales, equipos y desplazamientos, por lo que requieren especial atención al orden y a la estabilidad de las cargas.

- Caída de materiales desde estanterías o pilas.
- Golpes y atrapamientos durante la manipulación de cargas.
- Caídas al mismo nivel por materiales depositados en el suelo.
- Sobreesfuerzos por levantar o transportar cargas de forma incorrecta.
- Colisiones con equipos de transporte o manipulación.
- Incendios por acumulación o almacenamiento inadecuado de materiales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respetar la capacidad de carga de estanterías, plataformas y recipientes.
- Colocar los materiales pesados en niveles inferiores siempre que la organización del almacenamiento así lo establezca.
- Asegurar la estabilidad de las cargas y evitar apilamientos inestables.
- Mantener pasillos, puertas y salidas de emergencia despejados.
- Utilizar ayudas mecánicas cuando estén previstas para la manipulación de cargas.
- No transportar una carga que impida ver el recorrido.
- Utilizar los equipos de protección individual indicados para cada tarea.
- No acceder a zonas restringidas ni utilizar equipos de manutención sin autorización y formación.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Antes de levantar una carga, valora su peso, tamaño, estabilidad y recorrido. Siempre que sea posible, utiliza medios auxiliares. Al levantarla, evita giros bruscos y mantén la carga próxima al cuerpo.

ALMACENAMIENTO SEGURO

Cada material debe permanecer en el lugar previsto. No improvises zonas de almacenamiento en pasillos, delante de puertas, junto a cuadros eléctricos o en recorridos de evacuación.

RECUERDA

Un almacén seguro permite localizar los materiales fácilmente, mantiene libres las vías de circulación y evita que las cargas puedan caer o desplazarse.

PASILLOS: CIRCULACIÓN, ORDEN Y EVACUACIÓN

Los pasillos también son lugares de trabajo

Los pasillos y vías de circulación deben mantenerse en condiciones que permitan el desplazamiento seguro de trabajadores, equipos y materiales. La presencia de obstáculos, derrames o materiales almacenados puede transformar una vía de paso en un punto de riesgo.

RIESGOS MÁS HABITUALES

- Caídas al mismo nivel por obstáculos, cables, desniveles o derrames.
- Golpes con puertas, carros, mercancías o elementos sobresalientes.
- Atropellos o choques en zonas donde coinciden peatones y equipos de transporte.
- Dificultades de evacuación por materiales depositados en el recorrido.
- Mala visibilidad por iluminación insuficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener los pasillos despejados y utilizar exclusivamente las zonas autorizadas para depositar materiales.
- Retirar o señalizar inmediatamente cualquier obstáculo o derrame.
- Respetar las señalizaciones, sentidos de circulación y zonas de paso establecidas.
- Extremar la atención en cruces, puertas, esquinas y zonas con visibilidad reducida.
- Caminar, sin correr, y prestar atención al entorno.
- Mantener las vías de evacuación y las salidas de emergencia siempre libres.
- No bloquear extintores, pulsadores, cuadros eléctricos ni otros equipos de emergencia.

¿QUÉ HACER SI DETECTAS UN RIESGO?

1. Evita exponerte innecesariamente al peligro.
2. Si es seguro hacerlo, señaliza o evita temporalmente la zona.
3. Comunica la incidencia al responsable.

4. No retires protecciones ni manipules instalaciones para las que no estés autorizado.

DECÁLOGO FINAL DE PREVENCIÓN

- Mantén orden y limpieza en todas las zonas.
- Respeta las señalizaciones y delimitaciones.
- No obstruyas pasillos ni salidas.
- No improvises accesos a zonas elevadas.
- Almacena los materiales de forma estable.
- Utiliza correctamente los equipos y EPI previstos.
- Comunica desperfectos, derrames y situaciones peligrosas.
- Mantén libres los equipos de emergencia.
- Circula con atención y respeta las zonas de paso.
- La prevención es responsabilidad de todos.

La seguridad en los lugares de trabajo depende de pequeñas actuaciones diarias. Detectar un riesgo, comunicarlo y corregirlo a tiempo puede evitar un accidente.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

LUGARES DE TRABAJO CON RIESGO DE ALTURA



Los trabajos en cubiertas, claraboyas, ventanas y bordes presentan un alto riesgo de caída en altura y exigen medidas estrictas de protección colectiva e individual.

Para garantizar la seguridad en los trabajos sobre cubiertas, claraboyas, ventanas y bordes, la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995)** de España establece como principio fundamental **anteponer siempre la protección colectiva a la individual**.

Además, existen otras normativas para lugares con riesgo de altura, como:

- **Real Decreto 486/1997:** Obliga a evaluar, señalizar y proteger de forma específica las zonas con cubiertas frágiles, lucernarios o materiales ligeros.
- **Código Técnico de la Edificación (CTE-DB-SUA):** Regula la seguridad de utilización **y la accesibilidad**. Exige que las claraboyas accesibles incorporen vidrio laminado de seguridad o protecciones perimetrales para evitar caídas directas al vacío.
- **Norma UNE-EN ISO 14122-3:** Define los requisitos técnicos para barandillas de seguridad (altura mínima de 1,10 metros, resistencia a cargas horizontales y la incorporación de rodapiés).
- **Norma UNE-EN 795:2012:** Regula las especificaciones técnicas que deben cumplir los dispositivos de anclaje y las líneas de vida para la protección individual.

Para intervenir en estas zonas de riesgo, se debe seguir estrictamente el orden de prioridad técnica:

1. Eliminar el riesgo (Trabajar desde el suelo o mediante plataformas elevadoras)
2. Protección colectiva (Barandillas, mallas en claraboyas, redes anticaídas)
3. Retención o restricción (Líneas de vida que impiden físicamente llegar al borde)
4. Anticaídas individual (Arnés conectado a un punto de anclaje para frenar el impacto)

Medidas de protección

1. Protección en bordes y perímetros

- Las caídas desde bordes se mitigan principalmente con **barandillas perimetrales fijas o autoportantes** (que no dañan la impermeabilización de la cubierta). Existen distintos tipos de barandillas fijadas sobre vigas de madera (a) o metálicas (b) o aprovechando el sistema que fija las piezas que forman las cubiertas(c)

Si no es viable, se deben instalar **líneas de vida permanentes** (con marcado CE) a las que el operario se anclará mediante un arnés de seguridad.

2. Protección en claraboyas y lucernarios (Zonas frágiles)

Las claraboyas son el "peligro invisible" de los tejados, ya que acumulan suciedad y a menudo parecen sólidas, pero no resisten el peso humano. **Está estrictamente prohibido pisar sobre ellas.**

- **Mallas metálicas y rejillas:** Se fijan sobre la claraboya o directamente bajo el lucernario para evitar que el cuerpo caiga en caso de rotura del plástico o vidrio.
- **Cúpulas de protección:** Estructuras rígidas perimetrales o cubiertas temporales que impiden que el trabajador tropiece o camine sobre la superficie traslúcida.
- **Pasarelas de circulación:** En cubiertas ligeras o no transitables, el tránsito se debe realizar mediante pasarelas antideslizantes (ancho mínimo de 60 cm) para repartir el peso estructural.

3. Protección en ventanas y huecos de fachada

Para el mantenimiento o limpieza de ventanas con riesgo de caída hacia el exterior, se utilizan sistemas de **líneas de vida horizontales interiores**, rieles de seguridad instalados en el dintel o sistemas de anclaje temporal de puerta/ventana (UNE-EN 795 Clase B).

Limitaciones y prácticas prohibidas

- **Condiciones climáticas:** Según la normativa técnica (como la NTP 448), se deben suspender inmediatamente los trabajos si hay lluvia intensa o vientos superiores a 50 km/h.
- **Trabajos en solitario:** Queda terminantemente prohibido realizar trabajos de riesgo en cubiertas sin supervisión. Se requiere la presencia mínima de **dos operarios** y la figura de un recurso preventivo.
- **Señalización:** Las cubiertas transitables sin protección perimetral obligan a señalizar una línea límite a **2 metros del borde**. No se debe cruzar esa franja sin un equipo anticaídas conectado.

Un **Estudio Básico de Seguridad y Salud (EBSS)** o un **Plan de Seguridad y Salud (PSS)** adaptado a obras menores es el documento obligatorio que define cómo se protegerá a los trabajadores frente a los riesgos detectados.

Para trabajos en **cubiertas, claraboyas y bordes**, un plan de seguridad básico debe estructurarse en los siguientes bloques esenciales:

Estructura de un Plan de Seguridad Básico

1. Datos Generales de la Obra

- **Identificación:** Nombre del promotor, contratista principal, subcontratas y coordinador de seguridad.
- **Ubicación:** Dirección exacta del edificio o instalación.
- **Objeto:** Descripción breve de la actividad (ej. *"Impermeabilización de cubierta y sustitución de claraboyas"*).

2. Identificación de Riesgos Críticos

- **Caídas a distinto nivel:** Por el perímetro de la cubierta, rotura de claraboyas o huecos de ventanas.
- **Caídas al mismo nivel:** Tropiezos con instalaciones (conductos de ventilación, tuberías), desniveles o superficies resbaladizas.
- **Condiciones climáticas extremas:** Golpes de calor, caídas por viento fuerte o resbalones por humedad/hielo.

- **Riesgo eléctrico:** Proximidad a líneas eléctricas aéreas o cableado en el tejado.

3. Medidas Preventivas y Sistemas de Protección

Debe especificarse el orden de instalación de los equipos en la obra:

- **Fase 1: Accesos seguros.** Definición de cómo suben los operarios y el material (escaleras interiores protegidas, andamios, torres de acceso o plataformas elevadoras).
- **Fase 2: Protección Colectiva.** Instalación previa de barandillas perimetrales, colocación de redes bajo lucernarios o pasarelas de reparto de carga sobre paneles frágiles.
- **Fase 3: Protección Individual.** Uso obligatorio de **arnés anticaídas**, cabo de anclaje con absorbedor de energía y casco con barbiquejo. Conexión obligatoria a líneas de vida homologadas.

4. Normas de Obligado Cumplimiento en Cubiertas

- **Prohibición de tránsito:** Nadie pisará claraboyas o placas de fibrocemento sin pasarelas de distribución.
- **Zona de exclusión:** Señalizar y balizar con cadena o cinta la franja de **2 metros desde el borde** si no hay barandillas instaladas.
- **Suspensión de trabajos:** Parada inmediata si el viento supera los **50 km/h** o si hay lluvia/helada.
- **Recurso Preventivo:** Presencia obligatoria y permanente de una persona designada para vigilar el cumplimiento de las medidas de seguridad durante los trabajos en altura.

5. Plan de Emergencia y Evacuación (Procedimiento de Rescate)

- **Protocolo PAS:** Proteger, Avisar, Socorrer.
- **Plan de rescate en altura:** Procedimiento claro para bajar a un trabajador que haya quedado suspendido del arnés (evitando el *síndrome del arnés* o trauma por suspensión). Debe detallarse si se usará una plataforma elevadora o sistemas de descenso manuales.
- **Teléfonos de emergencia:** Visibles en obra (112, mutua de accidentes, centro de salud más cercano).





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

DELIMITACIÓN DE ZONAS, SEÑALIZACIÓN, BARRERAS E ITINERARIOS SEGUROS



OBJETIVO

Evitar que las personas accedan, circulen o trabajen en zonas de peligro sin control. Una zona bien delimitada, señalizada y ordenada facilita el trabajo seguro y reduce golpes, atrapamientos, caídas y otros accidentes.

DELIMITAR ANTES DE TRABAJAR

- La delimitación debe permitir identificar con claridad dónde comienza y termina una zona de riesgo. Debe mantenerse visible, estable y adaptada a la actividad.
- Separar las zonas de trabajo de las zonas de paso y de las áreas de almacenamiento.
- Aislar los puntos con riesgo de atrapamiento, caída, proyección de partículas, circulación de maquinaria o presencia de elementos calientes.
- Mantener libres las vías de circulación y evitar que materiales, herramientas o residuos invadan los itinerarios.
- Revisar la delimitación cuando cambie la tarea, la distribución de equipos o las condiciones del lugar.

BARRERAS Y RESGUARDOS

El documento de referencia destaca los resguardos como medida básica de protección y señala que deben ser robustos, resistentes, no generar nuevos riesgos y situarse a una distancia adecuada de la zona peligrosa.

- Resguardos fijos: impiden el acceso a zonas peligrosas de las máquinas.
- Resguardos móviles: permiten el acceso cuando es necesario y deben impedir una puesta en marcha peligrosa.
- Resguardos regulables: se adaptan a diferentes tamaños o formas de piezas o materiales.
- Barreras físicas: permiten aislar zonas concretas, por ejemplo, zonas calientes.

