

En tu trabajo  
-Precariedad  
-Riesgos

---

+ Salud  
Laboral



[www.UGT.es](http://www.UGT.es)

Unión  
General de  
Trabajadores



<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA CONSTRUCCIÓN</b>	<b>6</b>
Condiciones de trabajo en el sector.	6
Las condiciones más peligrosas y sus medidas preventivas.	8
• Trabajar en zanjas.	8
• Trabajar en plantas de tratamiento de aguas negras y desechos.	8
• Trabajos en altura y el riesgo de caída.	10
<b>PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA AGRICULTURA</b>	<b>12</b>
Condiciones de trabajo en el sector.	12
Las condiciones más peligrosas y sus medidas preventivas.	13
• Trabajo con pesticidas y plaguicidas.	13
• Riesgo de vuelco o caída del tractor agrícola.	15
• Exceso de calor.	17
<b>PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA INDUSTRIA</b>	<b>18</b>
Condiciones de trabajo en el sector.	18
Las condiciones más peligrosas y sus medidas preventivas.	19
• Trabajo con sierras eléctricas.	19
• Trabajo a turnos y nocturno.	20
• Ruido en la industria.	21
<b>PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN SERVICIOS</b>	<b>23</b>
Condiciones de trabajo en el sector.	23
<b>SUBSECTOR: OFICINAS Y DESPACHOS</b>	<b>25</b>
Las condiciones más peligrosas y sus medidas preventivas.	25
• Posturas de trabajo.	25
• Manipulación de cargas.	25
• Trabajo en oficinas con ordenadores.	27
• Ritmo elevado de trabajo.	29
<b>DERECHOS Y DEBERES</b>	<b>30</b>
Son tus derechos.	30
Son deberes de la empresa.	30
<b>NO ESTÁS SOLO, EN UGT ESTAMOS PARA AYUDARTE</b>	<b>31</b>
Uniones de comunidad autónoma.	31
Federaciones y uniones estatales.	31
Otras direcciones de interés.	31



## Introducción

La prevención es la mejor herramienta que tenemos para reducir o evitar los daños a la salud de todos, y en especial de los más jóvenes, que son los que mayor predisposición tenemos a padecer accidentes, bien por falta de conocimiento de los peligros, como por actuaciones empresariales que no ponen a disposición de los trabajadores las oportunas medidas preventivas. Concretamente, el artículo 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

La guía que a continuación os presentamos recoge todas las cuestiones básicas para conseguir una protección eficaz frente a los riesgos, y así garantizar la prevención de las posibles alteraciones y daños a la salud de los trabajadores. Toda esta información se trata de manera independiente para cada sector, pues cada uno tiene unas condiciones de trabajo específicas.

Es cierto que hay determinados riesgos que son comunes en todos los sectores, como por ejemplo los trastornos músculo-esqueléticos, o que se dan principalmente en dos sectores, como es el caso del ruido que afecta a la construcción y la industria en mayor medida; mientras que existen otro tipo de riesgos que si son exclusivos de un sector determinado. Concretamente, para esta guía, hemos escogido, los principales peligros a los que se enfrentan los jóvenes trabajadores de la construcción, la agricultura, la industria y de los servicios.

Todo, ello, forma parte de esta guía, que pretende tanto informar a los trabajadores jóvenes, como incluso llegar a sensibilizar a las empresas que entren en contacto con estos materiales.

Hay empresas que ya han comenzado a entender que la calidad es un aspecto clave en el mercado, pero no sólo en cuanto a la calidad del producto o servicio, sino también en aquellos aspectos relativos a las condiciones de sus empleados, y en definitiva a la calidad de vida en el trabajo.

Al final de esta guía encontraréis un espacio denominado "ESTAMOS PARA AYUDARTE, ACUDE A UGT", donde enumeramos todas nuestras sedes en las que os asesoraremos y ayudaremos con todas vuestras dudas. E incluso, si deseas más información, la puedes ampliar en cualquiera de nuestras Federaciones y Uniones territoriales. Y es que en UGT, desde su Secretaría Ejecutiva Confederal y su Departamento Confederal de Juventud Trabajadora, los jóvenes trabajadores también tienen su espacio, por ello, nos encargamos de defender tus derechos en todos nuestros ámbitos de actuación que abarcan tanto temas de empleo como de salud laboral, así como un largo etcétera de cuestiones.

Creemos que esta guía suscitará vuestro interés, tanto si eres un joven trabajador, como si eres un joven desempleado, pues ponemos a tu disposición información en materia preventiva que en muchas ocasiones no siempre se encuentra en las empresas.

## Principales riesgos y medidas en la construcción

### CONDICIONES DE TRABAJO EN EL SECTOR

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) clasifica al sector de la construcción como aquel que engloba a trabajadores tanto de empresas públicas como privadas, que se encargan de la realización tanto de edificios para viviendas como para fines comerciales, o incluso infraestructuras (carreteras, puentes, túneles, presas y aeropuertos, etc.).

Es por ello, que los trabajadores de este sector han de realizar diversidad de tareas que abarcan desde la construcción propiamente dicha, a la reparación, mantenimiento, restauración, reformas e incluso derribo de edificios, etc. Existen países, en donde los trabajadores de la construcción también se encargan de la limpieza de vertederos de residuos peligrosos, lo que aumenta el número de exposiciones a un determinado riesgo.

Esa multiplicidad de tareas hace que se de una gran especialización en determinados oficios, como electricistas, fontaneros o soldadores, por ejemplo, los cuales en su mayoría trabajan para subcontratas.

Por otro lado, la ejecución de las obras que se realizan en la construcción, en especial las de gran magnitud, suelen ser muy complejas y dinámicas, con implicación de varias empresas a la vez, y donde van rotando diferentes subcontratas. Por ejemplo, una empresa de construcción puede tener a un contratista presente durante toda la obra, y a diferentes contratistas para realizar la excavación de la misma, y posteriormente subcontratar a carpinteros, electricistas o fontaneros. Y es que la mayoría de los trabajadores de la construcción suelen contratarse para un determinado proyecto, por lo que pueden estar trabajando bien unas pocas semanas o tan sólo unos meses. En el curso de un año, los trabajadores de la construcción pueden haber tenido varios patronos o un empleo parcial.

Los trabajadores de la construcción se encuentran expuestos en su trabajo a una gran variedad de riesgos para la salud. La exposición varía dependiendo del oficio, de la obra, y pudiendo ser tanto una exposición intermitente y de corta duración o repetitiva y permanente.

Por otra parte, el trabajador o la trabajadora puede encontrarse, además de los riesgos derivados de su propio trabajo, con otros riesgos generados por quienes trabajan en su proximidad o en su radio de influencia, que por el tipo de tarea que desarrollan representa un riesgo tanto para él como para su área de influencia. Por lo tanto es conveniente conocer que determinadas profesiones u oficios llevan una mayor concentración del riesgo. La gravedad de cada riesgo depende de la concentración y duración de la exposición para un determinado trabajo. Las exposiciones pasivas se pueden prever de un modo aproximado si se conoce el oficio de los trabajadores del entorno.

#### Lesiones y enfermedades propias de la construcción.

Las actividades más asociadas con lesiones son el manejo y colocación manual de materiales (p. ej., colocación de tabiquería seca, tuberías o conductos de ventilación). Los accidentes por desplazamientos (andar, subir, descender) son también comunes.

La causa subyacente de muchas de estas lesiones es la falta de limpieza. Muchos resbalones, traspis y caídas son causados por andar por encima de los escombros de la construcción.

### Factores de Riesgo generales

Tipos de riesgos	Enfermedad	Profesión
<b>Riesgos químicos</b>  Son producidos por contaminantes químicos y el manejo de otras sustancias derivadas de estos.	Trastornos neurológicos.	Muy común entre los pintores y oficios expuestos a los disolventes orgánicos o el plomo.
	La silicosis.	Entre los excavadores en túneles y barreneros.
	La asbestosis.	Propia entre los aplicadores de aislamientos con amianto, instaladores de sistemas de vapor, trabajadores de demolición de edificios y otros.
	La asbestosis. Las alergias cutáneas.	Entre los soldadores. Albañiles.
<b>Riesgos físicos</b>  El ruido, el calor y el frío, las radiaciones, las vibraciones y la presión barométrica.	Trastornos músculo-esqueléticos (como tendinitis, síndrome del túnel carpiano y lumbalgias). Movimientos forzados repetitivos, de posturas inadecuadas o de esfuerzos violentos.	Entre todos los trabajadores de la construcción figuran las roturas y los esguinces como las lesiones más comunes, sin que haya un puesto específico que se vea afectado.
	Las caídas debidas posiciones inestables, huecos sin protección y resbalones en andamios y escaleras.	
	Las fuentes principales de las radiaciones ultravioletas (UV) no ionizantes por el sol y la soldadura por arco eléctrico.	Cuando se elevan las paredes de un edificio, con los cambios de tiempo o al avanzar un túnel— las condiciones ambientales, como la ventilación o la temperatura.
<b>Riesgos biológicos</b>  Se presentan por exposición a microorganismos infecciosos, o sustancias tóxicas de origen biológico.	Histoplasmosis, que es una infección pulmonar causada por un hongo que se encuentra en el terreno.	Trabajadores en excavaciones.
<b>Riesgos psicosociales</b>  Proviene de la propia organización del sector.	El estrés que padece muchos trabajadores se debe a que la mano de obra cambia continuamente, y con ella los horarios y la ubicación de los trabajos.	Cuando la ocupación es intermitente y temporal, y el control sobre determinados aspectos del empleo es limitado, pueden sufrir una intensa presión para ser más productivos.



