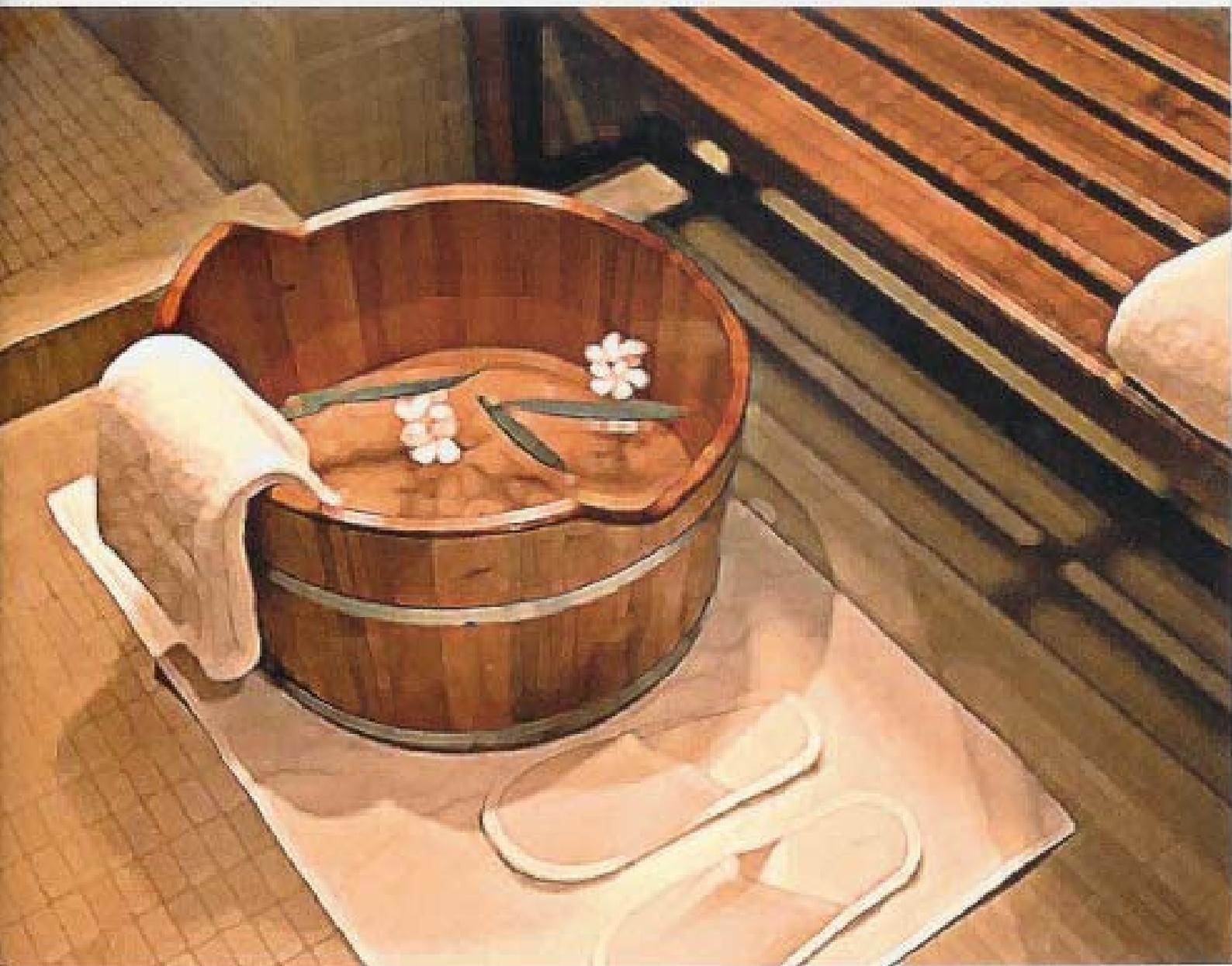


Guía de Acción Preventiva

# en las Actividades de Spas, Balnearios y Centros Wellness



<b>Presentación</b> .....	3
<b>Introducción a la guía</b> .....	4
<b>I Contenidos Generales. Legislación.</b> .....	4
Derechos y obligaciones (Capítulo III, art 14-29) .....	4
Principios de acción preventiva (art 15) .....	6
Plan de prevención de riesgos laborales (art 16) .....	7
Medidas de protección (art 17) .....	8
Información, formación y consulta (art 18) .....	8
Vigilancia de la salud (art 22) .....	9
Documentación (art 23) .....	10
Colectivos específicos (art 25-26-27) .....	10
Organización preventiva (Capítulo IV, art 30-32 bis) .....	11
Obligaciones de los fabricantes, importadores y suministradores (Capítulo VI, art 41) .....	11
Responsabilidades y sanciones (Capít. VII, art 42-44,53 y 54) ..	11
<b>II Contenidos Específicos. Riesgos del Sector.</b> .....	13
Factores de riesgo físico .....	13
Factores de riesgo ergonómicos .....	15
Factores de riesgo psicosocial .....	16
Factores de riesgo químico .....	17
Factores de riesgo biológico .....	19
Factores de riesgo derivados de las condiciones de trabajo .....	20

**H**asta hace unos años, hablar de Imagen Personal, era hablar de peluquerías y centros de belleza, pero un posterior crecimiento en la demanda por parte de una sociedad basada en el bienestar, pero con más estrés y más exigencias; nos empuja a ampliar éste término, hasta extenderlo a Actividades relacionadas con Spas, Balnearios y Centros Wellness. Estas actividades no sólo se centran en el aspecto físico de la persona, si no que nos hablan directamente de nuestro bienestar mental y en definitiva de nuestra salud.

El rápido incremento en actividades de este tipo, junto con la necesidad de personal cualificado, hace necesario una guía de acción preventiva dirigida a sus profesionales, para que conozcan, reconozcan y eviten los riesgos inherentes a su profesión y se cree una verdadera **cultura preventiva**.

Convencidos de la importancia de que las condiciones de trabajo en estas pymes, ofrezcan un entorno seguro en donde se favorezca el desarrollo de la actividad, se ha llevado a cabo este proyecto, impulsado por la entidad solicitante **Federación de Peluqueros Andaluces**, y con la financiación de la **Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales** en el marco de la **Convocatoria de Asignación de Recursos 2008**, que pretende concienciar y evitar situaciones de riesgo.

Alentados a seguir trabajando en conseguir entornos de trabajos seguros y saludables aprovechamos para agradecer a todas las entidades y profesionales que han aportado sus opiniones, perspectiva y experiencias que quedan reflejadas en esta guía.

**D. Jesús Rodríguez Pérez**

Presidente

Federación de Peluqueros Andaluces