REGLA DE ORO

Nunca retirar, anular, puentear ni modificar un resguardo o barrera para trabajar más rápido. Si una protección está deteriorada o impide realizar la tarea con seguridad, comunicarlo antes de continuar.

SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD

Hacer visible el peligro y la conducta preventiva

¿PARA QUÉ SIRVE LA SEÑALIZACIÓN?

La señalización complementa las medidas de prevención. En el material de referencia se indica expresamente la importancia de señalizar las zonas peligrosas y el uso obligatorio de determinados EPI.

- PROHIBICIÓN:
 - Función: Indica una acción que no debe realizarse.
 - Ejemplo: No pasar/no acceder
- ADVERTENCIA:
 - Función: Avisa de un peligro o riesgo
 - Ejemplo: Riesgo de atrapamiento/maquinaria
- OBLIGACIÓN:
 - Función: Indica una conducta o protección necesaria
 - Ejemplo: Uso obligatorio de gafas, casco o protección auditiva
- SALVAMENTO/EMERGENCIA:
 - Función: Facilita localizar medios o recorridos de emergencia
 - Ejemplo: Salida, primeros auxilios, evacuación

CÓMO DEBE SER UNA BUENA SEÑALIZACIÓN

- Visible desde el lugar donde debe tomarse la decisión de actuar.
- Clara y fácil de interpretar; evitar carteles contradictorios o excesivos.
- Colocada en un punto que no quede oculto por máquinas, materiales o puertas.
- Conservada en buen estado y sustituida cuando se deteriore o deje de ser visible.
- Coherente con las barreras y con el itinerario real: una señal no debe conducir hacia una zona bloqueada o peligrosa.

EPI Y SEÑALIZACIÓN

La señalización de obligación no sustituye al EPI ni a las medidas técnicas. El documento de referencia incluye gafas o pantallas, guantes, protección auditiva, mascarillas, casco y ropa de trabajo adecuada entre los EPI posibles.

ERRORES FRECUENTES

- Señales colocadas demasiado lejos del peligro.

- Cintas o barreras que se caen, se rompen o dejan huecos de paso.
- Material almacenado delante de señales o salidas.
- Señales antiguas que ya no corresponden con la distribución actual.

BARRERAS E ITINERARIOS SEGUROS

Separar personas, máquinas, materiales y riesgos

ITINERARIOS PEATONALES

- El itinerario debe permitir desplazarse sin entrar innecesariamente en zonas de operación de máquinas, manipulación de cargas o almacenamiento.
- Definir recorridos peatonales diferenciados cuando exista circulación de carretillas, vehículos o equipos móviles.
- Mantener el recorrido despejado, limpio y con anchura suficiente para el uso previsto.
- Evitar cruces innecesarios entre peatones y vehículos o cargas suspendidas.
- No utilizar como itinerario una zona que haya sido delimitada temporalmente por una tarea de mantenimiento, limpieza o reparación.
- Si el recorrido habitual queda bloqueado, establecer una alternativa segura y señalizada.

BARRERAS: ¿CUÁNDO SON NECESARIAS?

- SITUACIÓN: Máquina con partes móviles accesibles
 - MEDIDA PREVENTIVA: Resguardo o barrera adecuada; no acceder durante el funcionamiento.
- SITUACIÓN: Zona de trabajo con riesgo temporal
 - MEDIDA PREVENTIVA: Delimitar y señalizar mientras dure la tarea.
- SITUACIÓN: Zona caliente
 - MEDIDA PREVENTIVA: Aislar mediante barrera física y señalizar el peligro.
- SITUACIÓN: Carga suspendida
 - MEDIDA PREVENTIVA: Impedir el paso bajo la carga y establecer un recorrido alternativo.
- SITUACIÓN: Derrame o suelo contaminado
 - MEDIDA PREVENTIVA: Aislar la zona, señalizar y limpiar antes de normalizar el paso.
- SITUACIÓN: Mantenimiento o reparación
 - MEDIDA PREVENTIVA: Delimitar el área y controlar el acceso hasta finalizar la intervención.

ORDEN Y LIMPIEZA TAMBIÉN PROTEGEN

- Retirar virutas, residuos y materiales de los pasos.
- Controlar aceites y taladrinas para evitar resbalones y caídas al mismo nivel.
- Guardar herramientas y consumibles sin invadir las vías de circulación.
- Comunicar inmediatamente cualquier obstáculo, deterioro de barrera o señalización.

IMPORTANTE

Una barrera solo es eficaz si realmente impide o controla el acceso. Una cinta colocada sin más no debe utilizarse como sustituto de una protección física cuando el riesgo requiere un aislamiento resistente.

COMPROBACIÓN DIARIA

Hay que hacer una comprobación diaria de que están puestas las barreas y las protecciones correctamente basándonos en una lista de verificación.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA UNA ZONA DE TRABAJO SEGURA

- ¿Están claramente delimitadas las zonas de peligro?
- ¿Las barreras y resguardos están firmes, íntegros y correctamente colocados?
- ¿Las zonas de paso están libres de materiales, herramientas y residuos?
- ¿Los itinerarios peatonales están claramente identificados?
- ¿Está controlada la interacción entre peatones y carretillas/vehículos?
- ¿Las señales son visibles, legibles y coherentes con los riesgos existentes?
- ¿Las señales de obligación indican los EPI que corresponden a la tarea?
- ¿Las salidas y recorridos de emergencia permanecen libres?
- ¿Se han aislado las zonas temporales de mantenimiento, limpieza o reparación?
- ¿Se han comunicado y corregido las deficiencias detectadas?

RECORDATORIO PREVENTIVO

ANTES DE INICIAR

IDENTIFICA el riesgo → DELIMITA la zona → PROTEGE con barreras o resguardos → SEÑALIZA → DEFINE el itinerario seguro → COMPRUEBA que se mantiene durante toda la tarea.

MENSAJE FINAL

La prevención no depende solo de la señal. La seguridad se consigue combinando organización del trabajo, protecciones, delimitación, señalización, orden y limpieza, formación e información. El material de referencia también subraya la necesidad de revisar y mantener los resguardos y dispositivos de protección, formar a los trabajadores y registrar las inspecciones y el mantenimiento.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS TÉRMICO Y LOS GOLPES DE CALOR EN EL TRABAJO



El **art. 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales** indica que el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- a) **Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo**, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
- b) Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
- c) Las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el **artículo 20** de la presente Ley:

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá **analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias** en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Para la aplicación de las medidas adoptadas, el empresario deberá organizar las relaciones que sean necesarias con servicios externos a la empresa, en particular en materia de primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento y lucha contra incendios, **de forma que quede garantizada la rapidez y eficacia de las mismas.**

FACTORES DE RIESGO

- **ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR** Exposición a temperaturas extremas durante actividades en el exterior.
- **DESHIDRATACIÓN** Pérdida de agua y sales minerales por sudoración excesiva.
- **QUEMADURAS SOLARES** Exposición prolongada a radiación UV (índice ultravioleta UVI ≥ 3)
- **GOLPE DE CALOR** A partir de los 40,5 °C de temperatura corporal, los sistemas de termorregulación colapsan y el riesgo de daño orgánico grave aumenta de forma exponencial.

El aumento de las temperaturas y las olas de calor afectan a trabajadores de muchos sectores: construcción, agricultura, transporte, limpieza, hostelería, industria, comercio y servicios de emergencia lo que hace que sea necesaria la **coordinación intersectorial** entre empresas, trabajadores, servicios de prevención, administraciones, servicios sanitarios y ciudadanía.

MEDIDAS Y ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN ANTE UNA OLA DE CALOR

- **Informar y formar:**

Informar a los trabajadores sobre los riesgos del calor y las medidas preventivas fomentando la comunicación sobre cómo se sienten durante la jornada.

- **Hidratar:**

Beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed.

Evitar bebidas azucaradas o con cafeína que puedan deshidratar.

- **Descansar:**

Realizar pausas frecuentes en zonas frescas, con sombra o cubiertas con ventilación adecuada.

- **Programar:**

Evitar, cuando sea posible, las tareas más intensas durante las horas centrales del día de mayor radiación y calor.

- **Proteger:**

Aplicar protector solar de amplio espectro, con un SPF adecuado, varias veces al día.

Utilizar sombreros de ala ancha y gafas de sol con protección UV.

Usar ropa ligera, de tejidos frescos, transpirable, pantalones ligeros para evitar quemaduras y exposición excesiva y equipos de protección adecuados.

- **Reconocer señales de alarma:**

Dolor de cabeza, mareo, debilidad, calambres, náuseas, confusión o pérdida de conocimiento.

- **Vigilar y controlar:**

Vigilar especialmente a personas con enfermedades crónicas, mayores o de reciente incorporación al puesto.

Ante síntomas graves, trasladar a la persona a un lugar fresco, enfriar y llamar a emergencias activando el plan de actuación en caso de emergencia (primeros auxilios, traslado a centro sanitario).

“El calor también es un riesgo laboral. Planifica la jornada, hidrátate, descansa y avisa ante cualquier síntoma.

Prevenir un golpe de calor puede salvar una vida.”

NORMATIVA APLICABLE

- NTP 0922
 - NTP 0923
 - Real Decreto 486/1997.
 - Real Decreto Ley 4/2023
 - Real Decreto Ley 8/2024
 - Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
 - Normas específicas sectoriales y de protección solar.
-



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENIR LOS PELIGROS BIOMECÁNICOS



INTRODUCCIÓN

Peligro es la fuente, situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas, o una combinación de éstos.

Riesgo es la combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligrosa, y la severidad de lesión o enfermedad, que puede ser causado por el evento o la exposición.

Existe **riesgo biomecánico** cuando el trabajador debe hacer un mayor esfuerzo muscular en el desarrollo de las tareas y esto puede ocasionar graves consecuencias como dolencias específicas o temporales, hasta lesiones permanentes o enfermedades.

¿QUÉ ES EL PELIGRO BIOMECÁNICO?

Peligro Biomecánico: todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica. El objeto de estudio de la biomecánica tiene que ver con cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza.

Debemos de **diferenciar** entre riesgo biomecánico y riesgo ergonómico:

- El riesgo biomecánico se centra en el esfuerzo físico, posturas forzadas y movimientos repetitivos que afectan directamente al sistema músculo-esquelético. El Peligro Biomecánico se refiere a todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica.
- El riesgo ergonómico es más amplio, abarca la adaptación del entorno laboral, herramientas y carga mental a las capacidades del trabajador, son aquellos riesgos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades laborales presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud.

Un biomecánico se centra en la mecánica de las lesiones y en los principios de prevención, evaluación y tratamiento de los problemas musculoesqueléticos. Por su parte, un ergónomo trabaja para prevenir lesiones laborales y mejorar la capacidad de una persona lesionada para reincorporarse al trabajo después de una lesión.

PRINCIPALES PELIGROS BIOMECÁNICOS

- **Posturas prolongadas o forzadas.** Mantener posiciones incómodas o antinaturales durante periodos prolongados.
- **Movimientos repetitivos.** Realizar la misma acción o similar de forma continua durante la jornada de trabajo sin pausas adecuadas
- **Manipulación manual de cargas.** Levantar, transportar o mover objetos pesados sin la técnica o herramientas adecuadas
- **Sobreesfuerzo.** Aplicar una fuerza física intensa o repentina para realizar una tarea, lo que supera la capacidad de resistencia de los músculos
- **Lugares de trabajo mal diseñados.** Como mobiliario que no se ajusta a las necesidades ergonómicas del trabajador.

CONSECUENCIAS PARA EL TRABAJADOR

Las consecuencias del riesgo biomecánico no suelen ser inmediatas, por eso suelen pasar desapercibidas, con el tiempo puede provocar:

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME)** como tendinitis, lumbalgias, epicondilitis (codo de tenista), túnel carpiano o dolores cervicales.
- **Fatiga crónica, pérdida de fuerza o limitaciones de movimiento.**
- **Incapacidad temporal o permanente**, en casos graves o no atendidos a tiempo.
- **Impacto en la salud mental**, como estrés y frustración por dolor persistente o baja productividad.

CONSECUENCIAS PARA LAS EMPRESAS

- Los riesgos biomecánicos se traducen en:
- Aumento del absentismo laboral.
- Disminución de la productividad.
- Incremento en los costos por indemnizaciones y tratamientos médicos.