## LAS CONDICIONES MÁS PELIGROSAS Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

### Trabajar en zanjas

Casi todas las zanjas se abren para tender tuberías o poner bases. Es fácil tratar de trabajar rápido en una zanja y salirse sin tomar medidas de seguridad.

### LOS PELIGROS

Una zanja es un espacio encerrado que presenta muchos problemas especiales. La mayoría de los accidentes que ocurren en las zanjas se deben a derrumbes. Otros riesgos son las caídas, la electrocución, golpes recibidos por objetos que caen dentro de la zanja (o por una excavadora).

### COMO PROTEGERTE

Debe haber una persona competente encargada de inspeccionar la zanja, antes de cada turno, si se prevé encontrar aire contaminado, como en el caso de una zanja que esté en una alcantarilla o cerca de un basurero o un sitio de almacenamiento para productos químicos. Cualquier cosa puede aumentar el peligro, como por ejemplo una tormenta, zanjas con paredes que se estén moviendo o con grietas, o si se están manejando cargas pesadas, que se estén moviendo, cerca de la zanja.

Antes de trabajar en una zanja:

- Pide a una persona competente que le dé el visto bueno.
- Asegúrate de que todo el equipo se encuentre en buenas condiciones. Tiene que haber una salida por donde se pueda salir rápidamente (como una escalera), si la zanja tiene 2,5 metros de profundidad o más.
- El contratista debe marcar el agua y la luz antes de excavar la zanja y debe llamar a las compañías para solicitar que corten la electricidad, el gas y el agua en la zanja. No utilices un tubo cerca de los cables eléctricos.

Cuando estés ya trabajando en la zanja:

- Haz un declive, excava a media ladera o apalanque para evitar los derrumbes.
- Mantén el material que sale por lo menos a medio metro del borde de la zanja.
- Evita que cualquier material, piedras o tierra caiga dentro.
- Un responsable debería evaluar el aire siempre para evitar riesgos.
- Si la zanja se derrumba:
- Sal de la zanja y llama al 112 (o los servicios de emergencia de la localidad donde trabajas). Si puedes, ayuda a tus compañeros a salir, sin entrar en la zanja. Nunca te metas en una zanja que se esté derrumbando o tenga aire contaminado.

### Trabajar en plantas de tratamiento de aguas negras y desechos

La construcción y el mantenimiento de las plantas de tratamiento de aguas negras y desechos, pueden traer consecuencias nocivas para la salud.



## LOS PELIGROS

Las aguas negras y los desechos acarrean bacterias, hongos, parásitos y virus que pueden causar infecciones si no se trabaja con la adecuada protección.

## COMO PROTEGERTE

Para trabajar cerca de las aguas negras o los desechos, los controles de ingeniería y los hábitos laborales son las mejores formas de proteger a los trabajadores. Cuando estos controles de ingeniería no son posibles, usa equipos de protección individual (EPI).

La empresa debería poner a disposición de los trabajadores lo siguiente:

- Capacitación y educación sobre los peligros de las aguas negras y desechos
- El EPI indicado como guantes, anteojos de protección, una máscara, un traje impermeable o un respirador, según el trabajo que se realice.
- Áreas apartadas y limpias, especialmente para comer y fumar (\*), esto incluye, un lugar dentro de la obra donde se pueda lavar las manos con agua limpia y limpiarse después del trabajo.
- Lugares para limpiar o servicios de lavandería para la ropa y el equipo. (Si la ropa queda muy sucia, cámbiala. Mantén limpio el equipo para disminuir su exposición a los agentes que ocasionan las enfermedades.)

Lo que debes hacer:

- Lávate bien las manos con agua y jabón antes de comer o fumar y después del trabajo.
- No te toques la nariz, la boca, los ojos o los oídos con las manos sucias. La mayoría de las veces, la gente contrae las enfermedades cuando tiene gérmenes en las manos y se toca la boca o la nariz o los ojos.
- Usa guantes impermeables cuando vayas a limpiar bombas o mallas y cuando vayas a manipular residuos, lodo o arena. Y en especial, cuando tengas las manos agrietadas, quemadas o con alguna herida.

Informa de inmediato cuando tengas cualquier lesión o enfermedad.

- Si te enfermas, asegúrate de decirle al médico que trabajas en plantas de aguas negras o residuales. Esta información le ayudará al médico sobre el tratamiento más adecuado para ti.

(\* ) No olvides que las aguas residuales emanan vapores que son gases muy peligrosos si se enciende una chispa como la de una calada de un cigarrillo.

Además, la falta de instalaciones sanitarias y comedores también puede contribuir al aumento de las exposiciones. A menudo, no te puedes lavar antes de las comidas y tienes que comer en el trabajo, lo que significa que, se pueden ingerir sustancias tóxicas que transmiten las manos a la comida o a los cigarrillos. La falta de vestuarios en una obra puede ocasionar el traslado de las sustancias contaminantes desde la obra a tu casa.

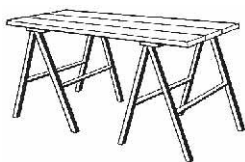


Fig. 1. Andamio de borriquetas tipo caballete o asnila



Fig. 2. Andamio de borriquetas verticales

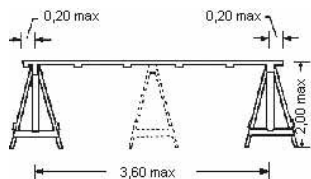


Fig. 3. Disposición de caballete intermedio



Fig. 4. Altura de la plataforma de trabajo conseguida de forma insegura

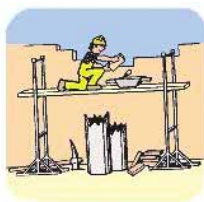


Fig. 5. Falta de orden y limpieza

## Trabajos en altura y el riesgo de caída

Al trabajar en altura existe el peligro de caída si el andamio o plataforma de altura no está debidamente colocada y asegurada.

Por andamio se entiende una construcción provisional, fija o móvil, que sirve como auxiliar para la ejecución de las obras.

Existen varios tipos de andamios:

**1. Andamio de borriqueta** es el formado por dos borriquetas sobre las que apoyan unos tablones para formar el andamio. Los soportes de estos andamios pueden ser de varios tipos:

En los trabajos sobre andamios de borriquetas pueden darse el riesgo de caída de personas a distinto nivel. Las medidas a tener en cuenta para evitar este tipo de riesgos son:

- El andamio se organizará en forma constructivamente adecuada para que quede asegurada su estabilidad y al mismo tiempo para que los trabajadores puedan estar en él con las debidas condiciones de seguridad, siendo estas últimas extensivas a los restantes trabajadores de la obra.
- Las borriquetas estarán firmemente asentadas para evitar todo corrimiento.
- No se permitirán andamiadas sobre materiales de construcción como bovedillas, ladrillos, etc., así como bidones o cualquier otro elemento auxiliar no específico para tal fin.
- Se desecharán los tablones con nudos o defectos peligrosos que comprometan su resistencia.
- Los tablones que constituyen el piso del andamio deberán estar unidos entre sí, de forma que se impida la introducción de los pies de los trabajadores en posibles huecos intermedios.

- La anchura del piso del andamio será la precisa para la fácil circulación de los trabajadores y el adecuado almacenamiento de los útiles, herramientas y materiales imprescindibles para el trabajo a realizar en tal lugar. En este sentido, el ancho de la plataforma nunca será menor de: 60 cm. cuando se utilice para sostener personas y 80 cm. cuando sea para depositar materiales.
- No se deberán emplear andamios de borriquetas montados total o parcialmente sobre andamios colgados o suspendidos.
- El orden y limpieza se cuidarán de manera especial alrededor de los andamios de borriquetas, evitándose el acopio de materiales, herramientas, etc.

**2. Andamios colgados:** Pese a ser un tipo de andamio muy usado, no siempre cumple los requisitos normativos exigidos para la seguridad de los trabajadores. Entre los peligros que se detectan está, el hecho de que la barandilla interior está abatida y con materiales encima, o que los trabajadores no utilicen el cinturón, porque este les dificulta el desplazamiento, lo que indirectamente revierte en su ritmo de trabajo, que suele ser a destajo.