## Introducción a la guía:

El objetivo de la presente guía es servir de herramienta a todos los profesionales del sector (empleados, empresarios, gerentes...) dándoles a conocer tanto los riesgos a los que están expuestos en su puesto de trabajo como las medidas preventivas a adoptar, para así conseguir un entorno laboral más saludable para todos.

## I Contenidos Generales. Legislación:

*"Condición de Trabajo". Es cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.*

En este primer apartado se exponen todos aquellos epígrafes que permiten y posibilitan la creación y el mantenimiento de unas condiciones de trabajo saludables desde la normativa vigente en la actualidad, la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos laborales.

## Derechos y Obligaciones (Capítulo III Arts. 14-29)

La **Constitución Española** en su **artículo 40.2** encomienda a los poderes públicos, como uno de los principios rectores de la política social y económica, el velar por la seguridad e higiene en el trabajo. En el **Estatuto de los Trabajadores** también se establece que los trabajadores tienen derecho a su integridad física y a una adecuada política de seguridad e higiene, añadiendo que el trabajador, en la prestación de sus servicios, tendrá derecho a una protección eficaz en dicha materia.

Como resultado material de ambas normativas, la **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales** recoge en su **artículo 14** el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, recogiendo como consecuencia de las obligaciones interpuestas a las empresas, los derechos de los trabajadores:

- Información, consulta y participación.
- Formación en materia preventiva.
- Protección de colectivos específicos (mujeres embarazadas, menores y trabajadores especialmente sensibles).
- Protección de trabajadores temporales y empresas de trabajo temporal.
- Paralización de actividades que entrañen algún tipo de riesgo para el trabajador.
- Vigilancia de la salud.
- Conservación de la documentación relativa a las obligaciones preventivas.

En este sentido, vemos que el principio fundamental de salvaguarda de los derechos de los trabajadores en materia de seguridad laboral se materializa en la normativa española mediante las obligaciones de los empresarios, estableciéndose una correlación directa entre las obligaciones de éstos y los derechos de los trabajadores.

Sin embargo las obligaciones del empresario no eximen al trabajador de sus propias obligaciones recogidas en el **artículo 29**, ya que según la Ley, le corresponde a cada trabajador velar por su propia seguridad y salud así como la de aquellas personas a las que pueda afectar la realización del mismo, siendo considerado

incumplimiento laboral, según el Estatuto de los Trabajadores, la omisión y/o quebrantamiento de las obligaciones que se tengan en materia de prevención de riesgos laborales.