CÓMO REDUCIR LOS PELIGROS BIOMECÁNICOS

- **Evaluación ergonómica del puesto de trabajo.** Realizando un análisis detallado de las tareas y las posturas adoptadas por los trabajadores para poder identificar las áreas a mejorar.
- **Diseño y adaptación del mobiliario**, como sillas con soporte lumbar, mesas regulables y herramientas adecuadas.
- **Realización de pausas**, fomentar descansos breves y ejercicios de estiramiento durante la jornada laboral ayuda a reducir la fatiga muscular y mejora la circulación.
- **Formación**, formar a los empleados sobre la importancia de la ergonomía y las técnicas adecuadas para realizar sus tareas ayuda a prevenir muchas lesiones.

CONCLUSIONES

El riesgo biomecánico en espacios de trabajo es una realidad que no debe ser ignorada. Implementar medidas preventivas no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también mejora la eficiencia y reduce costos para las empresas.

Invertir en salud es invertir en productividad.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENIR LAS CAÍDAS AL MISMO NIVEL: MÁS ALLÁ DE
UN SIMPLE TROPIEZO



Principales causas de las caídas, factores de riesgo y medidas sencillas para evitarlas

Una caída al mismo nivel puede parecer un accidente menor, pero puede provocar esguinces, fracturas, golpes o lesiones de mayor gravedad.

Muchas de estas caídas se producen por situaciones cotidianas que podemos identificar y prevenir: suelos mojados, obstáculos, cables, desniveles, prisas o un calzado inadecuado.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS CAÍDAS?

- **Suelos resbaladizos** Agua, aceite, productos de limpieza u otras sustancias pueden reducir la adherencia y provocar un resbalón.
- **Obstáculos y objetos en las zonas de paso** Cajas, herramientas, materiales u otros elementos pueden provocar tropiezos.
- **Cables y alargadores** Cuando atraviesan zonas de paso pueden convertirse en un importante riesgo de caída.
- **Desniveles y superficies irregulares** Escalones, rampas, juntas, desperfectos o cambios de nivel mal señalizados pueden provocar tropiezos.
- **Factores personales y de comportamiento** Las prisas, distracciones, transportar objetos que impiden ver el camino o utilizar un calzado inadecuado aumentan el riesgo.

5 CLAVES PARA EVITAR CAÍDAS

1. MIRA POR DÓNDE CAMINAS: Evita distracciones y presta atención a cambios de nivel, obstáculos o superficies en mal estado.

2. MANTÉN LIBRES LAS ZONAS DE PASO: No dejes herramientas, cajas, materiales u otros objetos en lugares destinados a la circulación.

3. ACTÚA ANTE LOS DERRAMES: Si detectas agua, aceite u otro líquido en el suelo, evita pasar por la zona y comunícalo o procede a su limpieza según el procedimiento establecido.

4. UTILIZA UN CALZADO ADECUADO: El calzado de trabajo debe ser apropiado para la actividad y las características del suelo, proporcionando una buena estabilidad y adherencia cuando sea necesario.

5. NO CORRAS NI TE PRECIPITES: Las prisas aumentan la probabilidad de no detectar un obstáculo o no reaccionar a tiempo ante una situación peligrosa.

ESPECIAL ATENCIÓN A...

- **SUPERFICIES MOJADAS**

Una superficie aparentemente segura puede convertirse en peligrosa cuando está húmeda o contaminada.

- Señaliza la zona cuando exista riesgo.
- Limpia el derrame siguiendo el procedimiento establecido.
- Evita caminar por la zona hasta que sea segura.

- **CABLES Y ALARGADORES**

Evita colocarlos atravesando zonas de paso. Cuando sea necesario utilizarlos, procura que estén recogidos, protegidos y correctamente instalados.

- **DESNIVELES Y ESCALONES**

Los cambios de nivel deben ser visibles y estar correctamente señalizados cuando exista riesgo de tropiezo.

No improvises rampas, pasos o soluciones temporales.

ERRORES QUE DEBEMOS EVITAR

- Caminar deprisa o correr por zonas de trabajo.
- Utilizar el teléfono mientras caminamos por zonas con obstáculos o circulación de personas y vehículos.
- Transportar objetos que impidan ver el recorrido.
- Ignorar un suelo mojado o un desperfecto porque "ya lo arreglarán".
- Dejar objetos temporalmente en pasillos o zonas de paso.
- Utilizar un calzado inadecuado para la actividad.

¿QUÉ HACER SI DETECTAS UN RIESGO?

NO LO DEJES PARA DESPUÉS.

Si encuentras un obstáculo, un derrame, un suelo deteriorado o cualquier otra situación que pueda provocar una caída:

- Evita el riesgo si puedes hacerlo con seguridad.
- Señaliza o delimita la zona cuando sea necesario.
- Comunica la situación a la persona responsable.
- Comprueba que el riesgo ha quedado solucionado antes de continuar.

Prevenir también significa actuar cuando detectamos un peligro, aunque todavía no haya ocurrido ningún accidente.

RECUERDA

- **OBSERVA:** presta atención al recorrido.
- **CAMINA:** evita las prisas y las distracciones.
- **PROTÉGETE:** utiliza el calzado adecuado.
- **ACTÚA:** no ignores obstáculos, derrames o desperfectos.

UN TROPIEZO PUEDE DURAR UN SEGUNDO. SUS CONSECUENCIAS, MUCHO MÁS.

La mayoría de las caídas al mismo nivel pueden prevenirse si identificamos los riesgos, mantenemos unas condiciones adecuadas de trabajo y actuamos ante cualquier situación peligrosa.

PARA SABER MÁS

Para ampliar información sobre caídas al mismo nivel y condiciones de seguridad en los lugares de trabajo, consulta las recomendaciones y documentación técnica del:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
Seguridad y salud en el trabajo – INSST: <https://www.insst.es/>

CEOE
Ávila

FÁE
Empresas
Burgalesas

FELE
Empresas de León

CEOE Empresas de
Palencia

CEOE Empresas de
CEPYME Salamanca

fes
federación empresarial segoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE SALAMANCA

CEOE
Valladolid

CEOE
Zamora



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

ORDEN Y LIMPIEZA: PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES PREVENCIONES



Cómo evitar caídas, golpes, tropiezos y otros accidentes mediante una adecuada organización del puesto de trabajo

Un puesto de trabajo ordenado y limpio no es solo una cuestión de organización: es una medida básica de prevención.

Objetos fuera de lugar, cables, derrames, materiales almacenados incorrectamente o zonas de paso obstruidas pueden provocar caídas, golpes, cortes, atrapamientos y otros accidentes.

Mantener unas buenas condiciones de orden y limpieza ayuda a trabajar de forma más segura y eficiente.

¿QUÉ RIESGOS PUEDE GENERAR EL DESORDEN?

- **Caídas al mismo nivel** Cajas, herramientas, cables, materiales o líquidos en zonas de paso pueden provocar tropiezos y resbalones.
- **Golpes y choques** Objetos mal colocados, puertas, cajones abiertos o materiales que sobresalen pueden convertirse en obstáculos.
- **Caída de objetos** Un almacenamiento incorrecto puede provocar que materiales u objetos caigan sobre las personas.
- **Incendios** La acumulación innecesaria de materiales, especialmente combustibles, puede aumentar el riesgo de incendio.
- **Dificultad para actuar ante una emergencia** Los pasillos, salidas y accesos a equipos de emergencia deben permanecer siempre despejados.

5 CLAVES PARA MANTENER UN PUESTO SEGURO

- 1. UN LUGAR PARA CADA COSA:** Guarda herramientas y materiales en los espacios destinados para ello y evita dejarlos en zonas de paso.
- 2. PASILLOS Y SALIDAS SIEMPRE DESPEJADOS:** No coloques cajas, carros, equipos u otros objetos delante de puertas, salidas de emergencia o equipos de protección.
- 3. CABLES BAJO CONTROL:** Evita que cables y alargadores atraviesen zonas de paso. Siempre que sea posible, utiliza sistemas que permitan mantenerlos recogidos y protegidos.
- 4. LIMPIA LOS DERRAMES INMEDIATAMENTE:** Agua, aceite, productos de limpieza u otras sustancias en el suelo pueden provocar resbalones. Actúa cuanto antes y señala la zona mientras exista riesgo.
- 5. RECOGE MIENTRAS TRABAJAS:** No esperes al final de la jornada. Mantener el orden durante el trabajo evita que los riesgos se acumulen.

¿CÓMO ALMACENAMOS DE FORMA SEGURA?

El almacenamiento también forma parte de la prevención.

- Coloca los materiales de forma estable.
- Evita sobrecargar estanterías.

- Los objetos más pesados deben situarse en las zonas inferiores cuando corresponda.
- No almacenes materiales de forma que puedan caer o desplazarse.
- Mantén visibles y accesibles los productos y materiales que se utilizan habitualmente.

Un material bien almacenado es un riesgo menos.

ERRORES QUE DEBEMOS EVITAR

- Dejar herramientas o materiales en el suelo.
- Bloquear pasillos, puertas o salidas de emergencia.
- Dejar cajones o puertas de armarios abiertos.
- Ocultar cables bajo alfombras o colocarlos atravesando zonas de paso.
- Acumular materiales innecesarios.
- Ignorar pequeños derrames o desperfectos pensando que "alguien ya los recogerá".
- Utilizar sillas, cajas u otros elementos improvisados para alcanzar objetos almacenados.

5 MINUTOS QUE PREVIENEN ACCIDENTES

Antes de terminar la jornada o una tarea, dedica unos minutos a comprobar:

- ¿Está el suelo limpio y despejado?
- ¿Las herramientas están recogidas?
- ¿Los cables están correctamente colocados?
- ¿Los pasillos y salidas están libres?
- ¿Hay algún derrame, desperfecto o situación que deba comunicarse?

Una pequeña revisión puede evitar un accidente.

RECUERDA

- **LIMPIAR:** elimina residuos, derrames y obstáculos.
- **ORDENAR:** coloca cada material en su lugar.
- **DESPEJAR:** mantén libres las zonas de paso y evacuación.
- **COMPROBAR:** detecta y comunica cualquier situación peligrosa.

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA TAMBIÉN SON PREVENCIÓN.

Un entorno de trabajo organizado reduce riesgos, facilita el trabajo y contribuye a que todas las personas puedan desarrollar su actividad con mayor seguridad.

PARA SABER MÁS

Para ampliar información sobre orden y limpieza en los lugares de trabajo y prevención de accidentes, consulta las recomendaciones y documentación técnica del:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
Seguridad y salud en el trabajo – INSST: <https://www.insst.es/>



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PROTEGER LOS OJOS TAMBIÉN ES PREVENIR



Riesgos para la salud visual en el trabajo y claves para protegerla

Nuestros ojos están expuestos diariamente a diferentes riesgos durante el trabajo: proyección de partículas, polvo, productos químicos, radiaciones, salpicaduras, impactos o temperaturas elevadas.

Una lesión ocular puede producir desde una simple irritación hasta daños graves. Por eso, identificar el riesgo y utilizar la protección adecuada es fundamental.

¿QUÉ PUEDE DAÑAR NUESTROS OJOS?

- **Partículas y proyecciones** Virutas, polvo, fragmentos o partículas generadas por herramientas y maquinaria.
- **Productos químicos** Salpicaduras de productos corrosivos, irritantes, disolventes u otras sustancias.
- **Radiaciones** Exposición a radiación ultravioleta, infrarroja, láser o a la producida durante determinados trabajos, como la soldadura.
- **Calor y partículas calientes** Trabajos que generan metal fundido, chispas o materiales a elevada temperatura.

NO TODAS LAS GAFAS PROTEGEN IGUAL

La protección ocular debe seleccionarse en función del riesgo existente y de la evaluación del puesto de trabajo.

- **Gafas de protección:** para determinados riesgos mecánicos y proyecciones.
- **Gafas integrales:** ofrecen una mayor protección frente a polvo, salpicaduras o determinados impactos.
- **Pantallas faciales:** protegen también parte de la cara y pueden ser necesarias frente a salpicaduras, impactos o riesgos térmicos.

Una gafa de protección no sirve para cualquier riesgo.

5 CLAVES PARA PROTEGER TUS OJOS

- 1. Identifica el riesgo:** Antes de elegir el protector, determina qué puede causar la lesión.
- 2. Utiliza el EPI adecuado:** Comprueba que ofrece protección frente al riesgo concreto.
- 3. Ajusta correctamente las gafas:** Deben mantenerse en su posición y proporcionar una protección adecuada.
- 4. Manténlas limpias y en buen estado:** Un ocular rayado, deteriorado o sucio puede dificultar la visión.
- 5. Comprueba su compatibilidad:** Si utilizas gafas graduadas, casco, protección respiratoria u otros EPI, asegúrate de que pueden utilizarse conjuntamente.