Para una protección adecuada se tendrá en cuenta:

- Todo lo que marca el Plan de Seguridad y Salud de la obra.
- Que se han verificado todos los aspectos básicos del andamio, los cuales disponen de etiquetado CE.
- Que se ha realizado una prueba de carga.
- Que los pescantes de los andamios abarquen dos viguetas.
- Que las plataformas contiene protecciones perimetrales.
- Que el suelo sobre el que se asientan están en perfecto estado.
- Que no exista excesiva separación, entre el andamio y el muro o zona de trabajo el edificio.
- Que se utilizan equipos de protección individual adecuados amarrados a cuerdas salvavidas.

**3. Andamios móviles:** Se trata de plataformas de trabajo que pueden desplazarse, lo que no por ello debe presentar inseguridad para los trabajadores.

Las medidas preventivas a tener en cuenta son:

- Una vez alcanzada la posición no debe moverse para no crear inestabilidad.
- Que los cables o mangueras dispongan de la longitud adecuada.
- Que si superan los dos metros de altura deben de tener protección perimetral.
- Nunca deben estar cerca de huecos que revisitan un mayor peligro o sin protección.

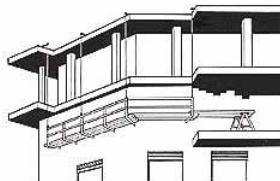


Fig. 6. Apoyo incorrecto del andamio de borriquetas en andamio colgado



Fig. 7. Andamio arriostrado

## Principales riesgos y medidas preventivas en la agricultura

### CONDICIONES DE TRABAJO DEL SECTOR

El sector agrario se caracteriza por varios rasgos, entre los que destacan:

Un trabajo desarrollado con una maquinaria que varía en función de los distintos tipos de tecnologías utilizadas en cada trabajo. Así, no es lo mismo, la maquinaria usada en pequeñas explotaciones agrícolas, a la utilizada para el comercio de alimentos a gran escala.

Es un trabajo que se desarrolla al aire libre, por lo que el ambiente de trabajo está muy supeditado a las condiciones meteorológicas.

El intercambio de tareas, también es muy propio de esta actividad, haciendo que la movilidad de los trabajadores sea una de las características principales, esto es aún más acusado en los trabajadores jóvenes.

### Factores de Riesgo generales

Al igual que en otros trabajos y sectores, los riesgos de los trabajadores de la agricultura los podemos clasificar en:

Tipos de riesgos	Enfermedad	Profesión
<p><b>Riesgos químicos</b></p> <p>Son producidos por pesticidas y disolventes orgánicos.</p>	<p><b>Los Tóxicos:</b> los que por inhalación, ingestión y/o penetración cutánea puedan entrañar enfermedad grave, o crónica, e incluso la muerte.</p> <p><b>Los Irritantes:</b> que por contacto directo, prolongado o repetido con la piel o las mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria.</p>	<p>Trabajadores que trabajan en la agricultura, y muy especialmente los trabajadores más jóvenes del campo, a los que son especialmente sensibles por estar en una etapa de crecimiento.</p>
<p><b>Riesgos físicos</b></p> <p>Entre ellos se incluyen el ruido de los aparejos de labranza, el calor y el frío, etc. A menudo, el trabajo de se desarrolla en presencia de calores o fríos extremos. Y las posturas forzadas.</p>	<p>Peligro de insolación o quemaduras en la piel por cargas de calor por radiación y por convección que se añaden al calor metabólico producido por el esfuerzo físico. Fatiga térmica.</p> <p>Trastornos músculo-esqueléticos (tendinitis o lumbalgias) como resultado de movimientos forzados repetitivos, de posturas inadecuadas o de esfuerzos por el ritmo de trabajo.</p>	<p>Esto es aplicable a todos los trabajadores de la agricultura, sin que haya un puesto específico que se vea afectado más afectado que otro.</p>



Tipos de riesgos	Enfermedad	Profesión
<p><b>Riesgos biológicos</b></p> <p>Por exposición a microorganismos infecciosos, o por picaduras de animales.</p>	<p>Raramente, los trabajadores de nuestro país pueden estar expuestos al la enfermedad de Lyme, pero no se debe descartar la existencia de esta enfermedad, sobre todo en zonas en la que los insectos son frecuentes.</p> <p>Picaduras de avispas, abejorros, hormigas , serpientes, etc.</p> <p>Los parásitos, pueden causar diarrea y retortijones e incluso náuseas o un poco de fiebre.</p> <p>Alergias y sarpullidos en la piel por causa de hiedra o arbustos venenosos y ortigas.</p>	<p>Trabajadores en excavaciones.</p>
<p><b>Riesgos psicosociales</b></p> <p>Proviene de la propia organización del sector.</p>	<p>El estrés que padece muchos trabajadores se debe a que la mano de obra cambia continuamente, y con ella los horarios y la ubicación de los trabajos.</p>	<p>Cuando la ocupación es intermitente y temporal, y el control sobre determinados aspectos del empleo es limitado, pueden sufrir una intensa presión para ser más productivos.</p>

La gravedad de cada riesgo depende de la concentración y duración de la exposición para un determinado trabajo. Las exposiciones pasivas se pueden prever de un modo aproximado si se conoce el oficio de los trabajadores del entorno.

## LAS CONDICIONES MÁS PELIGROSAS Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

### Trabajo con pesticidas y plaguicidas

La denominación de pesticidas, o su equivalente plaguicidas, incluye una amplia variedad de productos muy diferentes en su composición y en sus propiedades a pesar de su utilización común:

- Combatir los agentes nocivos para los vegetales o prevenir su acción.
- Favorecer y conservar la producción vegetal.
- Destruir los vegetales indeseables o prevenir un crecimiento indeseable de los mismos.
- Hacer inofensivos, destruir o prevenir la acción de otros organismos nocivos o indeseables distintos de los que atacan a los vegetales.

### Clasificación

Pesticidas fitosanitarios: los destinados a su utilización en el control de vegetales.

Pesticidas de uso ganadero: los destinados a su utilización en el entorno de los animales o en actividades relacionadas con su explotación.

Pesticidas de uso en la industria alimentaria: los destinados a tratamientos de productos o dispositivos relacionados con la industria alimenticia.

Pesticidas de uso ambiental: destinados al saneamiento de locales

Y otros tales como: pesticidas de uso en higiene personal uso doméstico.

En cuanto a su grado de toxicidad, en las siguientes categorías:

- De baja peligrosidad:** los que por inhalación, ingestión y/o penetración cutánea no entrañan riesgos apreciables.
- Nocivos:** los que por inhalación, ingestión y/o penetración cutánea puedan entrañar riesgos de gravedad limitada.
- Tóxicos:** los que por inhalación, ingestión y/o penetración cutánea puedan entrañar riesgos graves, agudos o crónicos, e incluso la muerte.
- Muy tóxicos:** los que por inhalación, ingestión y/o penetración cutánea puedan entrañar riesgos extremadamente graves, agudos o crónicos, e incluso la muerte.

En cuanto a otros efectos:

- Corrosivos:** los que en contacto con tejidos vivos pueden ejercer sobre ellos una acción destructiva.
- Irritantes:** los no corrosivos que, por contacto directo, prolongado o repetido con la piel o las mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria.
- Fácilmente inflamables:** aquellos plaguicidas, que en estado líquido, sólido o gaseoso pueden inflamarse. O aquellos que en contacto con el agua o el aire húmedo desprenden gases fácilmente inflamables en cantidades peligrosas.
- Explosivos:** los que pueden explotar bajo efecto de una llama.

## LOS PELIGROS

- Los riesgos derivados de la utilización de pesticidas pueden tener como causa su toxicidad u otros efectos (corrosivos, irritantes, inflamabilidad, explosivos).
- Las sustancias tóxicas pueden penetrar en el cuerpo mediante ingestión, inhalación o absorción dérmica. En el trabajo con pesticidas el riesgo asociado con estas tres rutas depende de la forma en que se use el producto y/o la formulación que tenga y las propiedades físicas y químicas del propio compuesto.
- Si el producto está formado por varios constituyentes, cada uno de éstos ejercerá su acción tóxica particular, pero también podrían manifestarse efectos combinados.

## COMO PROTEGERTE

Para la prevención de los posibles riesgos higiénicos derivados de la manipulación de los pesticidas es conveniente:

- Informar al personal implicado tanto de la toxicidad de los productos, que está utilizando, como de la conveniencia de seguir unos hábitos estrictos de higiene personal.
- Establecer una metodología de trabajo que incluya desde medidas operativas de ventilación del puesto de trabajo hasta el empleo de protección personal adecuada siempre que sea necesario.
- Proceder a un control ambiental comparando las concentraciones encontradas con valores máximos de referencia destinados a proteger la salud de los trabajadores.