## Principios de Acción Preventiva Art. 15

**"Prevención"** . Es el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Este es uno de los apartados más importantes de la Ley ya que indica la forma en la que el empresario deberá aplicar y ejecutar sus obligaciones en cuanto al deber de protección de la salud laboral de los trabajadores a su cargo. Los principios básicos son:

1. Evitar los riesgos.
2. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
3. Combatir los riesgos en su origen.
4. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
5. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
6. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
7. Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de

factores ambientales en el trabajo.

8. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
9. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Hay que resaltar la importancia del orden que siguen los principios expuestos, ya que en primer lugar, siempre hay que intentar evitar el riesgo en origen, y en el caso que la acción de evitar no fuera suficiente, proceder a la aplicación del resto de principios.

## Plan de Prevención de Riesgos Laborales Art. 16

El Plan de Prevención de una empresa es el instrumento mediante el cual se establece y se integra la actividad preventiva en el sistema general de la misma. Dicho Plan debe ser aprobado por la dirección y asumido por todos los trabajadores. Deberá plasmarse por escrito, incluyendo:

1. Identificación y estructura organizativa de la empresa.
2. Organización de la producción y procedimientos organizativos.
3. Organización preventiva en la empresa, indicando en este sentido la modalidad preventiva elegida así como los organismos de representación existentes en materia de salud laboral.
4. Política y objetivos en materia preventiva, indicando los recursos técnicos y humanos destinados a tal fin.

Las herramientas que posibilitan la gestión y ejecución satisfactoria del Plan de Prevención de una empresa son la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

## Medidas de Protección Art. 17

**"Equipo de trabajo"** cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo. **"Equipo de protección individual"** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

En este apartado se especifica que el empresario debe adoptar las medidas oportunas que sean necesarias para que los equipos de trabajo sean los adecuados al tipo de trabajo a realizar.

En cuanto al uso de equipos de protección individual (EPI's), deben ser proporcionados por el empresario en aquellas situaciones en las que las medidas técnicas y organizativas no garanticen la eliminación del riesgo. Su uso se hará de forma transitoria hasta la implantación de las medidas correctoras oportunas.

## Información, Formación y Consulta Art. 18

El empresario en el ejercicio de sus funciones y obligaciones deberá ofrecer:

- **Formación.** Tanto teórica como práctica en materia de prevención y adecuada al puesto de trabajo. Se podrá hacer en el momento de su contratación, cuando se produzcan cambios en las funciones del trabajador, y cuando se introduzcan nuevas tecnologías o se cambien los equipos de trabajo.

- **Información.** Referida a los riesgos a los que está expuesto el trabajador, las medidas y actividades de protección y prevención disponibles así como sobre las medidas de emergencia existentes.

- **Consulta y participación.** Siempre que se deban tomar decisión relacionadas con:

- La planificación y organización del trabajo.
- La organización y desarrollo de las actividades preventivas.
- La designación de los trabajadores encargados de las medidas de emergencias.
- Los procedimientos de información y documentación.
- Los proyectos existentes en materia formativa.
- Cualquier otro tipo de acción relacionado con la seguridad y la salud laboral.

Tanto en el caso de la información como de la consulta se hará directamente a los trabajadores o sus representantes, pudiéndose hacer propuestas de mejora por parte de éstos.

## Vigilancia de la Salud Art. 22

Se garantizará la vigilancia periódica de la salud en función de los riesgos inherentes al puesto que se realice y ésta se hará en los siguientes casos:

- Al incorporarse a un puesto de trabajo.
- Después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos.
- Con la reincorporación tras una ausencia prolongada.

El reconocimiento será realizado por profesionales médicos y siempre con el consentimiento del trabajador, siempre y cuando no esté incluido en los supuestos de obligatoriedad marcados por la ley o exista un informe de los representantes de los trabajadores que estime lo contrario.

## Documentación Art. 23

El empresario deberá elaborar y mantener a disposición de la autoridad laboral y sanitaria competente la siguiente documentación:

- Plan de Prevención de la empresa.
- Evaluación de riesgos.
- Planificación de la actividad preventiva.
- Todos aquellos controles que se hayan realizado en cuanto a la salud de los trabajadores.
- Relación detallada de los accidentes laborales y enfermedades profesionales que hayan dado como resultado bajas laborales en la empresa.