¿UTILIZAS GAFAS GRADUADAS?

Las gafas graduadas no sustituyen a las gafas de protección. Existen diferentes soluciones para trabajar con protección ocular cuando se necesita corrección visual. La opción adecuada dependerá del riesgo y de las características del puesto.

ERRORES QUE DEBEMOS EVITAR

- Utilizar cualquier gafa pensando que todas protegen igual.
- Seguir utilizando gafas deterioradas o muy rayadas.
- Retirar la protección mientras exista exposición al riesgo.
- Utilizar gafas de sol convencionales como sustituto de un EPI.
- Colocar las gafas sobre la cabeza cuando deberíamos llevarlas puestas.

RECUERDA

- Identifica el riesgo.
- Elige la protección adecuada.
- Comprueba el marcado y las instrucciones del fabricante.
- Mantén el protector limpio y en buen estado.

PROTEGER LOS OJOS ES PREVENIR.

Una buena protección empieza por conocer el riesgo, elegir el equipo adecuado y utilizarlo correctamente durante toda la exposición.

PARA SABER MÁS

Para ampliar información sobre la selección y utilización de equipos de protección ocular y facial, consulta las recomendaciones y documentación técnica del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

Protección ocular y facial

INSST: <https://www.insst.es/materias/equipos/epi/proteccion-ocular-y-facial>



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PROMOVER LA SALUD LABORAL: LA ESTRATEGIA PARA
REDUCIR EL ABSENTISMO LABORAL Y POTENCIAR EL
COMPROMISO



El absentismo laboral y la Prevención de Riesgos Laborales mantienen una estrecha relación de causa-efecto. Si bien las ausencias responden a múltiples factores organizativos, personales y de salud, una gestión eficaz de la PRL constituye una de las herramientas más determinantes para prevenirlas y reducir su incidencia.

En el escenario corporativo actual, la gestión de las empresas se enfrenta a un desafío constante: mantener altos niveles de productividad y competitividad sin descuidar el activo más valioso de cualquier compañía, sus personas.

Entre las distintas palancas de gestión al alcance de la empresa, la **Prevención de Riesgos Laborales (PRL)** se posiciona como una herramienta clave y determinante para mitigar su impacto, modulando aquellos factores del entorno de trabajo que sí están bajo el control directo de la empresa.

Apostar de manera decidida por la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) no constituye un simple requisito reglamentario o un trámite administrativo más; al situar la prevención en el centro de la estrategia corporativa, las empresas no solo logran reducir sustancialmente las cifras de ausencias y los costes asociados, sino que consiguen algo aún más valioso: consolidar equipos cohesionados, motivados y profundamente comprometidos con la continuidad y el éxito del proyecto común.

El entorno de trabajo como factor de bienestar e integración

Aunque la empresa no pueda controlar la aparición de enfermedades comunes o imprevistos personales, sí tiene la capacidad y la responsabilidad de velar por que el entorno profesional no sea un generador adicional de ausencias o un agravante de dolencias previas. Un lugar de trabajo donde la seguridad física, la ergonomía y el clima psicosocial están rigurosamente evaluados actuará como un filtro protector fundamental.

Cuando una entidad implanta medidas preventivas eficaces, actúa simultáneamente sobre las dos grandes vías que contribuyen significativamente al cómputo global de ausencias:

- **La protección frente a la siniestralidad y el deterioro físico:** La adopción de equipos ergonómicos, la adaptación de los ritmos de trabajo y la supervisión de las condiciones ambientales reducen los accidentes de trabajo y las patologías musculoesqueléticas. Evitar estas afecciones frena directamente los episodios de incapacidad temporal de media y larga duración.
- **Prevención de la salud psicosocial:** Las exigencias del mercado, las prisas, la aceleración tecnológica y los cambios organizativos pueden generar situaciones de fatiga mental, estrés prolongado o desgaste profesional (*burnout*). La integración de la ergonomía cognitiva y la evaluación de riesgos psicosociales en la estrategia corporativa permite detectar factores de tensión antes de que se manifiesten en ausencias de origen psicológico.

Un entorno que percibimos como seguro y saludable elimina los factores de desmotivación laboral, facilitando que el empleado mantenga su nivel de asistencia y vinculación aun ante contextos personales complejos.

La rentabilidad de la salud: de la reducción de costes al retorno de valor

Abordar el absentismo desde la prevención no implica asumir que la PRL lo resolverá todo, pero sí permite atajar de raíz los costes más evitables.

Tratar la seguridad y salud en el trabajo como un mero trámite administrativo es un error de percepción que amplifica los costes operativos ante cualquier ausencia imprevista:

- **Descompensación de cargas de trabajo:** Cuando se produce una baja, la falta imprevista de un puesto específico obliga a redistribuir funciones de forma apresurada entre los compañeros presentes. Esta sobrecarga puntual, si se prolonga en el tiempo, genera un incremento de la fatiga en el resto del equipo, multiplicando las probabilidades de que se produzcan nuevos episodios de baja.
- **Sobrecostes directos e indirectos:** A los costes salariales y de cotización derivados de los tramos de incapacidad temporal asumidos por la empresa, se suman los gastos de selección, contratación y formación de personal de sustitución.
- Además, este personal interino requiere un periodo de adaptación que, inevitablemente, ralentiza la curva de productividad.
- **Pérdida de continuidad y calidad del servicio:** El ritmo productivo y la excelencia en la atención al cliente sufren variaciones cuando las plantillas experimentan un alto índice de rotación o ausencias intermitentes.

Desde la PRL, se puede minimizar la fracción de absentismo atribuible a las condiciones de trabajo, lo que se traduce de inmediato en un mayor margen operativo y en un uso eficiente de los recursos humanos...

Cultura preventiva vinculada con la gestión de personas

Para sacar el máximo partido a la prevención frente en un fenómeno multifactorial como el absentismo, las empresas deben integrar la prevención con las políticas generales de gestión del talento y recursos humanos.

Evolucionar hacia el modelo de **Empresa Saludable** es un salto cualitativo, donde las iniciativas en PRL no se limitan a evitar el daño, sin que promueve activamente el bienestar integral (físico, mental y emocional) del personal laboral.

Este salto hacia una empresa saludable, exige articular tres pilares estratégicos:

- **Participación y comunicación transparente:** Involucrar a la plantilla en la identificación de riesgos y en la propuesta de mejoras en sus propios puestos. El sentimiento de escucha y valoración actúa como un potente

catalizador del compromiso organizativo que desincentiva las ausencias injustificadas.

- **Vigilancia de la salud preventiva y personalizable:** Utilizar los reconocimientos médicos periódicos como herramientas diagnósticas que permitan ajustar el puesto de trabajo a la situación biológica del trabajador en cada etapa de su vida laboral, ayudando a prevenir que dolencias leves de la vida cotidiana degeneren en bajas prolongada.
- **Flexibilidad y medidas de conciliación:** Integrar soluciones organizativas que faciliten la armonización entre la vida personal y laboral (flexibilidad horaria, teletrabajo) ayuda a absorber imprevistos familiares o personales, impidiendo que estos degeneren en ausencias justificadas.

CEOE
Ávila

FÁE
Empresas
Burgalesas

ELE
Empresas de León

CEOE Empresas de
Palencia

CEOE Empresas de
Salamanca
CEPYME

fes
federación empresarial segoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES DE EMPRESAS DE SALAMANCA

CEOE
Valladolid

CEOE
Zamora



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

TRES DÉCADAS DE LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES. BALANCE, TRANSFORMACIÓN Y RETOS DEL
SIGLO XXI



La aprobación de la **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)** marcó un hito sin precedentes en la historia socio-laboral de España. A tres décadas de su entrada en vigor, esta norma transformó de manera radical la cultura organizativa de las empresas, sustituyendo un enfoque meramente reactivo enfocado en el «accidente-reacción» por una visión proactiva e integral basada en la evaluación continua, la integración preventiva y la protección global de la salud de los trabajadores.

De la reacción a la cultura de la integración

Antes de 1995, la seguridad laboral en España se estructuraba sobre normativas fragmentadas y reglamentarias que actuaban, en gran medida, cuando el daño ya se había producido. Con la LPRL —impulsada por la Directiva Marco Europea 89/391/CEE y el diálogo social— se consagró el derecho de la plantilla a una protección eficaz frente a los riesgos del trabajo y el deber correlativo del empresario de garantizar dicha seguridad.

Durante estas tres décadas, hemos observado un gran avance técnico, organizativo y normativo:

- **Estructuración del sistema preventivo:** Se crearon las figuras clave para el desarrollo preventivo en los centros de trabajo, como los Delegados de Prevención, los Comités de Seguridad y Salud, y las modalidades de Servicios de Prevención (propios, ajenos y mancomunados).
- **Evaluación inicial y planificación:** La prevención dejó de ser una medida puntual y mero trámite burocrático para convertirse en un proceso dinámico, continuo e integrado en el sistema general de gestión directiva de la empresa.
- **Descenso de los índices de siniestralidad:** La obligatoriedad de la formación teórica y práctica, la dotación de equipos de protección individual (EPIs) homologados y la adecuación de la maquinaria han permitido reducir los accidentes de trabajo graves y mortales en comparación con las cifras registradas a mediados de la década de 1990.

La transformación de las condiciones de trabajo

El verdadero impacto de la ley reside en cómo ha humanizado y profesionalizado el entorno laboral diario. La prevención no solo ha evitado accidentes traumáticos, sino que ha elevado la calidad global del empleo en varios aspectos fundamentales:

- **Perspectiva ergonómica e higiénica:** Se ha prestado una atención sin precedentes a la adaptación del puesto a la persona, reduciendo de forma considerable los trastornos musculoesqueléticos derivados de movimientos repetitivos, posturas forzadas, manipulación manual de cargas o sobrecargas físicas.
- **Vigilancia de la salud garantizada:** La salud dejó de entenderse como la ausencia de enfermedad para abarcar el bienestar físico y biológico mediante reconocimientos médicos específicos asociados a los riesgos concretos de cada puesto de trabajo.

- **Participación y consulta:** La plantilla pasó de ser un sujeto pasivo a un actor con derecho de consulta y participación directa en la toma de decisiones que afectan a su seguridad y bienestar.

Los nuevos desafíos: Riesgos psicosociales y el entorno digital

A pesar de las notables mejoras, el contexto productivo de hoy dista sustancialmente del de 1995. La modernización económica y los cambios sociales han traído consigo dinámicas que la ley original no pudo prever con la profundidad que requieren en la actualidad:

- **Salud mental y riesgos psicosociales:** El estrés crónico, el síndrome de burnout, la fatiga emocional y el acoso laboral son hoy principales causas de incapacidad temporal. La actualización legislativa exige poner el foco en la obligación de evaluar el entorno psicosocial con la misma prioridad y rigor que un riesgo químico o mecánico.
- **Nuevas formas de trabajo y tecnología:** El auge del teletrabajo, la desconexión digital, la hiperconectividad y el impacto de la inteligencia artificial y los algoritmos en la gestión de personal plantean nuevos retos relativos al aislamiento, la ergonomía en el hogar y la sobrecarga cognitiva.
- **Transformación demográfica y de género:** El envejecimiento paulatino de la fuerza laboral exige adaptar progresivamente las condiciones físicas y organizativas de trabajo a la edad. Asimismo resulta imprescindible incorporar de forma efectiva la perspectiva de género en las evaluaciones de riesgo para atender las características físicas y anatómicas de las trabajadoras y evitar sesgos discriminatorios.

Hacia una prevención integral y adaptada a la realidad actual

A sus 30 años, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales demuestra su vigencia como pilar fundamental del marco social español. Sin embargo, el consenso entre Administraciones Públicas, patronal y organizaciones sindicales es claro: el futuro exige pasar del simple cumplimiento formal ("cumplimentar el papel") a una prevención real, participativa e integral.

Las reformas normativas en marcha buscan modernizar el texto para responder a la realidad digital y a la protección de la salud mental, consolidando así el compromiso de que todo espacio de trabajo sea, ante todo, un entorno seguro, saludable y humano.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

INCLUSIÓN LABORAL DESDE LA PRL: PUESTOS ADAPTADOS, EMPRESAS SOSTENIBLES



El concepto de trabajador especialmente sensible, recogido en el artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, ha evolucionado notablemente. Lejos de ser una figura orientada únicamente a la restricción o a la apartación del puesto, la gestión moderna de la prevención de riesgos laborales aborda la sensibilidad especial desde un enfoque inclusivo y de adaptabilidad.