## Riesgo de vuelco o caída del tractor agrícola

El tractor puede considerarse como el elemento básico de trabajo en la agricultura. Por tanto, debido a su presencia en la mayoría de los trabajos, puede ocasionar accidentes de diferente gravedad, como consecuencia del vuelco de la máquina, si no se conduce adecuadamente.

El tractor agrícola es una máquina cuyo centro de gravedad se encuentra relativamente elevado respecto al suelo, al ser igualmente considerable la altura libre de la máquina sobre la superficie de rodadura, lo cual es necesario para realizar las labores agrícolas.

Las operaciones básicas que puede realizar un tractor de ruedas son las siguientes:

- Operaciones de traslado.
- Operaciones de arrastre.
- Operaciones de empuje.
- Suministro de fuerza o accionamiento.
- Operaciones de arrastre y accionamiento.
- Operaciones de traslado y accionamiento.

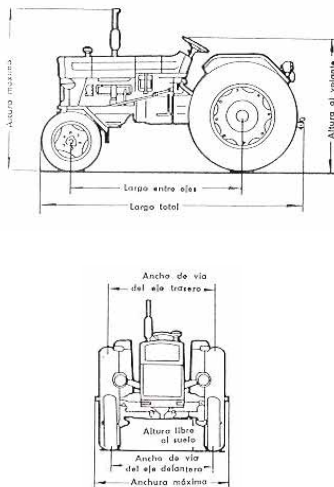


Fig. 8. Dibujo de un tractor agrícola con ruedas

Existen varias causas que determinan el vuelco de un tractor, las cuales van a influir en la gravedad del accidente, y se agrupan en las siguientes:

### Los peligros mas corrientes

Causas de vuelco	
Falta de formación de los conductores	Falta de preparación previa Desconocimiento de los riesgos Desconocimiento de las limitaciones
Fallo técnico	Por falta de mantenimiento
Configuración irregular y abrupta del terreno	Caminos y accesos a parcelas en mal estado Desniveles, zanjas, piedras, etc.
Peligrosidad intrínseca de los tractores	Falta de estabilidad Altura del centro de gravedad Anchura de vía Falta de sensibilidad Desequilibrio al efectuar esfuerzos de tracción o sufrir empujes de remolques transportados

## COMO PROTEGERTE

- Está prohibida la conducción de tractores a personas que no tengan el permiso de conducción de la Clase B, o que no gocen de buena salud.
- Recibiendo una adecuada formación, la cual, debe ser amplia, formando no sólo como conductor de vehículos, sino también como maquinistas.
- Reconociendo los problemas y limitaciones que tienen los tractores en zonas agrícolas con terrenos montañosos y pendientes fuertes.
- Deberían utilizarse tractores especiales que ofrezcan mayor estabilidad, como los de doble tracción o los de cadenas.

Una conducción prudente del tractor unido a un adecuado mantenimiento en su estado de funcionamiento constituyen las mejores medidas de precaución contra todo tipo de accidente. Las revisiones periódicas de los sistemas de dirección, frenos, estado de las ruedas, embrague, enganche de equipos remolcados, etc., garantizan un buen estado del mantenimiento y funcionamiento del tractor previniendo los accidentes por vuelco.

### Normas de seguridad en la conducción del tractor:

- Conduce siempre el tractor a una distancia prudencial de las zonas del terreno presentan desniveles (zanjas, canales, regueras, etc...)
- No menosprecies los riesgos derivados de montar las ruedas del tractor sobre piedras, tocones, baches o cualquier otra prominencia, ya que pueden desequilibrar al tractor. Estos obstáculos se deben eliminar, y si no es posible, al pasar junto a ellos, deberías rodearlos.
- La circulación entre parcelas a distinto nivel debe hacerse siempre por accesos adecuados.
- En el descenso por una pendiente, y más aún si el tractor lleva un remolque cargado, pon la velocidad más corta a fin de evitar frenadas bruscas.
- Cuando circules transportando remolques cargados y sin sistemas de frenado independiente, evita paradas bruscas del tractor.
- Al realizar labores de arado levanta el apero al realizar cambios de sentido para evitar empujes del terreno que desequilibran al tractor.
- En circulación normal, evita efectuar giros bruscos para cambiar de sentido.
- Cuando el tractor lleve aperos o equipos, se lastrará el eje delantero para mejorar la estabilidad del tractor.
- Al enganchar el remolque al tractor procura que el punto de enganche quede lo más bajo posible.
- Cuando el tractor sufra un atasco en el terreno, no intentes sacarlo colocando debajo de las ruedas motrices objetos (ramas, piedras, etc.), ni forzar el tractor acelerando bruscamente, pues si se procede así, es fácil que el tractor se "encabrite" y tienda a volcar hacia atrás.
- Evita la subida de pendientes fuertes transportando aperos pesados o remolques excesivamente cargados.





En la actualidad se dispone de diversos tipos de estructuras de protección del puesto de conductor para casos de vuelcos, como son los pórticos, los bastidores y las cabinas de seguridad. Estos son útiles en caso de vuelco al evitar salir proyectado de tu asiento, lo que se consigue utilizando como complemento un cinturón de seguridad.

### Exceso de calor

El cuerpo acumula calor cuando trabaja y suda para deshacerse del exceso de calor. Pero algunas veces, el cuerpo no se enfría con la rapidez necesaria. Esto puede suceder, digamos, si está trabajando al aire libre o si se levantan cargas pesadas.

El exceso de calor te puede hacer sentir cansado y aumentar las posibilidades de sufrir un percance, además de ocasionar deshidratación, calambres, agotamiento e insolación.

### El peligro de fatiga

El riesgo de fatiga por calor depende de muchas cosas, como por ejemplo, tu estado físico, el clima (la temperatura, la humedad), la ropa que llevas puesta, la rapidez con la que tienes que moverte o el peso que tienes que levantar, si estás cerca de un ventilador o si hay brisa o si estás recibiendo directamente el sol.

### COMO PROTEGERTE

- Toma bastante agua fresca todo el día.
- Realiza descansos constantes, en un lugar fresco o sombreado.
- Pon te ropa de colores claros, y si es posible, que sea de algodón. Y recuerda que si trabajas con ropa protectora, tienes que realizar mayor número de descansos.
- Haz el trabajo más pesado en las horas más fresca del día.
- Procura trabajar a la sombra, cuando sea posible.
- Para el trabajo pesado en áreas calientes, túrnate con otros compañeros.
- Si tienes que viajar a un área caliente para un nuevo trabajo, recuerda que el cuerpo se ha de acostumbrar al calor. Por ello, ten mucho más cuidado durante las dos primeras horas de trabajo. Utiliza crema solar protectora.
- Y si un compañero sufre una insolación, llama al número de emergencias (112) o al servicio de emergencias. Lleva lo rápidamente a la sombra, ponle agua fresca en la cara y dale aire con un ventilador; si no lo hay, usa un pedazo de cartón.

## Principales riesgos y medidas preventivas en la industria

### CONDICIONES DE TRABAJO DEL SECTOR

La industria es un sector que engloba a trabajadores que están empleados en distintas ramas de actividad. Por ejemplo, pertenecen a este sector tanto la industria del calzado, o el textil, como la industria química, con sus distintos subsectores (tintas, cosméticos, etc.), o la energía.

En las industrias también ocurre que el trabajador o la trabajadora pueda encontrarse, además de los riesgos derivados de su propio trabajo, con otros riesgos generados por quienes trabajan en su proximidad o en su radio de influencia, que por el tipo de tarea que desarrollan representa un riesgo tanto para él o ella como para su área de influencia. Por lo tanto es conveniente conocer que determinadas profesiones u oficios llevan una mayor concentración del riesgo.

La gravedad de cada riesgo depende de la concentración y duración de la exposición para un determinado trabajo. Las exposiciones pasivas se pueden prever de un modo aproximado si se conoce el oficio de los trabajadores del entorno.

#### Factores de riesgos generales

Al igual que en otros trabajos y sectores, los riesgos de los trabajadores de la industria los podemos clasificar en químicos, físicos, biológicos y psicológicos. Pero queremos resaltar el primero por ser el que mayor índice de siniestralidad produce en el sector.

#### Riesgos Químicos

Concretamente, son los contaminantes químicos los que pueden producir lesiones en el organismo, ya que son sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento o uso pueden incorporarse al ambiente en forma de aerosoles, gases o vapores y, afectar así a la salud del trabajador.

Los efectos de los contaminantes sobre el organismo son múltiples:

Efectos de los productos tóxicos sobre el cuerpo humano	
Corrosivos	Destrucción de los tejidos sobre los que actúa el tóxico
Irritantes	Irritación de la piel o las mucosas en contacto con el tóxico
Neumoconióticos	Alteración pulmonar por partículas sólidas
Asfixiantes	Desplazamiento del oxígeno del aire, o alteración de los mecanismos oxidativos biológicos
Anestésicos y narcóticos	Depresión del sistema nervioso central
Sensibilizantes	Efecto alérgico del contaminante ante la presencia del tóxico
Cancerígenos, mutágenos	Producción de cáncer, modificaciones hereditarias
Sistémicos	Alteraciones de órganos

La prevención respecto a los contaminantes empieza por tener la información de los riesgos que presenta cada sustancia, por eso es necesario que cada producto tenga su etiqueta identificativa conforme a lo establecido en la legislación.