## Colectivos Específicos Arts. 25-26-27

En este apartado se especifica que la empresa garantizará la protección de todos aquellos trabajadores que por sus características personales o su estado biológico sean especialmente sensibles a la exposición de riesgos derivados de la actividad laboral (embarazadas, menores...). Ésto se tendrá en cuenta en el momento de la evaluación de riesgos y en función de los resultados de ésta se aplicarán las medidas preventivas adecuadas.

## **Organización Preventiva (Capítulo IV, Arts.30-32bis)**

Por organización de la prevención se entiende la elección por parte del empresario del tipo de gestión de la actividad preventiva. Dicha organización puede hacerse con recursos propios (empresarios con menos de 6 trabajadores a su cargo, trabajadores designados con funciones específicas encomendadas por la empresa y con formación adecuada a dichas funciones o Servicio de Prevención Propio) o con recursos ajenos (Servicio de Prevención Ajeno). En cualquier caso será posible la combinación de ambos tipos de recursos.

## **Obligaciones de los fabricantes, importadores y suministradores(Capítulo VI, Art. 41)**

Las empresas fabricantes, importadoras y suministradoras de equipos, maquinaria, productos y útiles de trabajo están obligadas tanto a asegurar que éstos no son fuente o causa de peligro para el trabajador, como a ofrecer al empresario información suficiente sobre el uso, manejo y mantenimiento de los mismos.

## **Responsabilidad y Sanciones (Capítulo VII, Arts.42-44 y 53-54)**

Para garantizar el cumplimiento de las obligaciones que exige la ley tanto a trabajadores como a empresarios en materia de salud laboral se establecen una serie de responsabilidades y sanciones en caso de incumplimiento de las mismas:

- Código Penal. Para aquellas conductas graves consideradas por la ley como delitos y faltas por haber permitido situaciones de riesgo elevadas y que hayan causado al trabajador algún tipo de daño o les haya expuesto a situaciones de peligro.
- Ley General de la Seguridad Social. Establece la obligación al empresario de pagar el recargo de las prestaciones ocasionadas por un Accidente de Trabajo o una Enfermedad Laboral si ésta ha sido causada por una inobservancia de la ley.
- Código Civil. Establece el grado de Responsabilidad Civil del empresario.
- Ley sobre Infracciones y Sanciones de Orden Social. Tipifica las acciones que pueden llegar a causar infracciones en materia de salud laboral estableciendo según su gravedad una sanción económica determinada.

## II Contenidos Específicos. Riesgos del sector:

**"Riesgo Laboral"**. Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.

**"Daños derivados del Trabajo"** las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Los trabajadores del sector de Spas, Balnearios y centros Wellnes realizan su actividad en unas condiciones laborales concretas que generan unos riesgos específicos. El objetivo de este segundo bloque es dar a conocer dichos riesgos así como las medidas preventivas a adoptar.

### Factores de riesgo Físico.

#### **Definición**

Son aquellos riesgos cuyo origen se encuentran en el entorno más inmediato del lugar del trabajo: temperatura, humedad, iluminación, vibraciones y ruidos.

#### **Específicos del sector**

- Temperatura. En los Spas y balnearios hay cambios de temperatura de una sala a otra, (baño turco 45º, Terma 50º...) siendo la media establecida por la Ley de entre 17º y 22º, dependiendo del tipo de actividad que se lleve a cabo. Estos

cambios drásticos pueden llegar a producir golpes de calor, falta de aire, resfriados...

- **Humedad.** Cambio bruscos causados por los distintos grados de humedad existen en determinadas salas (termas con un 70%, saunas con un 90%)... Tanto la variación como la elevada humedad relativa puede producir falta de aire, sensación de agobio, sequedad de la piel, escozor de ojos e incluso el Síndrome pie de trinchera, causado por tener los pies húmedos durante periodos prolongados de tiempo.
- **Iluminación.** Los centros de trabajo suelen tener un tipo de iluminación tenue y relajante lo que puede ocasionar caídas o golpes, sobre todo en personal nuevo o de reciente incorporación y ocasionar trastornos en las pupilas debido al esfuerzo constante a la hora de enfocar.
- **Vibraciones.** Sin ser un riesgo muy usual del sector sí hay que tenerlo en cuenta, ya que en algunas tareas específicas de estética y masaje se usa aparatología que puede causar vibraciones en brazos o manos, pudiendo llegar a producirse trastornos neurovasculares e incluso el Síndrome del dedo blanco.

## ***Medidas Preventivas***

- Realización de acomodación visual por parte de los profesionales.
- Aclimatación en el caso de los cambios de temperatura.
- Mantenerse hidratado bebiendo abundante agua.
- Usar aparatología ergonómica que evite vibraciones en zonas expuestas.
- Mantener el control continuo de la temperatura y humedad exacta en función de las distintas áreas del centro de trabajo.

## Factores de riesgo Ergonómico

### **Definición**

El riesgo ergonómico es el que se deriva de los factores humanos en relación con el ambiente laboral y el diseño del puesto de trabajo.

### **Específicos del sector**

- **Carga física.** Son los requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral. Generalmente la causa de la carga física son las malas posturas, la realización de tareas repetitivas y mantenidas durante espacios de tiempo prolongados. Los daños que generan son varices, contracturas, fatiga y dolor de extremidades.
- **Trastornos Músculo esqueléticos.** Son los problemas de salud ocasionados en el aparato locomotor del trabajador: músculos, tendones y ligamentos y que se producen por malos hábitos posturales o la ejecución de tareas de forma constante y mantenida. Este tipo de trastornos pueden llegar a causar daños graves a los trabajadores como lumbalgias, tendinitis, tenosinovitis...

### **Medidas Preventivas**

- Adoptar posturas adecuadas a las tareas.
- Evitar vicios posturales.
- Realizar ejercicios de estiramientos y relajación.
- Usar material y utillaje ergonómico.
- Usar calzado adecuado y ropa de trabajo ligera.
- Almacenamiento de productos en zonas accesibles.
- Realizar un correcto diseño del puesto de acorde con el trabajo

a desarrollar.

## Factores de riesgo Psicosocial

### **Definición**

Son aquellos factores que se derivan de la interacción entre el contenido de trabajo, el medio ambiente, las condiciones de organización, y la capacidad del trabajador, sus necesidades, y su situación personal fuera del trabajo. Todo ello pudiendo influir negativamente en la salud mental, el rendimiento y la satisfacción personal del trabajador.

### **Específicos del sector**

- **Carga mental.** Es el tipo de esfuerzo mental que debe realizar todo profesional en su puesto de trabajo para conseguir un resultado concreto; necesitando de forma continua un estado de atención y una concentración elevada. En este sector profesional la actividad es más relajada que en otras actividades relacionadas (peluquería...) pero aún así las largas jornadas, los horarios, los picos de actividad y una inadecuada organización del trabajo pueden hacer que el trabajador acuse a lo largo de la jornada de trabajo carga mental, que se materializa en una fatiga continua que sólo desaparece en periodos de descanso.
- **Estres.** En casos excepcionales, una deficiente organización del trabajo, unas condiciones de trabajo inadecuadas y una falta de estimulación profesional puede llevar a causar cuadros de insatisfacción laboral que derivará en la mayoría de los casos a situaciones de estrés laboral. Esta patología puede ocasionar

apatía, dolor físico, inseguridad y miedo que afectarán tanto al trabajador como a la calidad y rendimiento de su trabajo.

### **Medidas Preventivas**

- Organización del trabajo de forma adecuada, no solo teniendo en cuenta las necesidades de los clientes, sino también la de los trabajadores (pausas, horarios de comida, turnos...).
- Distribución correcta de los tiempos de trabajo (horarios de apertura, entrada y salida...).
- Evitar la monotonía y la estandarización de actividades planificando las tareas, fomentando la creatividad y la profesionalidad del trabajador.
- Facilitar la comunicación entre los empleados y la dirección.
- Crear una cultura de empresa (compañerismo, corporativismo, fidelización...).

## **Factores de Riesgo Químico:**

### **Definición**

Son aquellos riesgos cuyo origen está en la exposición no controlada a agentes químicos y que pueden llegar a penetrar en el trabajador por ingestión, inhalación o a través de la piel.

### **Específicos del sector**

En los trabajos realizados por los profesionales del sector se manipulan sustancias químicas que pueden suponer un riesgo para su salud.

- En las labores de estética al mezclar aceites y cremas específicas para tratamientos de belleza.
- En las tareas de mantenimiento de las instalaciones al manipular sustancias como el bromo o el cloro para la desinfección de piscinas, los Ph bajos para evitar la corrosión de partes metálicas y ph alto para evitar incrustaciones en instalaciones, desengrasantes para eliminar grasa y suciedad, floriculantes para unir partículas pequeñas y así eliminarlas, anticales, antialgas...

Las vías de contacto de estos productos son principalmente la dérmica (manipulación de productos, masajes...) y la respiratoria (al mezclar o manipular productos...). Este tipo de riesgo puede producir sensibilización cutánea, reacciones alérgicas, trastornos respiratorios, dermatitis e irritación de ojos, garganta y nariz.

### ***Medidas Preventivas***

- Sustitución de productos que sean susceptibles de generar riesgos para el trabajador.
- Reducir los tiempos de exposición a los productos potencialmente peligrosos.
- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Conocer los productos que se van a manipular. Es importante conocer las fichas técnicas de seguridad y tenerlas a disposición de los trabajadores para cualquier tipo de consulta.
- Usar los Epi´s que sean necesarios: guantes, mascarillas...
- Labores constantes de mantenimiento y desinfección.
- Seguir las recomendaciones de los fabricantes y los distribuidores de productos (uso, dosificación, manipulación...).

## Factores de Riesgos Biológicos:

### **Definición**

Son los riesgos originados por la exposición y contacto con agentes infecciosos. Son agentes biológicos los hongos, bacterias, virus, protozoos y cultivos celulares. Las vías de penetración en el organismo son la respiratoria, digestiva, dérmica y/o parental.

### **Específicos del sector**

En las actividades específicas del sector el riesgo a agentes biológicos puede darse a través de dos vías distintas:

En las propias instalaciones, donde el agua, la elevada humedad y las altas temperaturas de algunas salas puede favorecer la existencia y proliferación de agentes biológicos no deseados, como hongos, legionella ...

- En el propio contacto con los clientes, donde por vía parental y/o dérmica se puede llegar a contagiar algún tipo de enfermedad de tipo infeccioso como gripe, conjuntivitis o parasitaria como la pediculosis.

### **Medidas Preventivas**

- Muestreo periódico del agua. Esta medida es muy importante, ya que en el caso de la legionella, al contrario que otros agentes biológicos de fácil eliminación, tiene la capacidad de crecer en el interior de microorganismos presentes en el agua haciéndola más resistente a tratamientos de eliminación.
- Revisiones periódicas de las instalaciones de las torres de refrigeración y de las instalaciones de aire acondicionado.

- Realización de análisis bacteriológico por laboratorios certificados.
- Protocolo interno en cuanto a procesos de limpieza e higiene de instalaciones.
- Cumplimiento estricto de la normativa vigente (Legionella, piscinas...).
- Uso Epi´s: guantes y mascarillas.
- Uso de material desechable (cobertores de camillas, mascarillas, gorros, slips...).
- Lavado industrial de toallas.
- Uso correcto de material esterilizador, tanto para utillaje metálico como para plásticos.

## Factores de riesgo derivados de las condiciones de trabajo.

### **Definición**

Son aquellos que se producen derivados del uso de utillaje, herramientas y maquinaria específica del sector produciendo caídas, atrapamientos, golpes, choques, contactos térmicos o contactos eléctricos.

### **Específicos del sector**

- Caídas y golpes debidos a suelos húmedos y manchas de agua en el suelo que pueden causar resbalones.
- Choques contra objetos, especialmente con las camillas y diverso utillaje del sector que pueden originar hematomas.

## **Medidas Preventivas**

- Señalización (riesgo eléctrico en el cuadro de luces...).
- Control de partes húmedas: calzado específico, escaleras con filos antirresbalantes, suelo o bandas antideslizantes...
- Aparatología regulable en posición y altura (camillas, sillas...).
- Control de riesgo eléctrico (evitar tirar de cables, control de las tomas, correcto aislamiento...) ya que, aunque se produzcan con menor frecuencia que otro tipo, éstos son los más peligrosos de esta categoría.
- Evitar escaleras y salas a distintas alturas.
- Espacios diáfanos.
- Correcto almacenamiento de material.
- Espacios limpios y recogidos.
- Evitar quemaduras con el material de depilación, piedras calientes, radiaciones en cabinas.

Para finalizar y a modo de conclusión hay que recordar que como medidas generales de control y prevención de riesgos hay que:

- Llevar a cabo una correcta Vigilancia de la salud.
- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos y las medidas a adoptar.
- Consulta y participación de todos, empresarios y trabajadores por el bien común.
- Realizar un diseño adecuado y realista de los puestos de trabajo y Fomentar una Cultura Preventiva, **porque la salud es cosa de todos.**

Financiado por:



**FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES**

Entidad ejecutante:



**FEDERACIÓN  
DE PELUQUEROS  
ANDALUCES**