Promover la inclusión laboral de trabajadores sensibles no solo responde a un imperativo legal, sino que refuerza la cultura preventiva, reduce el absentismo no deseado y fomenta entornos organizativos sostenibles y diversos.

¿Quién es un trabajador especialmente sensible en el marco de la PRL?

Se considera trabajador especialmente sensible a aquel trabajador que, por sus características personales, estado biológico o condición física, psíquica o sensorial debidamente conocida, se encuentra en una situación de mayor vulnerabilidad frente a los riesgos presentes en su centro de trabajo.

La normativa preventiva contempla de forma prioritaria a los siguientes colectivos:

- **Personas con discapacidad:** Discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o de salud mental reconocidas formalmente.
- **Trabajadores con condiciones de salud específicas:** Enfermedades crónicas, patologías cardiovasculares, patologías respiratorias, trastornos musculoesqueléticos o procesos oncológicos en tratamiento o fase de reincorporación laboral.
- **Maternidad y lactancia:** Trabajadoras en estado de gestación, parto reciente o periodo de lactancia natural cuando las condiciones del puesto entrañen riesgos específicos.
- **Colectivos por edad:** Trabajadores jóvenes (menores de 18 años) por su falta de experiencia o desarrollo físico, así como trabajadores sénior cuya capacidad funcional o adaptativa ante determinados requerimientos físicos pueda haber variado.

Principios clave para una PRL inclusiva

Para lograr una verdadera integración laboral sin comprometer la seguridad ni la salud de la plantilla, la PRL debe operar bajo cuatro pilares metodológicos:

- **Individualización de la evaluación de riesgos:** No existen "evaluaciones genéricas". La integración de un trabajador especialmente sensible requiere valorar de forma conjunta los requerimientos del puesto de trabajo y las capacidades funcionales específicas de la persona.
- **Priorización de la adaptación frente a la exclusión:** Salvo en situaciones de imposibilidad técnica evidente o riesgo grave e inminente no controlable, el objetivo debe ser siempre la adaptación del entorno, de los equipos o de la organización del trabajo.
- **Confidencialidad y protección de datos de salud:** El servicio de prevención comunicará a la empresa la aptitud (con o sin restricciones/adaptaciones) y las medidas preventivas necesarias, garantizando en todo momento el máximo respeto a la privacidad del trabajador conforme al Reglamento y Ley General de Protección de Datos.

- **Participación y análisis conjunto:** La integración efectiva involucra al Servicio de Prevención (propio o ajeno), a la representación legal de los trabajadores (delegados de prevención) y a la línea de mando directa.

Protocolo de actuación en la empresa: De la detección a la integración

Para una gestión eficaz de la inclusión, la empresa debe aplicar una hoja de ruta en la empresa por fases:

Detección / Comunicación → Vigilancia de la Salud Específica → Evaluación Adaptada de Riesgos Laborales → Implantación de Adaptaciones o ajustes → Seguimiento y Revisión Periódica.

- **Comunicación y vigilancia de la salud**

El proceso suele iniciarse mediante la comunicación por parte del propio trabajador, tras una incorporación tras baja prolongada (retorno al trabajo), o a través de los reconocimientos médicos periódicos de Vigilancia de la Salud.

- **Evaluación del puesto y del perfil funcional**

El equipo de PRL analiza los factores de riesgo específicos del puesto (cargas físicas, aspectos ergonómicos, ritmos de trabajo, turnicidad, carga mental, riesgos químicos o biológicos) en contraposición con las restricciones o recomendaciones técnicas emitidas por el área médica.

- **Implantación de adaptaciones/ ajustes:**

Las medidas adaptativas pueden clasificarse en tres grandes bloques:

- Técnicas y materiales: Adquisición de mobiliario ergonómico, equipos auxiliares de elevación, interfaces visuales o auditivas adaptadas, o eliminación de barreras arquitectónicas.
- Organizativas: Flexibilidad horaria, pausas de descanso estructuradas, redistribución de tareas exigentes o implantación de modalidades de trabajo a distancia/teletrabajo cuando sea factible.
- Formativas e informativas: Ajuste de las actividades de formación preventiva a formatos accesibles y sensibilización del equipo directo para un entorno colaborativo.

- **Seguimiento y revisión:**

El estado de salud y los requerimientos de las tareas cambian con el tiempo. Es imprescindible programar revisiones periódicas de las medidas adoptadas para comprobar su eficacia y realizar los reajustes oportunos.

Beneficios organizativos de un enfoque inclusivo en PRL

La protección del trabajador sensible es mucho más que un requisito legal:

- **Retención y atracción del talento:** Evita la salida prematura de profesionales experimentados tras sufrir dolencias o limitaciones de salud.
- **Disminución del absentismo:** La adaptación temprana del puesto reduce la recurrencia de bajas médicas prolongadas.

- **Mejora del clima laboral:** Una empresa que cuida y adapta los puestos a sus profesionales genera mayor compromiso y confianza organizativa.
- **Alineación con criterios ESG:** La gestión inclusiva de la PRL fortalece directamente el pilar Social de las políticas de sostenibilidad empresarial.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE DESCARGA ELÉCTRICA



El uso de la energía eléctrica tiene una serie de riesgos, que aumentan en los profesionales que trabajan en instalaciones eléctricas o cerca de ellas. Por tanto, es muy importante saber cómo actuar ante un accidente eléctrico.

Cuando hay una diferencia de tensión entre dos puntos y un organismo cierra el circuito entre ambos puntos la corriente eléctrica recorre el cuerpo entre ellos. Existe un punto de entrada en el cuerpo y uno de salida.

Es lo que conocemos como una descarga eléctrica.

El **peligro de una descarga eléctrica** depende del tipo de corriente, del nivel de tensión, del tiempo que dura el recorrido de la corriente en el cuerpo, del estado de salud general de la persona y de la rapidez con la que recibe los primeros auxilios y la atención médica.

El **riesgo** de sufrir una descarga eléctrica varía según el lugar de trabajo y las condiciones de seguridad eléctrica.

Las **descargas eléctricas** pueden dejar marcas visibles en la piel (quemaduras), pero también es posible que no queden marcas visibles. Sea cual sea el caso, la corriente eléctrica puede causar daños internos.

Las **lesiones** por descargas eléctricas pueden aparecer de forma inmediata, o pasar horas hasta su aparición. Es vital la vigilancia continua del paciente durante las primeras horas.

Las **quemaduras** eléctricas se producen por el efecto térmico de la electricidad, la gravedad dependerá de las condiciones ambientales del lugar del accidente. También puede producir un **efecto tetanizante**, una reacción fisiológica involuntaria que hace que los músculos se contraigan de forma continua e incontrolable, mediante la estimulación directa de las fibras musculares tras la anulación del sistema nervioso.

Al pensar en accidentes eléctricos, lo hacemos en la **electrocución**, que se produce por la sobreestimulación de órganos vitales, generando paro cardíaco y/o respiratorio en función del órgano afectado.

Cuando ocurre un accidente se debe activar el sistema de emergencias **PAS**, **Proteger**, **Avisar** y **Socorrer**.

- **PROTEGER:** (asegurar la zona) al hablar de proteger se trata de evitar que el herido pueda seguir sufriendo daños y evitar que la persona que actúa como socorrista pueda sufrirlos también. Cuando el accidentado continúa en contacto con un conductor o pieza bajo tensión eléctrica hay que seguir los siguientes pasos:
 - **Cortar la corriente:** Bajar el interruptor general o desenchufar el aparato eléctrico si es seguro hacerlo. Hay que tener en cuenta otros riesgos posteriores como posibles caídas del accidentado.
 - **No tocar a la víctima directamente:** Si no es posible cortar la electricidad, se debe separar a la víctima del conductor

(desenganchar). Y alejarlo lo máximo posible con un objeto seco y no conductor, protegiéndose con materiales aislantes.

- **Evitar el agua y los elementos metálicos:** No usar objetos húmedos ni metálicos y no actuar sobre suelo mojado.
- **Alta tensión:** cuando se trate de cables de alta tensión hay que mantener una distancia mínima de 6 metros y no te acercarse hasta que los bomberos o técnicos corten la energía
- **AVISAR:** (petición de ayuda, llamar a emergencias) se debe llamar inmediatamente al 112.
- **SOCORRER:** (primeros auxilios, es la actuación sobre el accidentado) Los primeros auxilios son las primeras medidas que se toman ante las lesiones de una persona en el lugar del accidente, hasta la llegada de los servicios de emergencias.

Tras liberar al accidentado del contacto eléctrico se iniciaran las operaciones de socorrismo.

- **Si se produce fuego** hay que sofocarlo mediante la eliminación del oxígeno echando encima mantas o prendas no acrílicas, **NUNCA** usar agua.
- **Comprobar el estado de conciencia y respiración:** Observar si la persona responde y respira con normalidad.
- **Si está consciente:** seguir evaluando hasta que llegue la ayuda profesional.
- **Si está inconsciente pero respira:** Poner en posición de seguridad (acostado sobre un lado) para mantener las vías respiratorias despejadas. Es necesario vigilar la respiración y el pulso cardíaco mientras llega la asistencia médica.
- **Si no respira (paro respiratorio):** emprender de forma inmediata la asistencia respiratoria mediante el método "boca a boca".
- **Si no respira y no tiene pulso (Paro cardiorrespiratorio):** Iniciar inmediatamente las maniobras de reanimación cardiopulmonar (**RCP**), combinadas con respiración boca a boca.
- **Trata las quemaduras:** Cubrir las zonas quemadas con una gasa estéril o un paño limpio y seco, si no se dispone de gasa estéril, **NO** utilizar mantas ni toallas. **Nunca** aplicar hielo, agua ni pomadas sobre las quemaduras eléctricas.
- **Evitar** que la persona herida se enfríe.

¿Qué evitar?

- **Tocar a la persona** en contacto con la corriente eléctrica.
 - **Mover a la persona** si no está en peligro inminente.
 - **Suponer que la persona está bien** porque está consciente y parece recuperada, las personas que se hayan sufrido una descarga eléctrica siempre deben ser evaluados por un profesional de atención médica.
-



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

CANCERÍGENOS EN EL TRABAJO: IDENTIFICAR PARA PREVENIR



La **Organización Mundial de la salud (OMS)** define el cáncer como, un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo. Una característica definitoria del cáncer es la multiplicación rápida

de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina "metástasis".

Los agentes cancerígenos pueden estar presentes en los productos que utilizamos y también generarse durante el trabajo. **Reconocerlos permite evaluar** la exposición y **adoptar medidas** antes de que aparezca el daño. La identificación debe abarcar los productos, los procesos y las tareas de cada puesto.

Definiciones

Cancerígenos: agentes químicos, físicos o biológicos o incluso alguna otra condición de trabajo, que tiene la capacidad de causar cáncer o aumentar su incidencia.

Mutágenos: agentes que provocan cambios permanentes en el material genético. Cuando afectan a las células reproductoras, las alteraciones pueden transmitirse a la descendencia.

Reprotóxicos: sustancias o mezclas que pueden perjudicar la función sexual y la fertilidad, o el desarrollo de la descendencia.

Un mismo agente puede reunir varias de estas propiedades.

Clasificación agentes cancerígenos, mutagénicos y reprotóxicos

La **IARC** (Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer), los clasifica en 4 categorías:

- Grupo 1: carcinógeno para humanos
- Grupo 2A: probable carcinógeno en humanos
- Grupo 2B: posible carcinógeno en humanos
- Grupo 3: no clasificable según su carcinogenicidad en humanos (no significa que el agente sea inocuo)

En España, el **Real Decreto 665/1997** se aplica a los cancerígenos, mutágenos y reprotóxicos que cumplen los criterios CLP de **categoría 1A o 1B**: efectos conocidos en humanos o que se presume que pueden producirse, respectivamente. También incluye las sustancias, mezclas y

La etiqueta: primera fuente de información

La etiqueta de un envase corresponde a la **primera y más básica información** sobre los riesgos de la sustancia que contiene a disposición de sus usuarios, y debido a ello resulta un **instrumento fundamental para su manipulación** en condiciones seguras

En la siguiente tabla se resumen los pictogramas, categoría, palabras de advertencia e indicación de peligro de los agentes cancerígenos, mutagénicos y reprotóxicos:

SGA	Agente	Categoría CLP	Palabra de advertencia	Indicación de peligro
	Cancerígeno	1A / 1B	PELIGRO	H350: Puede provocar cáncer. H350i: Puede provocar cáncer por inhalación, cuando corresponda.
	Cancerígeno	2	ATENCIÓN	H351: Se sospecha que provoca cáncer.
	Mutágeno	1A / 1B	PELIGRO	H340: Puede provocar defectos genéticos.
	Mutágeno	2	ATENCIÓN	H341: Se sospecha que provoca defectos genéticos.
	Reprotóxico	1A / 1B	PELIGRO	H360 y sus variantes: Puede perjudicar la fertilidad o dañar al feto.
	Reprotóxico	2	ATENCIÓN	H361 y sus variantes: Se sospecha que perjudica la fertilidad o daña al feto.