Hay que evitar el riesgo mediante las medidas de prevención correspondientes que debe facilitar la empresa, como son equipos de protección colectivos (por ejemplo con extractores de ventilación adecuados), y los equipos de protección individual (como por ejemplo, guantes, gafas etc...).



Tipos de riesgos	Enfermedad	Profesión
<p><b>Riesgos físicos</b></p> <p>Entre ellos se incluyen el ruido, fallos de seguridad relacionados con las máquinas y equipos de trabajo y que pueden generar las radiaciones, o las vibraciones.</p>	<p>Entre las lesiones más comunes de los trabajadores de la industria figuran: atrapamientos, golpes y cortes. Los daños que pueden ocasionar son: contusiones, roturas de huesos, heridas.</p> <p>Trastornos músculo-esqueléticos (tendinitis o lumbalgias) como resultado de movimientos de posturas inadecuadas.</p>	<p>Esto es aplicable a todos los trabajadores de la industria, sin que haya un puesto específico que se vea afectado más afectado que otro.</p>
<p><b>Riesgos biológicos</b></p> <p>Por exposición a microorganismos infecciosos, o por manejo de sustancias tóxicas de origen biológico.</p>	<p>Los microorganismos pueden causar diferentes tipos de lesión que abarcan desde las alergias leves a tipologías más graves.</p>	<p>Es muy propio de trabajadores de la industria química.</p>
<p><b>Riesgos psicosociales</b></p> <p>Propios de la organización del sector.</p>	<p>El estrés debido a la presión para ser más productivos o los turnos de trabajo.</p>	<p>Son propios de los trabajadores de la industria que están en una línea de producción. El trabajo a turnos es muy común en el sector químico.</p>

## LAS CONDICIONES MÁS PELIGROSAS Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

### Trabajo con sierras eléctricas

Año tras año, miles de trabajadores sufren lesiones graves ocasionadas por sierras eléctricas.

#### LOS PELIGROS

Si no tienes cuidado al usar una sierra eléctrica, puedes resultar herido o quemado. Puedes sufrir esguinces o torceduras y perder el oído, o dañarte los ojos con las virutas o el polvo.

#### Riesgos concretos

**Electrocución.** Una sierra eléctrica tiene que estar aislada por ambos lados o tener un enchufe de tres patas con toma de tierra. Desenchufa la sierra antes de cambiar la cuchilla. Ten mucho cuidado cuando estés trabajando en una zona húmeda.

**Heridas y cortes.** Asegúrate de que la cuchilla de la sierra no toque nada antes de encender la sierra. No enciendas una motosierra dejándola caer. Para encender una sierra con el cordón de arranque, pon un pie en la agarradera de atrás, y pon una mano en la agarradera de adelante para mantener la cuchilla alejada de la superficie.

**Quemaduras.** El material que estás cortando puede ocasionar un incendio por causa de fricción. El incendio se puede originar con una chispa de la fricción junto con una fuga de gas proveniente de la sierra. Asegura que no haya fugas de gas y que la tapa del combustible esté bien cerrada.

**Esguinces y torceduras.** Siempre que puedas, coloca tu trabajo sobre una superficie sólida a la altura de la cintura. Trata de no trabajar en posturas difíciles.

## COMO PROTEGERTE

- Lee el manual que viene con la sierra antes de usarla por primera vez.
- Mantén las cuchillas filosas, limpias y aceitadas e inspecciónelas para asegurarte de que no estén quebradas.
- Usa gafas protectoras, es decir, gafas con protectores a los lados, aunque utilices un casco que le cubra la cara.
- Si llevas el pelo largo, recoge o ponlo dentro del casco.
- Usa protección para los oídos. No cortes a menos que tengas un área de trabajo despejada y esté en una superficie firme.
- Mantenga a la gente alejada de la sierra cuando la estés utilizando o cuando la estés reabasteciendo.

## Trabajo a turnos y nocturno

El tiempo de trabajo es uno de los factores que más inciden en nuestra vida cotidiana. Las horas trabajadas y el turno en que se desarrollen tienen incidencia en nuestra vida personal (tiempo libre, vida familiar, horas de descanso y ocio, etc).

El **trabajo nocturno** se define en el art. 32.1 del Estatuto de los Trabajadores (ET) como “el trabajo realizado entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana (...) La jornada de trabajo de los trabajadores nocturnos, no podrá exceder de ocho horas diarias de promedio, en un periodo de referencia de 15 días. Dichos trabajadores no podrán realizar horas extraordinarias”. Se considerará trabajador nocturno a aquel que realice, normalmente en periodo nocturno una parte de trabajo no inferior a 3 horas de su jornada diaria de trabajo, así como a aquel que se prevea que puede realizar en tal período una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.

## LOS PELIGROS

- Alteración de los ritmos biológicos, esto supone el cambio de los ciclos de sueño, y de la actividad.
- Alteración de los hábitos alimentarios.
- Alteraciones del sueño.
- Alteraciones de la vida social y familiar.
- Acumulación de errores.
- Dificultad de mantener la atención.
- Disminución de los reflejos.

## COMO PROTEGERTE

- Procura establecer turnos respetando al máximo el ciclo de sueño. La elección de turnos debe ser consultada y discutida con los interesados para poder tomar decisiones de acuerdo con las propias necesidades.
- Realizar ciclos cortos en cada turno para evitar alterar los ritmos cardíacos.
- Evitar aumentar los turnos para acumular días de descanso. Evitar los ciclos rotatorios distintos a los largo del año.

- Procurar hacer descanso en los que se pueda comer de forma equilibrada, y con tiempo suficiente.
- Conocer el calendario de turnos con la suficiente antelación para poder organizar la vida familiar.
- Reducir o evitar la carga de trabajo en el turno de noche. La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de fatiga por falta de sueño puede reducir el rendimiento de trabajo.
- Evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol al menos 2 ó 3 horas antes de acostarse, reduce el descanso e impide el sueño.
- Evitar las comidas pesadas y en horarios distintos cada día.

El artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores establece que: "los trabajadores nocturnos a los que se reconozca problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa y para el que sean profesionalmente aptos".

### Ruido en la industria

Muchos trabajadores tienen problemas en sus oídos. El oído se puede ir perdiendo progresivamente, por lo que es importante detectarlo a tiempo.

El ruido no solamente le hace daño al oído, sino también a la cabeza, provocando un zumbido permanente. El exceso de ruido también puede causar cansancio y nerviosismo; así como ocasionar un aumento en la presión o disminuir la actividad de los órganos digestivos y acelerar el metabolismo y el ritmo respiratorio, provocando incluso trastornos del sueño, o fatiga psíquica... Todos estos trastornos disminuyen la capacidad de alerta y pueden ser en causa de accidente.

El nivel del ruido se mide en decibelios (dBA). Cuando hablamos lo hacemos en una escala de 70 decibelios. Cuando el ruido alcanza 95 decibelios, entonces puedes trabajar durante 4 horas sin proteger los oídos. Aún así, este nivel de ruido no es saludable; una de cada cinco personas expuestas constantemente ese nivel permitido perderá algo de la audición. Un ruido corto, muy fuerte (impacto) puede causar daño de todos.

La peligrosidad de la exposición a un ruido no sólo depende de su nivel en dBA sino del tiempo diario durante el cual se está sometido al mismo. La exposición prolongada a elevados niveles de ruido continuo, causa lesiones auditivas progresivas que pueden llegar a la sordera.

La mayoría de los ruidos proviene de los equipos. He aquí algunos de los niveles de ruido en decibelios:

Equipo	Decibelios
Motor a reacción	130
Remachados	120
Martillos forjadores	110
Martillo neumático	103-113
Perforador neumático	102-111
Sierra de cortar concreto	99-102
Sierra industrial	88-102
Tornos, fresadoras	80
Conversaciones	70

La legislación recomienda tener presentes los ruidos continuos de más de 90dBA como posibles causantes de enfermedad profesional y los ruidos de impacto o ruidos instantáneos de más de 130 dBA como causa de accidentes auditivos; para los que es obligatorio adoptar unas medidas preventivas.

NIVELES	Medidas preventivas
Inferior a 80 dBA.	No es necesario realizar actuaciones.
De 80 a 85 dBA.	Formación e información a los trabajadores. Evaluación y control médico. Evaluación de los riesgos cada 3 años. Suministrar protectores auditivos a los trabajadores que lo soliciten.
De 85 a 90 dBA.	Formación e información a los trabajadores. Evaluación de exposición a riesgos anual. Suministrar protectores auditivos a todo el personal. Control médico cada 3 años.
De 90 a 130 dBA.	Formación e información a los trabajadores. Evaluación anual de exposición a riesgos. Uso obligatorio de protectores auditivos. Señalización obligatoria de lugares con mayor riesgo. Control médico anual.

Prevenir los efectos del ruido sólo pueden lograrse mediante medidas preventivas que actúen sobre el foco de emisión y reduciendo el nivel que llega al oído, pero si esto no es posible siempre puedes recurrir a la utilización de equipos de seguridad personal como son los tapones o las orejeras.

### COMO PROTEGERTE

- Si es posible pide en tu empresa que compren modelos menos ruidosos cuando compren un equipo nuevo.
- Mantén limpios, los amortiguadores nuevos pueden ayudar mucho. Pon las fuentes del ruido, como compresores y generadores, lo más alejado posible de la zona de trabajo.
- Reduce el tiempo que pasas alrededor de ruidos muy fuertes. Si es posible, pide una rotación entre los compañeros, y cuando descanses, que sea alejado del ruido.
- Ponte equipo protector. Y si puedes usa protección para los oídos que sea fácil de poner y quitar. Algunos cascos tienen orejeras protectoras que pueden levantarse cuando no se necesitan. Algunos tapones para oídos tienen cordones que permiten colgarlos en el cuello para no perderlos cuando se sacan.
- Examina tus oídos cada año. Pide que te hagan por lo menos la prueba estándar de tono puro. Comenta al médico que tu trabajo es muy ruidoso, para que así sepan que existe la posibilidad de que hayas perdido un poco la audición.
- Haz una medición de ruido en tu puesto de trabajo.
- Muchos trabajadores no quieren usar protección para los oídos porque tienen miedo de no poder escuchar las señales de peligro. Pero algunos de los nuevos protectores permiten pasar las voces y bloquean los otros ruidos. Es posible que no necesites usar la protección máxima, será suficiente, con sólo usar algo que sea cómodo, que te permita escuchar las voces y eliminando un poco el ruido que te rodea.

## Principales riesgos y medidas preventivas en servicios

### CONDICIONES DE TRABAJO DEL SECTOR

El sector servicios es un sector muy amplio que engloba a un nutrido grupo de actividades diferentes, tales como: Banca, Limpieza y Servicios a la Sociedad, Enseñanza, Sanidad, Seguridad, Oficinas y Despachos, etc.

El sector servicios además cuenta con unas características de trabajo que son variadas también, pues mientras hay trabajos que se desarrollan en horarios diurnos, también los hay nocturnos, o incluso a turnos rotativos. Es muy común también a todas las actividades, la realización de horas extras, y las frecuentes cargas de trabajo. Por todo ello, este sector, se caracteriza por un ritmo de trabajo elevado, que son motivo de la aparición de trastornos a la salud, especialmente en los jóvenes trabajadores, quienes por su inexperiencia y motivación, son las principales víctimas de los abusos horarios y de otras negativas condiciones de trabajo.

### Factores de Riesgo generales

Los factores de riesgo propios de este sector son derivados de las posturas que se mantienen en el trabajo. En este sentido, los podemos clasificar en:

OCUPACIONES	Factores de riesgo	
Técnicos y profesionales de apoyo a la gestión administrativa	Trabajo en plazo determinado Tareas repetitivas Trabajo monótono Trabajo en plazo determinado	Movimientos repetitivos de manos y brazos Sedentarismo Posturas incorrectas y forzadas
Empleados de bibliotecas, servicios de correos y asimilados	Tareas repetitivas Ritmo de trabajo elevado	Movimientos repetitivos de manos y brazos
Cajeros, taquilleros y otros empleados asimilados con trato directo al público	Trabajo monótono Tareas repetitivas Ritmo de trabajo elevado Atracos	Movimientos repetitivos de manos y brazos Sedentarismo
Trabajadores de los servicios de restauración	Ritmo de trabajo elevado Falta de autonomía Trabajo monótono Pocas exigencias en relación con la capacidad Tareas repetitivas Falta de participación y consulta No aporta nuevos conocimientos Violencia en el trabajo	Movimientos repetitivos de manos y brazos Posturas incorrectas y forzadas Ruido Cortes y pinchazos
Dependientes de comercio y asimilados	Ritmo de trabajo elevado Tarea repetitiva Multifunción	Posturas incorrectas Disponer de muy poco espacio

Los factores de riesgo generales se adjuntan en la siguiente tabla. Aparecen incluidos en la lista la indicación de los riesgos primarios a los que un trabajador se puede ver expuesto, y la consecuencia que conlleva, por ejemplo una caída. Además, aparecen en la relación los riesgos comunes a casi todos los subsectores. No aparecen factores de riesgo causantes de trastornos músculo-esqueléticos o la fatiga visual, los cuales pasaremos a comentar más adelante, y que son los que más se producen entre los trabajadores de oficinas.

## Los peligros y su prevención

Riesgos primarios	Lesión	Como protegerte
Prisas Obstáculos	Caídas	Camina a paso normal, sin correr No saltes los escalones y pisa todos los peldaños Respetar y deja libre la circulación Repara los pisos en mal estado Evita los cables (PC, teléfono) de las zonas de paso
Pisos deslizantes	Caídas	Avisar con carteles Usa un calzado con suela que no resbale
Escaleras fijas	Caídas a distinto nivel	No correr o saltar y tener cuidado con los escalones Evita distracciones o descuidos (como leer por las escaleras)
Escaleras de mano	Caídas por uso incorrecto de escaleras o por su deterioro	Nunca cambiar la escalera por cajas amontonadas Mover las escaleras adecuadamente, sin balancearlas No usar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo Deben ir provistas de tirante de seguridad y con tacos antideslizantes
Equipos o instalaciones eléctricas	Descarga eléctricas por mal estado	Revisión periódica y por especialistas de los equipos Que los enchufes tengan conexión a tierra No usar alargadores de cable en mal estado o deficientes No sobrecargar enchufes
Estanterías, armarios y archivadores	Golpes, aplastamientos de las personas, etc.	Comprobar la estabilidad de estos objetos Revisar que los cajones no se abran sin tope Nunca intentes sujetar estos objetos en el momento de la caída
Objetos punzantes o que cortan (como tijeras, grapadoras, etc.)	Cortes y pinchazos	Guardar las tijeras en fundas en cajones y fuera de bordes de mesas donde podrían caerse No arrojar materiales cortantes en las papeleras
Puertas	Golpes con puertas de cristal no visibles o giratorias	Pon atención al movimiento giratorio Las puertas de cristal deben estar señalizadas



## Subsector: oficinas y despachos

El trabajo del personal de oficina, no parece potencialmente tan peligroso, como lo es el de un trabajador de la industria o de la construcción. Sin embargo, no se han de menospreciar la existencia de riesgos. Esta creencia, es la que produce mayor predisposición a los accidentes entre los jóvenes.

### LAS CONDICIONES MÁS PELIGROSAS Y SUS MEDIDAS PREVENTIVAS

#### Posturas de trabajo

Las posturas de trabajo generan en la mayoría de los casos lesiones en los músculos, tendones, nervios o articulaciones, que afectan tanto a las manos y brazos, como al cuello o la espalda. Dependiendo de la postura de trabajo que se tenga que mantener, se afectará más o menos alguna parte del cuerpo, produciendo un tipo u otro de lesión. Estas lesiones se denominan **trastornos músculo esqueléticos** y representan la primera causa de baja por enfermedad laboral.

#### Posturas de trabajo y sus consecuencias

Posturas de trabajo	Partes del cuerpo afectadas
De pie, siempre en el mismo sitio	Brazos y piernas
Sentado, tronco recto y sin respaldo	Músculos extensores de la espalda
Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie	Región Lumbar, deterioro de discos intervertebrales
Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás	Cuello: afección de discos intervertebrales
Malas posiciones al utilizar las herramientas	Inflamación de tendones

Son muchas las condiciones de trabajo que permiten que una persona adopte una postura forzada, pero entre todas ellas destacan tres tipos:

- Las que tiene que ver con el esfuerzo físico: Manipulación de cargas.
- Las derivadas de posturas incorrectas: Trabajar con ordenadores.
- Como consecuencia del ritmo de trabajo: Carga elevada de trabajo.

Conocer cuales son las posturas correctas, evitará la mayor parte de las lesiones en el sector servicios, sobre todo en los jóvenes, para quienes queremos mostrar como prevenir el riesgo a sufrir este tipo de lesiones.

#### Manipulación de cargas

El levantamiento, manejo y transporte de cargas está relacionado con la mayor parte de las alteraciones que afectan a la espalda.

A continuación vamos a describir los factores de riesgo a tener en cuenta al manipular una carga y las medidas concretas para evitar una lesión.

## LOS PELIGROS

**Características de la carga:** sus dimensiones, peso y forma, facilidad de agarre de la carga y la estabilidad del contenido.

**Esfuerzo físico:** La intensidad del esfuerzo, el tipo de movimientos bruscos y rápidos, como por ejemplo, desdoblado la espalda o girando el tronco del cuerpo en lugar de pivotar sobre los pies; posición incorrecta del operario o no disponer de ganchos o varas para alcanzar los objetos o cargas alejados.

**Características del medio de trabajo:** Espacio disponible insuficiente, condiciones del suelo (irregular o inestable), exigencias de la actividad, duración y frecuencia del esfuerzo sin posibilidades de períodos de descanso, grandes distancias de elevación, descenso y transporte; y alto ritmo de trabajo.

**Factores individuales,** tales como las condiciones físicas, la formación e información recibidas y la ropa y equipos de trabajo.

## COMO PROTEGERTE

- Examina la carga antes de manipularla, localizando las zonas (aristas, bordes, etc...) peligrosas en el momento de su agarre.
- Planifica el levantamiento: ver cual es el punto de agarre más adecuado, dónde dejar la carga y elimina cualquier elemento que interfiera en el transporte.
- Sigue 5 reglas básicas: Separa los pies hasta conseguir una postura estable, dobla las rodillas, acercar el objeto al cuerpo, levanta el peso gradualmente y no gires el tronco mientras se está levantando la carga.
- Si el transporte se realiza con un solo brazo, evita inclinaciones laterales de la columna.
- Comparte la carga cuando por sus características lo necesites.
- Pon la carga en el lugar más favorable: de forma que la carga esté lo más cerca posible de ti y a la altura de la cadera.
- Evita las posturas fijas, promoviendo la alternancia de tareas y la realización de pausas.
- Utiliza una protección personal adecuada como por ejemplo, los guantes de goma.



Fig. 9. Forma correcta de llevar una caja

La información y formación de los trabajadores sobre las técnicas de la manipulación de cargas es uno de los aspectos esenciales para la prevención del dolor de espalda.

Las malas posturas que se mantienen al levantar una carga o el sobrepeso son causa de lesiones. Para evitarlas actúa tal y como puedes ver en la figura 9. Y recuerda que si la carga la manejas sólo, debes flexionar las piernas y si la carga es muy pesada, utiliza ayuda mecánica.

Sin embargo, no debemos olvidar que estas recomendaciones son generales y que, como indi-

ca la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario tiene la obligación de tomar las medidas necesarias para trabajar de forma segura, garantizando que las personas que trabajan reciban una formación e información adecuadas de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, y que se adopten las medidas de prevención y protección necesarias. En particular, sobre la forma correcta de manipular las cargas, el peso de éstas y su lado más pesado.

### Trabajo en oficinas con ordenadores

Tradicionalmente se ha asociado el trabajo en oficinas a la idea de comodidad y a la ausencia de riesgos laborales. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Hoy en día, en las oficinas se producen, además de los accidentes clásicos de seguridad (golpes, caídas, incendios, etc.) otro tipo de problemas quizá más ocultos, pero no por ello menos importantes, que tienen mucho que ver con la ergonomía del puesto de trabajo (mobiliario, iluminación, ruido...) y con la organización (horarios, reparto de responsabilidades, etc.), los cuales son consecuencia de gran parte de los dolores musculares que padecemos.

Concretamente, la informatización de los puestos de trabajo pese a que agiliza la realización de numerosas tareas, obliga al usuario a realizar tareas repetitivas y a permanecer, de manera prolongada en determinadas posturas de trabajo que pueden ser perjudiciales para su salud.

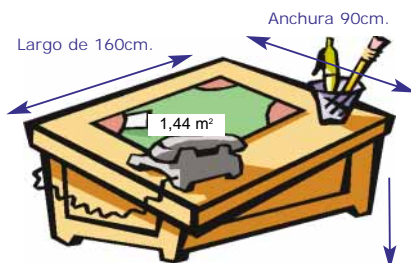
Una posición incorrecta al trabajar con ordenadores puede producir distintas lesiones, entre las que destacan: la tensión muscular, el dolor de espalda, rigidez en los dedos, así como molestias en la nuca, cabeza y brazos, consecuencia de la postura estática.

A continuación, describimos un conjunto de nociones básicas, de aplicación general, que pueden prevenir la aparición de trastornos músculo esqueléticos, producidos por el trabajo en oficinas.

Respaldo reclinable y apoyo lumbar



5 ruedas



La altura oscilará entre 650 y 700 mm

Su movimiento debe ser fácil



La bola debe estar debajo de los dedos, no bajo la palma

Inclinación de 0 a 25°

Debe poder moverse fácilmente dentro de la mesa



Con 10 cm. de profundidad para poder apoyar las manos y las muñecas

Factores de riesgo	Medidas preventivas
<p>Características de la silla. Sin asiento regulable. Sin reposa brazos. Ni movilidad.</p> <p>Características de la mesa. No regulable. Demasiado grande o pequeña. Altura inadecuada. Sin reposapiés.</p>	<p>Las sillas serán estables y se apoyarán sobre cinco patas con ruedas. Tendrán dimensiones adecuadas para cada puesto de trabajo y ajustables a la talla de cada persona.</p> <p>El asiento y el respaldo deben ser regulables. La altura ideal del asiento es la que permite que, con los pies planos sobre el suelo, los muslos queden en posición horizontal.</p> <p>El respaldo es conveniente que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda para proteger la curvatura de la columna vertebral en la zona lumbar.</p> <p>Que la medida de la mesa facilite los movimientos el acceso a los elementos de trabajo y que debajo tenga reposapiés graduable a tres alturas.</p>
<p>Características del ordenador. Pantalla. Teclado. Ratón. Carecer de porta documentos.</p>	<p>La pantalla debe permitir el giro y las inclinaciones para evitar la tensión muscular.</p> <p>El teclado debe ser móvil y la altura del teclado, respecto al suelo, debería ser de 60 a 75 cm, aproximadamente.</p> <p>El ratón debe tener un movimiento fácil que evite una posición forzada en la mano.</p> <p>El porta documentos debe ser estable y regulable. Se ha de instalar al lado de la pantalla y a la misma altura, para reducir al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.</p>
<p>Exigencias de la actividad. Tareas monótonas y únicas (como por ejemplo rellenar una base de datos). Sin posibilidades de períodos de descanso. Alto ritmo de trabajo.</p>	<p>Las tareas monótonas no deberían superar las 4:30 h. de trabajo efectivo en pantalla. La duración de las pausas debe ser aproximadamente de 10 m. después de 1 hora y 40 m. de trabajo continuado.</p> <p>En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 m. después de dos horas de trabajo continuo.</p>
<p>Factores individuales. Fatiga física. Fatiga mental. Fatiga visual.</p>	<p>Es conveniente realizar pausas que contrarresten los efectos negativos de la fatiga.</p> <p>Intenta alternar las tareas y funciones; así como el contenido del trabajo cuando te sea posible.</p>

A continuación te detallamos una serie de ejercicios fáciles y rápidos de practicar, que permiten relajar los músculos que están tensos por el trabajo continuado frente a los ordenadores.

En total deben realizarse un mínimo de 5 ejercicios para poder llegar a cada una de las partes afectadas: cuello, hombros, espalda, cintura y brazos.

**A. CABEZA Y CUELLO.** Gira lentamente la cabeza mirando hacia la derecha y hacia la izquierda.

**B. HOMBROS.** De pie y con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, sube y baja los hombros a la vez, lentamente.



**C. ESPALDA y COSTADOS.** Sentado en una silla sin apoyabrazos coloca las manos en la nuca, los codos hacia los laterales y flexiona lateralmente la cintura hacia la derecha, dejando caer el brazo derecho y hacia la izquierda dejando caer el brazo izquierdo, como si quisieras coger algo que se ha caído al suelo.

**D. BRAZOS.** De pie, con los brazos sobre el pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro, desplaza al máximo los codos hacia atrás. Se debe notar que se estiran los músculos del pecho y se contraen los de la espalda.

Es necesario implicar a trabajadores, constructores, diseñadores, médicos del trabajo, etc. en la integración de la ergonomía en los puestos de trabajo, de manera que se consiga un ambiente lo más cercano posible al confort.

Habría que realizar cursos de formación (por ejemplo: iniciación a la ergonomía), no sólo en el momento de la contratación, sino también periódicamente, para mejorar la calidad de vida en el trabajo.

### Ritmo elevado de trabajo

La carga excesiva de trabajo, así como el horario elevado o el trabajo a turnos, pueden provocar serios trastornos a la salud. Un ritmo acelerado de trabajo trae como consecuencia fatiga muscular, dolor de espalda, contractura muscular y tensión nerviosa.

Si los factores de riesgo que se describen abajo son tratados correctamente, se puede prevenir la aparición de trastornos músculo esqueléticos derivados del estrés y la carga de trabajo.

### LOS PELIGROS

Surgen en los trabajos monótonos y repetitivos, durante largos períodos de tiempo donde no se pueden realizar tareas distintas ni tampoco alternar unas tareas con otras; o en los trabajos con un componente alto de carga mental, donde hay pocos descansos durante el horario de trabajo (como es el caso de una jornada laboral que sólo dispone de 20 minutos) o durante largas jornadas de trabajo.

### COMO PROTEGERTE

Modifica el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo, de modo que estos cambios de actividad te ayuden a disminuir la rutina del trabajo repetitivo.

Intenta marcar tu propio ritmo, disminuyendo en lo posible la dependencia de la máquina o de otras personas.

En el momento de establecer los horarios de trabajo intenta introducir períodos de reposo suficientes y pausas bien repartidas.

Estos períodos de reposo disminuyen la fatiga y la tensión nerviosa, así como favorecen el clima laboral.

Los empresarios deberían fomentar entre los trabajadores la participación y la comunicación personal, así como evitar en lo posible amortizar dos puestos de trabajo para una sola persona, generándola mayor ritmo del que pueda soportar.

## Derechos y deberes

### SON TUS DERECHOS

- Todos los trabajadores son titulares del derecho a salud, independientemente del contrato que se tenga.
- Tienes derecho a recibir información sobre los riesgos de tu puesto del trabajo, las medidas preventivas y los planes de emergencia.
- Los trabajadores temporales deben recibir información completa sobre las condiciones de trabajo, sus riesgos y las medidas preventivas que deben adoptar.
- La formación teórica y práctica en prevención debe actualizarse y realizarse para todos los trabajadores, tanto los temporales como los fijos, incluidos los subcontratados.
- Tienes derecho a realizar tus propuestas, tanto al empresario como a los mandos intermedios, los Delegados de Prevención o el Comité de Seguridad y Salud.
- Tienes derecho a participar en todos los aspectos de la prevención en el trabajo, a través de los representantes de los trabajadores o delegados de prevención.
- A que te realicen periódicamente los reconocimientos médicos, así como a la confidencialidad de los datos relativos a tus temas de salud.
- Denunciar y recurrir las medidas adoptadas por la empresa si no se dan garantías de salud y seguridad en tu puesto de trabajo.
- Interrumpir tu actividad y abandonar tu puesto de trabajo cuando exista riesgo grave o inminente para tu salud.
- Y debes colaborar en el cumplimiento de medidas de seguridad.

### SON DEBERES DE LA EMPRESA

- Formarte e informarte sobre riesgos laborales, así como sobre todo lo relacionado con el trabajo que vayas a realizar.
- Cuidar y vigilar por la salud de los trabajadores, por lo que debe adecuar el lugar de trabajo de manera que exista el menor peligro para ellos.
- Debe facilitar a sus trabajadores, si su puesto lo requiere, el equipo de protección necesario ya sea colectivo o individual.
- Si la empresa te facilita todo lo necesario para minimizar o evitar peligros, tu obligación es utilizar toda la información así como el equipo de protección.
- En las empresas deben existir unos delegados de prevención que son los encargados de velar por la seguridad de los trabajadores y, de asegurarse que la empresa cumple con su parte para facilitar el trabajo de sus empleados, por eso, si consideras que la empresa no cumple con su parte o que existe algún riesgo, no dudes en acudir a tus delegados de prevención para que actúen.
- Recuerda que tu trabajo es tan importante como el del empresario así que no dudes en hacer valer tus derechos.

SI TIENES ALGUNA DUDA O  
NECESITAS MÁS INFORMACIÓN NO DUDES EN ACUDIR A UGT

## Uniones de Comunidad Autónoma

### UGT- ANDALUCÍA

C/ Antonio Salado, 12  
41002 Sevilla  
Tfno: 954.506.300  
Fax: 954.506.303

### UGT-ARAGON

C/ Costa, 1  
(50001-Zaragoza)  
Tfno: 976.348.466  
Fax: 976.315.211

### UGT-ASTURIAS

Plaza Gral. Ordóñez, 1  
(33007-Oviedo)  
Tfno: 985.253.822  
Fax: 985.257.564

### UGT-BALEARES

Avda. Arq. Gaspar Bannasar,69  
(07007-Palma Mallorca)  
Tfno: 971.297.466  
Fax: 971.204.084

### UGT-CANARIAS

C/1º de Mayo, 21  
(35002-Las Palmas G.C.)  
Tfno: 928.365.458  
Fax: 928.360.999

### UGT-CANTABRIA

C/ Rualasal, 8  
(39001-Santander)  
Tfno: 942.364.703  
Fax: 942.364.768

### UGT-CASTILLA LA MANCHA

C/ Concepción 4  
(45080-Toledo)  
Tfno: 925.252.518  
Fax: 925.253.600

### UGT-CASTILLA LEÓN

C/ Gamazo, 13  
(47004-Valladolid)  
Tfno: 983.329.000  
Fax: 983.308.248

### UGT- CATALUÑA

Rambla Santa Mónica, 10  
(08002-Barcelona)  
Tfno: 933.046.800  
Fax: 933.046.825

### UGT- CEUTA

Alcalde Fructuoso Miája, 1  
(51001-Ceuta)  
Tfno: 956.510.341  
Fax: 956.510.773

### UGT-EUSKADI

C/ Colón de Larreategui, 46  
(48011-Bilbao)  
Tfno: 944.233.808  
Fax: 944.231.668

### UGT-EXTREMADURA

C/ Marquesa de Pinares, 36  
(06800-Mérida)  
Tfno: 924.318.212  
Fax: 924.311.373

### UGT-GALICIA

C/ Miguel Ferro Caaveiro, 12-3º  
(15707-Santiago de Compostela)  
Tfno: 981.225.151  
Fax: 981.599.438

### UGT-LA RIOJA

C/ Milicias, 1-bis  
(26003-Logroño)  
Tfno: 941.240.022  
Fax: 941.255.860

### UGT-MADRID

Avda. de América, 25  
(28002-Madrid)  
Tfno: 915.897.790  
Fax: 915.897.825

### UGT-MELILLA

Pza. 1º de Mayo s/n  
(52003-Melilla)  
Tfno: 952.582.602  
Fax: 952.678.024

### UGT-MURCIA

C/ Santa Teresa, 16  
(30005-Murcia)  
Tfno: 968.283.304  
Fax: 968.281.666

### UGT-NAVARRA

UGT-NAVARRA  
Avda. Zaragoza, 12  
(31003-Pamplona)  
Tfno: 948.236.450  
Fax: 948.242.828

### UGT-PAIS VALENCIANO

C/ Arquitecto Mora, 7  
(46010-Valencia)  
Tfno: 963.884.140  
Fax: 963.884.155

## Federaciones y Uniones Estatales

### En la Avenida de América, 25 (28002-Madrid):

#### METAL, CONSTRUCCION Y AFINES (MCA-UGT)

Tfno: 915.897.420  
Fax: 915.897.421

#### FEDERACIÓN DE INDUSTRIAS AFINES (FIA-UGT)

Tfno: 915.897.450  
Fax: 915.897.366

#### FEDERACIÓN AGROALIMENTARIA (FTA-UGT)

Tfno: 915.897.461  
Fax: 915.897.463

#### TRANSPORTES, COMUNICACIONES Y MAR (TCM-UGT)

Tfno: 915.897.109  
Fax: 915.194.147

#### FEDERACIÓN DE COMERCIO,

#### HOSTELERÍA-TURISMO Y JUEGO (FCHTJ-UGT)

Tfno: 915.897.310  
Fax: 915.897.477

#### FEDERACIÓN DE SERVICIOS (FeS-UGT)

Tfno: 915.897.585  
Fax: 915.897.168

#### FEDERACIÓN DE SERVICIOS PÚBLICOS (FSP-UGT)

Tfno: 915.897.573  
Fax: 915.897.236

#### FEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE LA ENSEÑANZA (FETE-UGT)

Tfno: 915.897.194  
Fax: 915.897.198

#### UNIÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS (UJP-UGT)

Tfno: 915.897.291  
Fax: 915.897.284

### En la C/ Agustín de Betencourt, 17 (28003-Madrid):

#### UNIÓN DE PROFESIONALES

#### Y TRABAJADORES AUTÓNOMOS (UPTA)

Tfno: 915.349.442  
Fax: 915.347.343

#### UNIÓN DE PEQUEÑOS

#### AGRICULTORES Y GANADEROS (UPA)

Tfno: 915.541.870  
Fax: 915.542.621

## OTRAS DIRECCIONES DE INTERÉS

Puedes obtener información sobre seguridad y salud en el puesto de trabajo, en las siguientes direcciones de internet:

Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo  
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales  
Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo  
UGT (Unión General de Trabajadores)

<http://www.mtas.es/insht>  
<http://www.fundprl.es>  
<http://es.osha.eu.int>  
<http://www.eurofound.ie>  
<http://www.ugt.es>