Las **categorías 1A y 1B** identifican efectos conocidos o presuntos en humanos; la **categoría 2** recoge efectos sospechados.

PELIGRO y ATENCIÓN son palabras normalizadas del CLP: ambas alertan de un peligro y requieren aplicar las medidas preventivas correspondientes.

H362 identifica posibles daños a niños alimentados con leche materna. Esta categoría adicional, relacionada con la lactancia, no tiene pictograma ni palabra de advertencia propios, aunque el producto puede requerirlos por otros peligros.

Lee también los **consejos de prudencia: P201 y P202** indican que deben conocerse las instrucciones antes del uso; **P280** señala la protección necesaria; **P308 + P313** indica consultar a un médico ante una exposición manifiesta o presunta. La etiqueta concreta las medidas aplicables al producto.

Ficha de datos de seguridad (FDS)

La FDS **amplía la información de la etiqueta**. Antes de manipular un producto químico es importante revisar la información contenida en ella, en especial las siguientes secciones:

- Sección 2: identificación de peligros

- Sección 3: Composición/información sobre componentes
- Sección 8: controles de exposición
- Sección 11: Información toxicológica
- Sección 15: información reglamentaria

La exposición también puede generarse en el proceso

Además de revisar los productos comprados, es necesario identificar las exposiciones que se producen durante las tareas, incluidas las de mantenimiento y limpieza. El anexo I del Real Decreto 665/1997 recoge estos ocho apartados:

- Fabricación de auramina.
- Trabajos con exposición a hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en el hollín, el alquitrán o la brea de hulla.
- Trabajos con exposición al polvo, al humo o a las nieblas producidas durante la calcinación y el afinado eléctrico de las matas de níquel.
- Fabricación de alcohol isopropílico mediante el procedimiento con ácido fuerte.
- Trabajos con exposición a polvo de maderas duras.
- Trabajos con exposición al polvo respirable de sílice cristalina generado en un proceso de trabajo.
- Trabajos con exposición cutánea a aceites minerales previamente utilizados en motores de combustión interna para lubricar y refrigerar los elementos móviles del motor.
- Trabajos con exposición a emisiones de motores diésel.

Medidas preventivas generales

Sustituir. Elegir productos o procesos menos peligrosos siempre que sea técnicamente posible.

Controlar en origen. Si no es posible sustituir, utilizar sistemas cerrados; cuando tampoco sea viable, reducir la exposición con medidas técnicas, como la extracción localizada.

Organizar. Limitar las personas expuestas y la duración de la exposición, delimitar las zonas y formar al personal.

Completar la protección. Usar los equipos de protección individual necesarios junto con las medidas anteriores.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

LA OTRA CARGA DEL TRABAJO: COMO PREVENIR LA
FATIGA MENTAL



Introducción

El trabajo también exige esfuerzo mental: mantener la atención, procesar información, resolver problemas y tomar decisiones. Cuando estas exigencias son intensas o se prolongan sin una recuperación adecuada, puede aparecer fatiga mental.

Reconocer sus señales y mejorar la organización del trabajo ayuda a proteger la salud, mantener la concentración y reducir los errores. La prevención comienza en el diseño de las tareas y las condiciones en las que se realizan.

Qué es la fatiga mental

La fatiga mental es una disminución de la capacidad para responder eficazmente a tareas que requieren atención, memoria, razonamiento o toma de decisiones. Su aparición depende de la intensidad y duración del esfuerzo mental y de las posibilidades de recuperación.

Puede manifestarse mediante cansancio, dificultad para concentrarse, lentitud al responder, olvidos o aumento de los errores. La persona puede percibir que necesita un mayor esfuerzo para conseguir los mismos resultados.

Tipos de fatiga según su evolución y recuperación

- **Fatiga puntual, normal o fisiológica.** Aparece durante o después de un periodo de esfuerzo mental, por ejemplo, tras una jornada especialmente exigente. Puede producir cansancio, somnolencia y disminución de la atención. Su característica principal es que **se recupera con un descanso adecuado**. Aunque sea transitoria, debe atenderse: señala la necesidad de descansar y revisar las exigencias de la tarea.
- **Fatiga crónica o acumulada.** Puede desarrollarse cuando las exigencias se mantienen y la recuperación entre jornadas resulta insuficiente. El cansancio persiste y **el descanso habitual no permite una recuperación suficiente**; incluso puede sentirse antes de comenzar la jornada. Puede acompañarse de irritabilidad, falta de energía, alteraciones del sueño y dolores de cabeza, y afectar también a la vida personal. Requiere revisar las condiciones de trabajo y valorar el estado de salud.

Otros estados relacionados que conviene diferenciar

El INSST también describe estados similares a la fatiga mental, que pueden aparecer en el trabajo:

- **Monotonía:** disminución de la activación durante tareas largas, uniformes y repetitivas, que puede acompañarse de somnolencia y fluctuaciones del rendimiento.
- **Vigilancia reducida o hipovigilancia:** disminución de la capacidad para detectar señales en tareas de vigilancia poco variadas.
- **Saturación mental:** inquietud y rechazo emocional hacia una tarea o situación repetitiva.

Estos estados pueden mejorar al cambiar la actividad o sus condiciones, mientras que la recuperación de la fatiga mental requiere descanso. Por ello, introducir variedad en las tareas y facilitar pausas cumplen funciones complementarias.

Cuándo prestar especial atención

Si el cansancio persiste pese a descansar, aparece desde el inicio de la jornada o afecta a las actividades habituales, conviene comunicarlo al servicio de prevención y consultar con un profesional sanitario para estudiar sus causas.

Factores de riesgo

Entre las condiciones que pueden favorecer su aparición destacan:

- **Exigencias mentales elevadas:** tareas complejas o que requieren atención y vigilancia prolongadas.

- **Presión de tiempo:** ritmos intensos y plazos insuficientes para completar el trabajo.
- **Exceso de información:** grandes cantidades de datos que deben interpretarse y gestionarse.
- **Descanso insuficiente:** jornadas prolongadas y pocas oportunidades para hacer pausas.
- **Condiciones ambientales inadecuadas:** ruido, iluminación deficiente o temperaturas incómodas.
- **Formación insuficiente:** falta de conocimientos, práctica o tiempo de adaptación ante nuevas tareas.
- **Monotonía y escasa variedad:** tareas repetitivas o con poco contenido que dificultan mantener la atención.

Principales medidas para su prevención

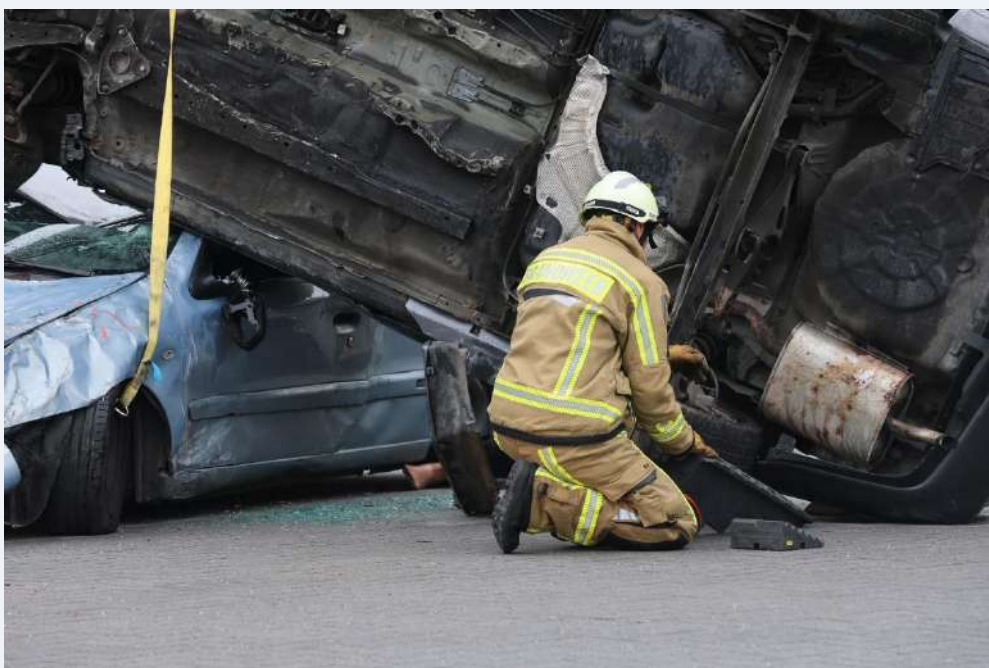
- **Ajustar las exigencias del trabajo.** Establecer prioridades claras, plazos realistas y una carga de tareas adecuada. Considerar la experiencia de cada persona y facilitar formación y tiempo de aprendizaje cuando se introduzcan cambios.
- **Facilitar pausas que permitan recuperarse.** Distribuir los descansos según las exigencias del puesto y permitir desconectar de la actividad. Su duración y frecuencia deben adaptarse al trabajo; durante la pausa, continuar atendiendo mensajes o pendientes puede impedir la recuperación.
- **Introducir variedad en las tareas.** Evitar periodos excesivamente largos de actividades monótonas o de atención intensa. La alternancia debe planificarse sin sustituir las pausas necesarias.
- **Mejorar el entorno y las herramientas.** Reducir el ruido, cuidar la iluminación y disponer de equipos e información que faciliten el trabajo. Dar participación a las personas trabajadoras para identificar dificultades y proponer mejoras.
- **Cuidar la recuperación personal.** Mantener hábitos de sueño regulares, una alimentación equilibrada y actividad física habitual contribuye a afrontar las exigencias diarias. Estos hábitos complementan las medidas de organización del trabajo.



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

LA PREVENCIÓN TAMBIÉN VIAJA CONTIGO. SEGURIDAD VIAL EN LOS DESPLAZAMIENTOS LABORALES



Los desplazamientos forman parte de la vida laboral: ir y volver del trabajo, visitar clientes, realizar entregas o trasladarse entre centros. En todos ellos pueden producirse accidentes con consecuencias para quien conduce, las

personas acompañantes y otros usuarios de la vía. La prevención debe acompañarnos desde la preparación del trayecto hasta la llegada al destino.

La seguridad vial depende de la interacción entre la persona, el vehículo, la vía y la organización del desplazamiento. Una ruta conocida también exige atención; un recorrido corto también requiere protección. El objetivo es evitar los accidentes y reducir sus consecuencias cuando se producen.

¿Qué riesgos existen durante la circulación?

El riesgo vial es la posibilidad de sufrir daños durante un desplazamiento. Puede materializarse en colisiones, alcances, atropellos, salidas de la vía o vuelcos.

Factores como la velocidad, las distracciones o el estado de los neumáticos pueden favorecer estos sucesos; otros, como la falta de cinturón, agravan sus consecuencias.

Varios factores pueden coincidir y aumentar el peligro:

1. Velocidad excesiva o inadecuada

La velocidad es excesiva cuando supera el límite permitido e inadecuada cuando no se ajusta a las condiciones reales, aunque esté por debajo de ese límite. Circular demasiado rápido reduce el tiempo disponible para reaccionar, aumenta la distancia necesaria para detenerse y agrava los daños en una colisión.

Medidas de prevención. Respetar los límites y reducir la velocidad ante curvas, cruces, obras, tráfico intenso o poca visibilidad. Adaptarla también a la carga y al estado de la calzada. La planificación del trabajo debe permitir llegar sin recurrir a excesos de velocidad para recuperar retrasos.

2. Distancia de seguridad insuficiente

Circular demasiado cerca del vehículo precedente deja poco margen ante una frenada o un obstáculo. El riesgo de alcance aumenta si la vía está mojada, la visibilidad es reducida o el vehículo necesita más espacio para detenerse.

Medidas de prevención. Mantener una separación que permita frenar sin colisionar si el vehículo de delante se detiene. Aumentarla cuando empeoren la adherencia o la visibilidad. Observar el tráfico más allá del vehículo inmediato y evitar incorporaciones o cambios de carril que eliminen el margen de seguridad de otros usuarios.

3. Distracciones y pérdida de atención

Una distracción puede apartar la vista de la vía, las manos de los mandos o la atención de la conducción. Usar el móvil, manipular el navegador, buscar objetos o mantener conversaciones exigentes puede impedir detectar una señal, un peatón o una retención a tiempo.

Medidas de prevención. Programar la ruta y ajustar los dispositivos antes de iniciar la marcha. Evitar llamadas y mensajes mientras se conduce, incluso si el vehículo dispone de manos libres. Para atender una comunicación, estacionar en un lugar seguro. La empresa debe organizar las comunicaciones para que no exijan respuestas durante la conducción.

4. Fatiga y somnolencia

La fatiga disminuye la capacidad para mantener el esfuerzo y la atención; la somnolencia es la tendencia a quedarse dormido. Ambas perjudican la percepción y la reacción. La falta de descanso, los turnos, las jornadas prolongadas y la monotonía pueden favorecer su aparición.

Medidas de prevención. Iniciar el viaje descansado y prever pausas. Detenerse en un lugar seguro ante bostezos repetidos, párpados pesados o dificultad para concentrarse. Abrir la ventanilla o subir la música no sustituye el descanso. Si no se está en condiciones de continuar, posponer el trayecto o recurrir a otra opción de transporte. Tener en cuenta el cansancio al regresar tras la jornada.

5. Alcohol, drogas y medicamentos

El alcohol y las drogas alteran capacidades necesarias para conducir, como la coordinación, la percepción y la toma de decisiones. Algunos medicamentos también pueden causar somnolencia, mareos u otros efectos que comprometen la seguridad, especialmente al iniciar o modificar un tratamiento.

Medidas de prevención. No consumir alcohol ni drogas si se va a conducir. Revisar las advertencias de los medicamentos y consultar al personal sanitario sobre su compatibilidad con la conducción. No modificar por cuenta propia un tratamiento. Ante efectos que afecten a la atención o al control del vehículo, evitar conducir y organizar una alternativa.

6. Prisas, estrés y exceso de confianza

La presión por llegar a tiempo puede favorecer decisiones precipitadas, maniobras agresivas y menor atención. A su vez, conocer el recorrido o tener mucha experiencia puede llevar a infravalorar riesgos y dejar de observar cambios en el entorno.

Medidas de prevención. Salir con margen, mantener una actitud serena y evitar discusiones con otros usuarios. Ante un retraso, comunicarlo cuando se pueda hacer con seguridad. Planificar rutas y tiempos realistas, contemplando tráfico, pausas y estacionamiento. Revisar las condiciones del trayecto, aunque sea habitual y evitar conducir si el estado emocional impide hacerlo con seguridad.

7. Condiciones de la vía y meteorología adversa

La lluvia, el hielo o la nieve pueden reducir la adherencia; la niebla, la oscuridad o el deslumbramiento dificultan la visión. El viento puede alterar la estabilidad. Obras, baches, obstáculos y señalización provisional también pueden exigir cambios de trayectoria o frenadas.

Medidas de prevención. Consultar el estado del tráfico y la previsión antes de salir. Reducir la velocidad, aumentar la distancia de seguridad y evitar maniobras bruscas. Mantener limpios los cristales y utilizar el alumbrado adecuado. Seguir las indicaciones de las autoridades y, si no es posible circular

con seguridad, aplazar el desplazamiento o detenerse en un lugar apropiado fuera de la circulación.

8. Deficiencias de mantenimiento del vehículo

Los neumáticos deteriorados, los fallos de frenos o dirección y el mal funcionamiento de luces o limpiaparabrisas pueden dificultar el control del vehículo o la detección de peligros. Una avería durante el trayecto también puede dejar a sus ocupantes expuestos al tráfico.

Medidas de prevención. Realizar las revisiones e inspecciones que correspondan y seguir el mantenimiento indicado por el fabricante. Comprobar presión y estado de neumáticos, alumbrado, visibilidad y avisos del cuadro. Comunicar los defectos detectados y retirar del servicio los vehículos con fallos que comprometan la seguridad hasta su reparación. La empresa debe establecer responsables y registros de mantenimiento.

9. Carga mal distribuida o sin asegurar

El exceso de carga o una distribución inadecuada pueden afectar a la estabilidad y a la respuesta del vehículo. Si la carga se desplaza, puede favorecer la pérdida de control; los objetos sueltos pueden golpear a los ocupantes durante una frenada o colisión.

Medidas de prevención. Respetar las capacidades autorizadas, distribuir la carga según las características del vehículo y sujetarla con sistemas adecuados. Proteger a las personas frente a la zona de carga y evitar objetos sueltos en el habitáculo. Comprobar que no se obstaculizan la visión ni los mandos y adaptar la conducción al peso transportado.

10. Protección insuficiente de los ocupantes

No utilizar correctamente los elementos de protección aumenta la gravedad de las lesiones. En un impacto, una persona sin cinturón puede golpearse, salir despedida o lesionar a otros ocupantes. El airbag complementa el cinturón y no lo sustituye.

Medidas de prevención. Abrochar el cinturón en todas las plazas antes de iniciar la marcha, también en trayectos cortos. Ajustar asiento y reposacabezas y comprobar el correcto apoyo del cinturón. En motocicleta, utilizar casco homologado bien abrochado y equipamiento de protección adecuado. La prevención debe incluir a todas las personas que viajan en el vehículo.

¿Cómo integrar la seguridad vial en la empresa?

La empresa debe analizar la movilidad asociada a su actividad: quién se desplaza, para qué, con qué vehículos, por qué rutas y en qué horarios. A partir de ese análisis, conviene priorizar medidas que reduzcan la exposición, como evitar viajes innecesarios o utilizar alternativas adecuadas cuando sean viables.

La organización preventiva puede concretarse en tiempos realistas, pausas previstas, vehículos apropiados, mantenimiento y formación. Debe existir un procedimiento sencillo para comunicar defectos, incidentes y condiciones que impidan conducir con seguridad. Revisar accidentes y situaciones de peligro permite corregir causas y comprobar si las medidas están funcionando.

Antes de cada desplazamiento, resulta útil comprobar tres aspectos: que la persona está en condiciones de conducir, que el vehículo es seguro y que el trayecto puede realizarse sin prisas.

Durante el viaje, la prioridad es mantener la atención y adaptar la conducción a lo que sucede. Si las condiciones cambian, hay que revisar la decisión de continuar.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

ALCOHOL Y DROGAS EN EL ÁMBITO LABORAL



El consumo de alcohol y otras drogas constituye un importante factor que puede afectar a la seguridad, la salud y el bienestar de las personas trabajadoras. Sus efectos pueden repercutir tanto en quien consume como en sus compañeros, aumentando la posibilidad de cometer errores, sufrir accidentes o generar situaciones de riesgo en el entorno laboral.

El consumo de estas sustancias puede afectar a capacidades esenciales para realizar un trabajo de forma segura, como la atención, la concentración, los reflejos, la coordinación, la capacidad de reacción y la toma de decisiones.

Además, determinados consumos pueden agravar situaciones de estrés, fatiga o problemas de salud.

Desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales, el objetivo no es únicamente actuar cuando existe un problema de consumo, sino prevenir sus consecuencias, promover hábitos saludables y favorecer un entorno laboral seguro y saludable.

La prevención debe abordarse desde una perspectiva integral, evitando desacreditar a las personas afectadas y facilitando información, orientación y, cuando sea necesario, acceso a recursos de ayuda profesional.

El alcohol es una sustancia psicoactiva que puede producir alteraciones en el sistema nervioso central. Su consumo puede afectar a la percepción, atención, coordinación, capacidad de reacción y toma de decisiones.

Los efectos dependen, entre otros factores, de la cantidad consumida, la frecuencia, las características individuales y la interacción con medicamentos u otras sustancias.

Las drogas se consideran aquellas sustancias que, introducidas en el organismo, pueden modificar su funcionamiento y producir cambios físicos, psicológicos o conductuales.

Entre ellas se encuentran sustancias legales, como determinados medicamentos utilizados de forma inadecuada, y sustancias ilegales como el cannabis, la cocaína, las anfetaminas, la heroína u otras.

No todos los consumos tienen las mismas características ni consecuencias. Puede existir un consumo ocasional, habitual o problemático. En determinados casos puede desarrollarse una dependencia, que requiere atención y tratamiento profesional.

Es importante no confundir el consumo de una sustancia con una dependencia, ni realizar juicios o diagnósticos sobre una persona sin la correspondiente valoración profesional.

Factores de riesgo

Los factores que pueden favorecer el consumo o aumentar sus consecuencias en el ámbito laboral pueden ser diversos:

- **Factores relacionados con el trabajo:** turnos rotatorios o nocturnos, jornadas prolongadas, ritmos de trabajo elevados, sobrecarga, monotonía o falta de autonomía.
- **Factores psicosociales:** estrés laboral, conflictos, acoso, falta de apoyo, problemas de comunicación o dificultades para conciliar la vida laboral y personal.
- **Factores individuales:** problemas personales o familiares, dificultades económicas, problemas de salud mental, antecedentes de consumo o falta de información sobre sus riesgos.

- **Factores relacionados con la organización:** ausencia de políticas preventivas, escasa formación, falta de canales de ayuda o una cultura que normalice determinados consumos.
- **Factores ambientales y sociales:** presión del grupo, facilidad de acceso a determinadas sustancias o normalización social del consumo de alcohol y otras drogas.

Estos factores no determinan por sí mismos que una persona vaya a desarrollar un problema de consumo, pero pueden aumentar la vulnerabilidad o agravar sus consecuencias.

Riesgos en el ámbito laboral

El consumo de alcohol y drogas puede incrementar significativamente los riesgos laborales, especialmente cuando se realizan trabajos que requieren atención, precisión o una elevada capacidad de respuesta.

Entre los principales riesgos se encuentran:

- Accidentes de trabajo, por disminución de los reflejos, coordinación y capacidad de reacción.
- Errores y fallos humanos, debido a alteraciones de la atención, concentración y toma de decisiones.
- Caídas, golpes y atrapamientos, especialmente en trabajos en altura, con maquinaria o herramientas.
- Accidentes de tráfico, especialmente en trabajos que implican conducción o desplazamientos.
- Daños a terceras personas, compañeros, usuarios, clientes o población en general.
- Mayor exposición a otros riesgos laborales, al disminuir la percepción del peligro o dificultar el cumplimiento de los procedimientos de seguridad.
- Absentismo y presentismo, así como disminución del rendimiento y aumento de los conflictos laborales.
- Problemas de salud física y psicológica, que pueden verse agravados por determinados patrones de consumo.
- Interacciones peligrosas con medicamentos u otras sustancias, que pueden potenciar los efectos sobre el sistema nervioso.

El riesgo puede ser especialmente elevado en puestos relacionados con la conducción, maquinaria, trabajos en altura, trabajos con sustancias peligrosas, atención sanitaria, vigilancia o cualquier actividad en la que un error pueda tener consecuencias graves.

Medidas preventivas

La prevención debe centrarse en evitar los riesgos, promover hábitos saludables y facilitar ayuda temprana cuando exista un problema.

Medidas para la empresa

- Elaborar y aplicar programas de prevención del consumo de alcohol y drogas.
- Informar y formar a las personas trabajadoras sobre los efectos y riesgos asociados al consumo.

- Identificar y controlar los factores de riesgo psicosocial y organizativo.
- Revisar aspectos como cargas de trabajo, horarios, turnos, descansos y condiciones laborales.
- Promover un clima laboral basado en el respeto, la comunicación y el apoyo.
- Establecer procedimientos claros para actuar ante situaciones de riesgo, accidentes o sospecha de afectación durante el trabajo.
- Facilitar el acceso a los servicios de prevención y a recursos especializados de orientación y tratamiento.
- Garantizar la confidencialidad y evitar la estigmatización o discriminación de las personas con problemas de consumo.
- Prestar especial atención a los puestos de trabajo considerados de especial riesgo.

Medidas para las personas trabajadoras

- Evitar acudir al trabajo bajo los efectos del alcohol o de otras drogas.
- No consumir alcohol u otras sustancias durante la jornada laboral cuando pueda comprometer la seguridad.
- No conducir ni manejar maquinaria si se considera que las capacidades están alteradas.
- Seguir las indicaciones médicas cuando se utilicen medicamentos que puedan afectar a la atención, los reflejos o la capacidad de reacción.
- Informar al personal sanitario cuando se estén utilizando medicamentos u otras sustancias que puedan afectar al desempeño laboral.
- Respetar los procedimientos de seguridad establecidos.
- Solicitar ayuda profesional ante un consumo que pueda estar generando problemas personales, familiares o laborales.
- Evitar encubrir situaciones que puedan poner en peligro la seguridad propia o de otras personas.

La prevención del consumo de alcohol y drogas en el trabajo es responsabilidad de todos.

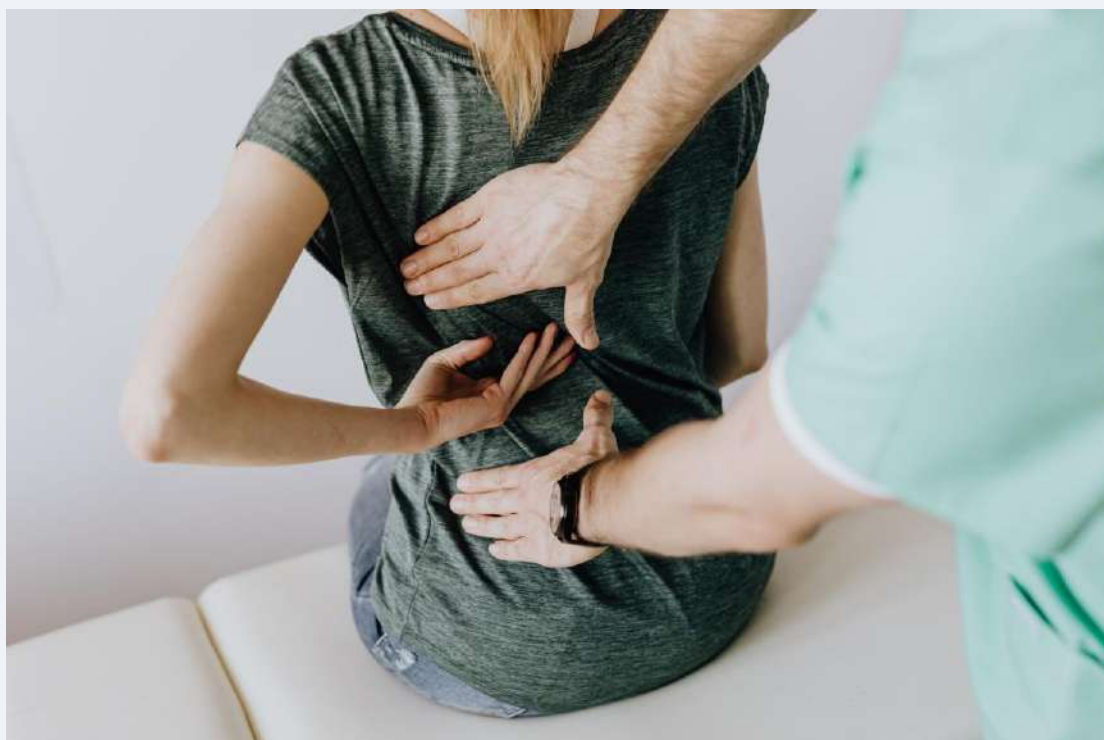




CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA. HÁBITOS SALUDABLES DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO



El dolor de espalda es una de las molestias más frecuentes entre la población trabajadora y puede afectar tanto al bienestar físico como al rendimiento laboral. Permanecer mucho tiempo sentado, adoptar posturas inadecuadas, realizar esfuerzos físicos, levantar o transportar cargas de forma incorrecta o mantener una misma posición durante períodos prolongados son algunos de los factores que pueden favorecer la aparición de molestias musculares.

Aunque no siempre es posible evitar por completo el dolor de espalda, adoptar unos hábitos saludables durante la jornada laboral puede reducir considerablemente el riesgo de sufrirlo y contribuir a mantener una espalda sana.

El dolor de espalda es una molestia localizada en alguna zona de la espalda, principalmente en la región lumbar, dorsal o cervical. Puede aparecer de forma puntual o mantenerse durante un período más prolongado.

En el entorno laboral, suele estar relacionado con factores físicos y posturales, aunque también pueden influir el estrés, la falta de descanso y determinados hábitos de vida.

La prevención del dolor de espalda consiste en adoptar comportamientos y medidas destinados a disminuir la sobrecarga de la musculatura y de las estructuras de la columna vertebral.

Para ello, es importante mantener una postura adecuada, alternar las tareas y posiciones, realizar pausas activas y practicar actividad física de forma regular.

FACTORES DE RIESGO

Entre los principales factores que pueden favorecer la aparición del dolor de espalda durante la jornada laboral destacan:

- Pasar mucho tiempo sentado o de pie sin cambiar de postura ni hacer pausas.
- Mantener posturas inadecuadas, como trabajar con la espalda encorvada, el cuello inclinado o sentarse de forma incorrecta.
- Realizar tareas que requieran esfuerzos físicos excesivos.
- Mover manualmente cargas pesadas o hacerlo de forma incorrecta.
- Realizar movimientos repetitivos de forma continuada, lo que puede generar sobrecarga muscular.
- El estrés puede favorecer la aparición o el aumento del dolor de espalda como consecuencia del aumento de la tensión muscular.
- Un puesto de trabajo mal adaptado al trabajador, como la silla, la mesa, la pantalla del ordenador u otros equipos o herramientas, puede favorecer la adopción de posturas forzadas.
- La falta de descanso y una recuperación insuficiente pueden dificultar la recuperación de la musculatura.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se debe mantener una postura adecuada, tanto si trabajamos sentados como si el trabajo se realiza de pie. Si el trabajo es sentado, debemos apoyar la espalda en el respaldo y los pies en el suelo.

- Siempre que sea posible, es muy importante cambiar de posición con frecuencia y evitar permanecer en la misma postura durante mucho tiempo. Si el trabajo lo permite, debemos alternar tareas.
- Durante la jornada laboral, algunos ejercicios sencillos pueden ayudar a mejorar la situación. Mover suavemente los hombros, el cuello y la espalda, estirar los brazos y las piernas y caminar durante los períodos de descanso.
- Cuando el trabajo requiera mover cargas, debemos hacerlo correctamente:
 - Acércate lo máximo posible al objeto.
 - Separa ligeramente los pies para conseguir una posición estable.
 - Flexiona las rodillas y utiliza principalmente la fuerza de las piernas.
 - Mantén la carga cerca del cuerpo.
 - Evita girar el tronco mientras sostienes la carga.
 - Si la carga es muy voluminosa o pesada, debemos evitar moverla solos. Debemos pedir ayuda o utilizar medios mecánicos.
- La actividad física regular ayuda a mantener una buena condición física y una musculatura fuerte. Caminar, nadar, montar en bicicleta, realizar ejercicios de fuerza, etc., pueden contribuir a mantener una espalda saludable.
- Dormir y descansar adecuadamente permite al organismo recuperarse de las exigencias físicas y mentales de la jornada.
- Debemos evitar la acumulación de fatiga y cuidar el descanso.
- El estrés y la tensión emocional pueden aumentar la tensión muscular y hacer que determinadas molestias se perciban con mayor intensidad. Controlar el estrés es necesario.

La prevención está en los pequeños hábitos diarios. Cuidar tu espalda contribuye a mantener tu bienestar y tu salud laboral.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid

BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

TRABAJO SENTADO FRENTE AL ORDENADOR



En todas las empresas existen puestos de trabajo en los que se desarrollan tareas sentado frente al ordenador. En este tipo de puestos es muy importante cuidar

una serie de aspectos que nos permitan trabajar de forma cómoda, segura y saludable.

Mantener una postura incorrecta durante períodos prolongados puede provocar molestias y lesiones, especialmente en la espalda, el cuello, los hombros, las muñecas y las piernas.

Adoptar una postura adecuada y organizar correctamente el puesto de trabajo son medidas sencillas que ayudan a prevenir los trastornos musculoesqueléticos y otras molestias relacionadas con el trabajo con pantallas.

Cuando trabajamos con el ordenador, podemos permanecer sentados durante muchas horas. Por ello, debemos asegurarnos de que la pantalla, la silla, el teclado y el ratón estén correctamente colocados, evitando que el cuerpo permanezca en posiciones forzadas.

Una postura inadecuada mantenida durante largos períodos de tiempo puede provocar:

- Dolor lumbar y dorsal.
- Dolor y tensión en el cuello.
- Molestias en los hombros.
- Sobrecarga muscular.
- Cansancio y molestias en las piernas.
- Molestias en los brazos, las manos y las muñecas.
- Fatiga visual.
- Dolores de cabeza.

Es necesario adaptar adecuadamente el puesto de trabajo y mantener una postura correcta durante la jornada laboral.

PRINCIPALES RIESGOS

Trabajar durante muchas horas sentado frente al ordenador puede favorecer la aparición de diferentes problemas de salud, entre los que destacan:

- **Problemas cervicales y lumbares:** las posturas mantenidas o incorrectas pueden provocar dolor y tensión en las zonas cervical y lumbar.
- **Trastornos musculoesqueléticos:** pueden aparecer dolores o molestias en el cuello, los hombros, la espalda, la zona lumbar, las muñecas y los brazos.
- **Lesiones relacionadas con movimientos repetitivos:** el uso continuado del teclado y el ratón puede producir molestias o sobrecarga en las manos, las muñecas y los antebrazos.
- **Fatiga visual:** puede manifestarse mediante sequedad o irritación ocular, visión borrosa, dificultad para enfocar y dolores de cabeza.
- **Fatiga física y mental:** permanecer muchas horas sentado y concentrado puede producir cansancio y disminución de la atención.
- **Sedentarismo:** pasar gran parte de la jornada sentado reduce la actividad física y puede tener efectos negativos sobre la salud.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para reducir estos riesgos, es recomendable adoptar las siguientes medidas:

- Mantener una posición cómoda, estable y relajada.
- Cambiar de postura con frecuencia y evitar permanecer durante largos períodos en la misma posición.
- Ajustar correctamente la silla. El respaldo debe permitir un apoyo adecuado y cómodo de la espalda.
- Evitar trabajar con la espalda encorvada o inclinada hacia delante.
- Mantener la cabeza alineada con el tronco. El cuello no debe permanecer inclinado hacia arriba, hacia abajo o hacia un lado durante períodos prolongados.
- Colocar la pantalla frente a nosotros y a una altura adecuada. La parte superior de la pantalla debería situarse aproximadamente a la altura de los ojos, de manera que no sea necesario inclinar continuamente la cabeza.
- Mantener los hombros relajados, evitando la tensión constante.
- Mantener los codos cerca del cuerpo y formar un ángulo aproximado de 90 grados al utilizar el teclado.
- Mantener las muñecas y las manos en una posición lo más neutra posible, evitando doblarlas excesivamente hacia arriba, hacia abajo o hacia los lados.
- Colocar el teclado y el ratón de forma que puedan utilizarse cómodamente, sin necesidad de estirar continuamente los brazos.
- Apoyar completamente los pies en el suelo siempre que sea posible. Las rodillas deberían formar aproximadamente un ángulo de 90 grados.
- Utilizar un reposapiés cuando no sea posible apoyar completamente los pies en el suelo.
- Evitar permanecer durante períodos prolongados con las piernas cruzadas o en posiciones incómodas.
- Realizar pequeñas pausas o interrupciones durante la jornada. Es recomendable levantarse de la silla, caminar unos minutos y mover las articulaciones. Estas pausas pueden aprovecharse también para realizar ejercicios suaves de movilidad y estiramiento.
- Alternar, siempre que sea posible, las tareas frente a la pantalla con otras actividades que permitan cambiar de postura y reducir el tiempo continuado frente al ordenador.
- Evitar que la iluminación produzca reflejos o deslumbramientos sobre la pantalla.
- Ajustar el brillo y el contraste de la pantalla para facilitar una visualización cómoda.
- Mantener la pantalla limpia para evitar reflejos y facilitar la lectura.
- Organizar los elementos de trabajo de manera que los objetos de uso frecuente estén al alcance de la mano y no sea necesario realizar movimientos o giros repetidos.

Un puesto de trabajo correctamente ajustado, una postura adecuada y la realización de pausas periódicas ayudan a reducir las molestias y a prevenir los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga durante el trabajo con ordenador.

CEOE
Ávila

FÆE
Empresas
Burgalesas

FELE
Empresas de León

CEOE Empresas de
Palencia

CEOE Empresas de
CEPYME Salamanca

fes
federación empresarial segoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE SALAMANCA

CEOE
Valladolid

CEOE
Zamora



CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid