

La Prevención de Riesgos Laborales en el área funcional 4ª

SERVICIOS DE PISOS Y LIMPIEZA





Edita: **FPHIB**

**(Fundación para la prevención de
riesgos laborales en el sector de
hostelería de les Illes Balears)**

www.fphib.es

La Prevención de Riesgos Laborales

en el área funcional 4ª

Servicios de pisos y limpieza

La Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería de las Illes Balears (FPHIB) fue creada a consecuencia del acuerdo alcanzado entre las organizaciones sindicales y empresariales formantes del Convenio Colectivo de Hostelería de 2005.

Tiene como objetivo el fomento del desarrollo de la investigación y promoción de acciones tendentes a la mejora de la salud laboral y seguridad en el trabajo en el sector.

Conscientes de que únicamente a través de la formación preventiva específica se alcanzará la plena efectividad de la prevención de riesgos laborales en los puestos de trabajo, os presentamos los manuales revisados sobre prevención por áreas funcionales del sector de hostelería para su utilización y desarrollo en la implementación de acciones formativas en todos los centros de trabajo de nuestro sector.

Estamos convencidos de que dichos manuales constituirán una herramienta útil y que contribuirán a enriquecer los conocimientos sobre la materia.

Inmaculada Benito Hernández



Presidenta de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería de les Illes Balears



INDICE

CONTENIDOS

	Páginas
Costes económicos de la “no prevención”	6
BLOQUE I. Introducción.	8
Conceptos básicos en seguridad y salud en el trabajo.	9
Aspectos generales sobre prevención.	10
Marco normativo básico en PRL.	11
Derechos y deberes en materia de seguridad y salud.	13
Organización y gestión de la prevención	15
Categorías profesionales del área funcional cuarta	20
BLOQUE II. Riesgos específicos del área funcional.	22
<i>Seguridad.</i> Riesgos de seguridad.	23
<i>Higiene.</i> Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.	45
<i>Ergonomía.</i> La ergonomía en el puesto de trabajo.	51
Factores psicosociales en el puesto de trabajo.	55
BLOQUE III. Medidas de emergencia	64
Medidas de Emergencias y Plan de autoprotección.	65
Nociones básicas de Primeros Auxilios.	68
BLOQUE IV. Vigilancia de la Salud	72
Vigilancia de la Salud de los trabajadores/as.	73

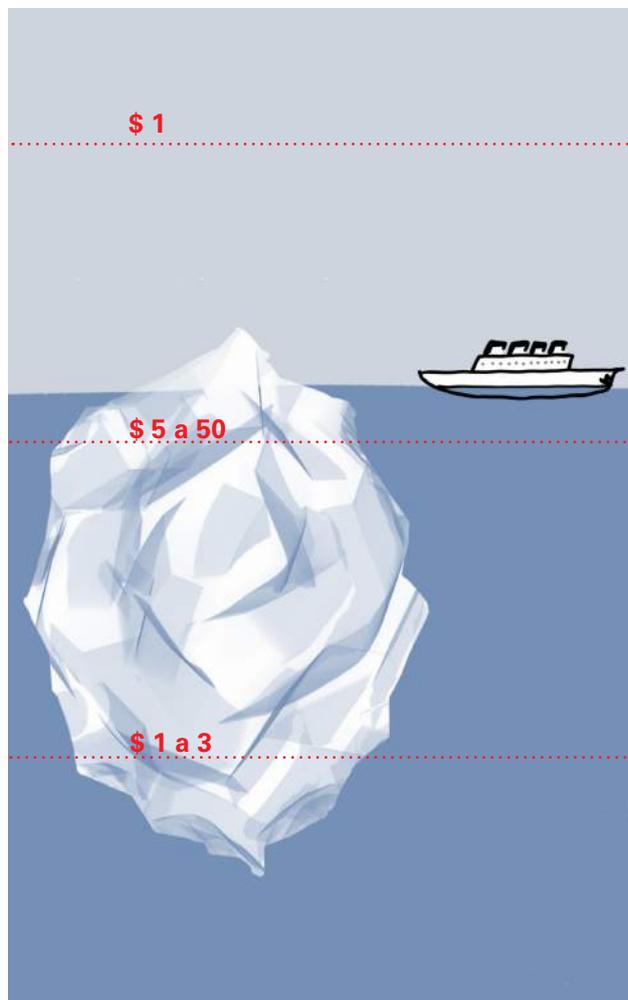
Costes económicos de la “no prevención”

Método del Cálculo Proporcional (H.W. Heinrich): “Los costes indirectos de los accidentes, también llamados ocultos por lo difícil de su cuantificación, llegan a alcanzar un promedio cuatro veces superior a los costes directos”

Costes Directos	COSTES TOTALES =	Costes Indirectos (4 x Costes Directos)
<ul style="list-style-type: none">• Costes salariales del día del accidente.• Costes salariales por tiempo improductivo (visitas médicas, etc.).• Costes de atención médica.• Pago de primas de seguros.• Pérdida de productividad.• Coste de selección, enseñanza y aprendizaje del sustituto del trabajador accidentado.• Pérdida de productividad.• Indemnizaciones y multas (en caso de infracciones en materia de salud laboral).	+	<ul style="list-style-type: none">• Coste del tiempo perdido por otros trabajadores/as no accidentados tras el suceso.• Pérdida de la producción al disminuir el rendimiento de los trabajadores/as impresionados por accidente• Coste de investigación de las causas de accidente.• Pérdida en maquinaria y equipos de trabajo.• Pérdidas por reparaciones.• Pérdida por productos defectuosos.• Pérdidas en el nivel de eficiencia y rendimiento del trabajador lesionado al reincorporarse al trabajo.• Pérdidas de tipo comercial, al no poder satisfacer el pedido en los plazos establecidos.

Costes económicos de la “no prevención”

Iceberg de costes de accidentes (F.E. Bird): “Por cada euro de coste directo y asegurado, el accidente supone entre 5 y 50 € de coste indirecto no asegurado, que debe ser asumido por la empresa”



COSTES DE LESIÓN Y ENFERMEDAD

(asegurados)

- Costes médicos.
- Costes de compensación.

COSTES POR DAÑOS A LA PROPIEDAD

(costes sin asegurar pero contabilizados)

- Daños en edificios.
- Daños en herramientas y equipos.
- Daños en productos y material.
- Retrasos e interrupciones en la producción.
- Gastos legales.
- Gastos de suministros y equipos de emergencia.

COSTES VARIOS

(sin asegurar ni contabilizar)

- Tiempo de investigación.
- Salarios pagados por tiempo perdido.
- Costes de contratación y/o formación de sustitutos.
- Tiempo extra de supervisión.
- Tiempo de papeleo.
- Rendimiento de trabajador lesionado disminuido tras su reincorporación al trabajo.
- Pérdida de negocio y buen nombre de la empresa.

BLOQUE I.

Introducción

Conceptos básicos en seguridad y salud en el trabajo

• **Salud:** La O.M.S. define la salud como el estado de bienestar físico, psíquico y social completo, y no meramente la ausencia de daño o enfermedad.

• **Condiciones de trabajo:** Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para seguridad y salud del trabajador. Pueden ser:

- Los locales, instalaciones, equipos, productos, etc. existentes en el puesto de trabajo.
- Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo.
- Los procedimientos de utilización de los citados agentes.
- La organización y ordenación del trabajo.

• **Riesgo Laboral:** Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

• **Factor de riesgo:** Es el elemento que estando presente en las condiciones de trabajo, actuando por si mismo o combinado, pueda producir un daño a la salud.

• **Daños derivados del trabajo:** Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

- **Accidentes de trabajo:** Cualquier daño o lesión que sufre el trabajador con ocasión o por consecuencia del trabajo.

Accidente de trabajo *in Itinere*. Aquel que ocurre en el desplazamiento habitual de ida o vuelta entre el domicilio del trabajador/a y el lugar de trabajo.

Incidente con daños materiales. Es el caso de accidente en el que solamente sufren los objetos o las instalaciones materiales.

Incidente sin daños materiales.

- **Enfermedades profesionales:** Aquellas enfermedades contraídas a consecuencia del trabajo, especificadas en el Cuadro de Enfermedades Profesionales (*RD 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de Enfermedades Profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro*) y que estén provocadas por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional específica.

- **Enfermedades relacionadas con el trabajo:** Aquellas en las que las condiciones del trabajo son un elemento entre otros en la causa de una enfermedad con múltiples factores.

- **Otras patologías derivadas del trabajo.**

Aspectos generales sobre prevención

Los instrumentos que se estructuran a partir de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y la diferente normativa aplicable sobre esta materia son:

- **Plan de Prevención:** Se entienden las actividades que establecen los objetivos y especificaciones necesarias para desarrollar la acción preventiva en la empresa y para la aplicación de los elementos del sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales.
- **Evaluación de Riesgos:** Es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo con ello la información necesaria para que la dirección de la empresa esté en condiciones de tomar las decisiones apropiadas sobre las necesidades de adoptar medidas preventivas y, en su caso, sobre la naturaleza de dichas medidas.
- **Formación:** En base a los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se establece la obligatoriedad por parte del empresario de informar, consultar y formar a los trabajadores de forma adecuada sobre todos los aspectos relacionados con la seguridad y salud de estos. Se entiende como formación, la técnica general de prevención de riesgos profesionales aquella que actúa sobre la persona a fin de crear hábitos correctos de actuación que eviten riesgos derivados del trabajo.
- **Plan de Emergencia:** Conjunto de medidas a desarrollar antes, durante y después de que se presente una situación de emergencia en la empresa como repuesta al mismo.
- **Vigilancia de la Salud:** Engloba las medidas adoptadas para el control y seguimiento del estado de salud de los trabajadores con el fin de detectar signos de enfermedades derivadas del trabajo y tomar medidas para reducir la probabilidad de daños o alteraciones posteriores de la salud (UNE 81902:1996 EX).



Marco normativo básico en PRL Hostelería Illes Balears

- **Convenio nº 155 de la OIT del año 1981**, sobre "Seguridad y salud de los trabajadores y medio ambiente de trabajo", ratificado por España en 1985.
- **Directiva Marco 89/391/CEE**, que incorpora en su articulado el Convenio 155. Es el marco jurídico general en el que opera la política de prevención comunitaria.
- **Constitución Española**. La salud e integridad se protegen en nuestra constitución en tres artículos:
 - Art. 15. Todos tenemos derecho a la vida y a la integridad física.
 - Art. 43.1 Se reconoce el derecho a la protección de la salud.
 - Art. 40.2 Los poderes públicos velarán por la seguridad e higiene en el trabajo.
- **Estatuto de los trabajadores**.
- **Ley prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre)**, que supone el cumplimiento del mandato constitucional marcado por el Art. 40.2 de la Constitución Española.
- **Convenio Colectivo de Hostelería Illes Balears**.

Reglamentos de desarrollo de la Ley

- **Reglamento de los Servicios de Prevención**. *RD 337/2010, de 19 de marzo, por el que se modifica el RD 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.*
- **Lugares de trabajo**. *RD 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.*
- **Manipulación manual de cargas**. *RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.*
- **Pantallas de visualización de datos**. *RD 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.*
- **Utilización de Equipos de trabajo**. *RD 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.*
- **Señalización de seguridad y salud en el trabajo**. *RD 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.*

- **Utilización de Equipos de Protección Individual.** *RD 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual. y Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, que regula las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.*
- **Protección contra incendios.** *Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios y Real Decreto 2177/1996, de 4 de octubre, por el que se aprueba la norma básica de la edificación «NBE-CPI/96: Condiciones de protección contra incendios de los edificios»*
- **Instalaciones frigoríficas.** *Real Decreto 138/2011, de 4 de febrero, por el que se aprueban el Reglamento de seguridad para instalaciones frigoríficas y sus instrucciones técnicas complementarias.*
- **Electricidad.** *Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico y Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico para baja tensión e instrucciones técnicas complementarias.*
- **Higiene Industrial.** *Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de Enfermedades Profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.*
- **Químicos.** *Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.*
- **Preparados peligrosos.** *Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero de 2003, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos.*
- **Ruido.** *Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.*
- **Disposiciones mínimas de seguridad y salud en el ámbito de las empresas de trabajo temporal.** *Real Decreto 216/1999, de 5 de febrero, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo en el ámbito de las empresas de trabajo temporal.*

Derechos y deberes en materia de seguridad y salud

El Capítulo III de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales está dedicado íntegramente a los derechos y obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales.

DERECHOS DE LOS TRABAJADORES (Art. 14 LPRL)

El Art. 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, establece el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, lo que conlleva un deber inexcusable del empresario, de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales.

Dentro del concepto de protección eficaz se incluye:

- Derecho de información. (Art. 18 LPRL)
- Derecho de consulta. (Art. 18 LPRL)
- Derecho de participación. (Art. 18 LPRL)
- Derecho a la formación en materia preventiva. (Art. 19 LPRL)
- Paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente. (Art. 21 LPRL)
- Derecho a la vigilancia de la salud, en los términos previstos en la Ley. (Art. 22 LPRL)

DEBERES DE LOS TRABAJADORES (Art. 29 LPRL)

- Usar adecuadamente las máquinas, herramientas, aparatos, sustancias peligrosas, equipos de transporte y cualquier otro medio utilizado en su trabajo.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad, sin dejarlos fuera de funcionamiento.
- Informar de inmediato sobre cualquier situación que entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente para proteger la seguridad y salud de los trabajadores.
- Velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad empresarial.
- Cooperar con el empresario para garantizar condiciones de trabajo seguras.

DEBERES DE LOS EMPRESARIOS

- Evaluar riesgos.
- Información, consulta y participación de los trabajadores (*art. 18 de la LPRL*).
- Formación de los trabajadores (*art. 19 de la LPRL*).
- Preparación y adopción de medidas necesarias en situaciones de emergencia (*art. 20 de la LPRL*).
- Actuación en caso de riesgo grave e inminente (*art.21 de la LPRL*).
- Vigilancia periódica de la salud (*art.22 de la LPRL*).
- Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (*trabajadores temporales, embarazadas, menores de edad, arts. 25 y 26 de la LPRL*).

PRINCIPIOS DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA (Art. 15 LPRL)

- a. Evitar los riesgos.
- b. Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c. Combatir los riesgos en su origen.
- d. 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.
- e. Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f. Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g. 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 los factores ambientales en el trabajo.
- h. Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i. Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Organización y gestión de la prevención

MODALIDADES DE ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

Asumida por el empresario

- Empresa hasta 10 trabajadores.
- Que desarrolle de forma habitual su actividad profesional en el centro de trabajo.
- Nivel de capacitación correspondiente a las funciones preventivas a desarrollar.
- Que las actividades desarrolladas en la empresa no sean de especial peligrosidad (Anexo I RSP).
- Excluida Vigilancia de la Salud
- Empresario que, cumpliendo los mismos requisitos, ocupe hasta 25 trabajadores, siempre y cuando la empresa disponga de un único centro de trabajo.

Trabajador designado

- Que el empresario no haya asumido esas mismas funciones.
- Que desarrolle de forma habitual su actividad profesional en el centro de trabajo.
- Nivel de capacitación correspondiente a las funciones preventivas a desarrollar.
- Que las actividades desarrolladas en la empresa no sean de especial peligrosidad (Anexo I RSP).
- Excluida Vigilancia de la Salud

Servicio de prevención ajeno

- Entidades especializadas ajenas a la empresa.
- Deben disponer de los medios materiales y humanos necesarios para resolver todas las cuestiones que puedan surgir

Servicio de prevención propio

Obligatorio cuando:

- Empresas de más de 500 trabajadores.
- Empresas de entre 250 y 500 trabajadores que desarrollen actividades incluidas en el anexo I RD 39/1997.
- Por decisión expresa de la autoridad laboral

CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES

• **Delegado de Prevención (Art. 35, 36 y 37 Ley 31/1995 LPRL):** Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Colaborar con la empresa en la mejora de la actividad preventiva.• Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre PRL.• Ser consultado con carácter previo a decisiones relacionadas con la PRL.• Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de PRL.
Facultades	<ul style="list-style-type: none">• Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de carácter preventivo.• Tener acceso a la información y documentación relativa a las condiciones de trabajo.• Ser informados sobre los daños producidos en la salud de los trabajadores.• Recibir las informaciones obtenidas procedentes de personas u órganos encargados de las actividades de protección y prevención en la empresa.• Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo.• Recabar la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y salud de los trabajadores.

¿Cuántos delegados de prevención se eligen en cada empresa o centro de trabajo?

Número de trabajadores/as en la empresa	Delegados de Prevención
Hasta 30 trabajadores	1 (será el Delegado de Personal)
31 - 49	1 (elegido por y entre los Delegados de Personal)
50 - 100	2 (elegido por y entre el Comité de Empresa)
101 - 500	3
501 - 1000	4
1001 - 2000	5
2001 - 3000	6
3001 - 4000	7
4001 en adelante	8

• **Comité de Seguridad y Salud (Art. 38 y 39 Ley 31/1995 LPRL):** Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

- Se constituirá un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuenten con 50 o más trabajadores.

- El Comité estará formado por los Delegados de Prevención, de una parte, y por el empresario y/o sus representantes en número igual al de los Delegados de Prevención, de la otra.

Competencias	<ul style="list-style-type: none">• Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes y programas de prevención de riesgos en la empresa. A tal efecto, en su seno se debatirán, antes de su puesta en práctica y en lo referente a su incidencia en la prevención de riesgos, la elección de la modalidad organizativa de la empresa y, en su caso, la gestión realizada por las entidades especializadas con las que la empresa hubiera concertado la realización de actividades preventivas; los proyectos en materia de planificación, organización del trabajo e introducción de nuevas tecnologías, organización y desarrollo de las actividades de protección y prevención a que se refiere el artículo 16 de la LPRL y proyecto y organización de la formación en materia preventiva.• Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos preventivos de riesgos laborales, así como proponer a la empresa la mejora de las condiciones o corrección de las deficiencias existentes.
---------------------	--

Facultades	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la documentación e informes relativos a las condiciones de trabajo, así como conocer y analizar los daños producidos en la salud o integridad física de los trabajadores, al objeto de valorar sus causas y proponer las medidas preventivas oportunas.• Conocer e informar la memoria y la programación anual de servicios de prevención en la empresa o centro de trabajo.• Conocer directamente la situación relativa a la prevención de riesgos en el centro de trabajo, realizando a tal efecto las visitas que estime oportunas.
-------------------	--



ORGANISMOS CON COMPETENCIAS EN SALUD LABORAL

- **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT):** Órgano científico-técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas. (www.insht.es).



- **Inspección de Trabajo y Seguridad Social:** La Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS), dependiente de la Subsecretaría de Trabajo e Inmigración, es la organización administrativa responsable del servicio público de control y vigilancia del cumplimiento de las normas de orden social que incluye los servicios de exigencia de las responsabilidades administrativas pertinentes en que puedan incurrir empresas y trabajadores así como el asesoramiento e información a los mismos en materia laboral y de seguridad social. (www.meys.es/itss)



- **Comisión Nacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo:** Órgano paritario de participación con funciones de asesoramiento a las diferentes administraciones públicas.
- **Gabinetes de Seguridad e Higiene en el Trabajo:** Órganos provinciales del INSHT transferidos a las comunidades autónomas.
- **Dirección General de Trabajo y Salud Laboral:** Dependiente de la Vicepresidencia Económica, de Promoción Empresarial y de Ocupación de las Illes Balears, es el órgano encargado de ejecutar y vigilar la adopción de medidas de seguridad y salud en el territorio de las Illes Balears (www.caib.es)
- **Mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la seguridad social y servicios de prevención ajenos.**
- **Gabinetes técnicos de los agentes sociales.**



Categorías profesionales del área funcional cuarta

Tabla de correspondencias aprobado en fecha 9 de abril de 1997 de las antiguas categorías profesionales a las contenidas en los actuales grupos profesionales del ALEH IV, tanto procedentes de la extinta ordenanza de trabajo para la industria de hostelería como las que pudieran figurar en los convenios colectivos de ámbito inferior

Área Funcional Cuarta

Extinta Ordenanza Laboral de Hostelería	Categorías profesionales del ALEH	Grupo profesional
Encargada general o gobernanta de primera	Gobernante/a o Encargado/a general	1
Gobernanta de segunda Encargada de Lencería Encargada de Lencería o Lavadero	Subgobernante/a o Encargado/a de sección	1
Lencera Camarera de pisos Planchadora, Costurera, Lavandera y Zurcidora	Camarero/a de pisos	2
Personal de limpieza Limpiadora Mozo de habitación Mozo de lavandería	Auxiliar de pisos y limpieza	4



BLOQUE II.
Riesgos específicos
del área funcional

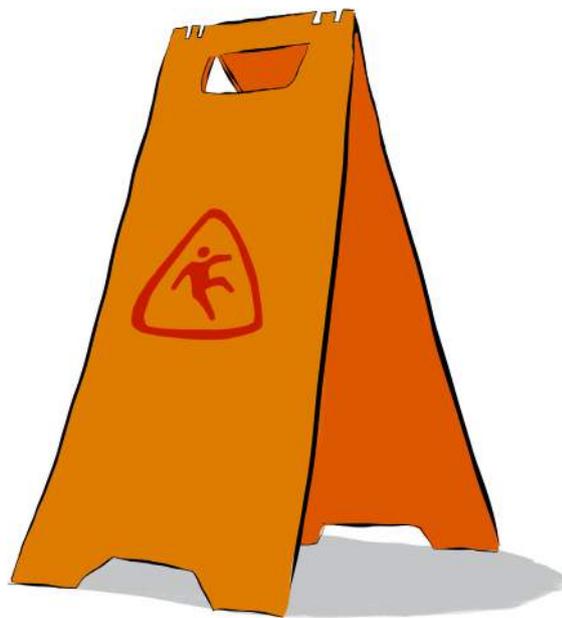
Seguridad. *Riesgos de seguridad*

El objetivo de la seguridad en el trabajo como especialidad de la prevención de riesgos laborales es mejorar las condiciones del trabajo hasta el punto que:

Sea imposible o al menos muy difícil accidentarse (Cantidad)

Se reduzcan las consecuencias de los accidentes (Gravedad)

- **Lugares de trabajo**
- **Riesgos más comunes ligados a la seguridad**
- **Almacenamiento, manipulación y transporte**
- **Herramientas**
- **Electricidad**
- **Fuego**
- **Señalización**
- **Accidentes In Itinere y en misión**



Lugares de trabajo (RD 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo)

Es el área del centro de trabajo, edificada o no, en la que el trabajador debe permanecer o a la que puede acceder en razón de su trabajo. Incluye también:

- Los servicios higiénicos
- Los locales de descanso y comedores
- Los locales de primeros auxilios
- Las instalaciones de servicios o protección anejas a los lugares de trabajo

• **Condiciones constructivas**

Dimensiones mínimas de los lugares de trabajo

- 3 metros de altura, que se podrán reducir a 2,5 m. en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos.
- 2 metros cuadrados de superficie libre por trabajador. - 10 metros cúbicos, no ocupados, por trabajador.

Dimensiones mínimas de los espacios de trabajo

- Altura del techo: 2,5 metros.
- Puertas de 80 centímetros de ancho, como mínimo.
- Escaleras de 1 metro de ancho, como mínimo.
- Altura del techo de la escalera de 2,2 metros.
- Barandillas de 90 centímetros de alto.
- Pasillos de 1 metro de ancho, como mínimo.
- Descansillos cada 3,7 metros, como máximo.

• **Condiciones ambientales** » Que no supongan incomodidad para los trabajadores

Temperatura - Entre 17° y 27° en trabajos sedentarios (oficina o similares)
- Entre 14° y 25° en trabajos ligeros

Humedad - Entre 30% y 70%, excepto en locales con riesgo de electricidad estática, en los que el límite inferior será del 50 %.

Límites de velocidad en corrientes de aire - Trabajos en ambientes no calurosos 0,25 m/s
- Trabajos sedentarios en ambientes calurosos 0,5 m/s
- Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos 0,75 m/s

Estos límites no serán de aplicación en corrientes de aire acondicionado que serán - 0,25 m/s para trabajos sedentarios
- 0,35 m/s para los demás casos

Renovación mínima del aire - 30 metros cúbicos/hora y trabajador en trabajos sedentarios en ambientes no calurosos
- 50 metros cúbicos/hora en los casos restantes

• Condiciones de iluminación

- La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.

El nivel de iluminación de un puesto de trabajo lo mide el luxómetro y su unidad es el Lux

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO Zonas donde se ejecuten tareas con:	NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)
BAJAS EXIGENCIAS VISUALES	100
EXIGENCIAS VISUALES MODERADAS	200
EXIGENCIAS VISUALES ALTAS	500
EXIGENCIAS VISUALES MUY ALTAS	1000
ÁREAS O LOCALES DE USO OCASIONAL	50
ÁREAS O LOCALES DE USO HABITUAL	100
VÍAS DE CIRCULACIÓN DE USO OCASIONAL	25
VÍAS DE CIRCULACIÓN DE USO HABITUAL	50

El grado de iluminación adecuado facilita la ejecución de la tarea, evitándose muchos riesgos. La iluminación adecuada incluye evitar los reflejos y los deslumbramientos.

Fuentes de iluminación » Deberemos priorizar la utilización de iluminación natural, apoyada, siempre que sea necesario, por fuentes de iluminación artificial.

• Servicios higiénicos y locales de descanso

- Agua potable en cantidad suficiente y de fácil acceso en el lugar de trabajo.
- Dispondrán de vestuarios, duchas en caso necesario, lavabos y retretes.
- Locales de descanso con mesas y asientos, con respaldo, en número suficiente.

• Material y locales de Primeros Auxilios

- Deberá adecuarse al número de trabajadores, a los riesgos a los que estén expuestos y a las facilidades de acceso al centro de asistencia médica más próximo.
- Se deberá revisar periódicamente y reponer el material del botiquín.
- En lugares de trabajo de más de 50 trabajadores, deberá existir un local destinado a los Primeros Auxilios.

Riesgos más comunes ligados a la seguridad

- **Pisadas sobre objetos:** Materiales en el suelo, cables, cajas, cristales, cubiertos, etc.
- **Choque contra objetos.**
- **Espacio de trabajo insuficiente (mal diseño, saturación del espacio disponible, acumulación de materiales, etc.):** Pasillos muy estrechos, cajones abiertos, etc.
- **Atrapamientos por o entre objetos.** Por sillas, mesas, carros, etc.
- **Contactos térmicos y quemaduras.** Focos de calor en acciones de planchado, secado, etc.
- **Caídas de personas al mismo nivel.** Almacenamiento en zonas de paso, suelos mojados o resbaladizos (derrames de agua, aceite, etc.), tropiezos por acumulación de ropa en el suelo, etc.
- **Caídas a distinto nivel.** Mala utilización de escaleras a la hora de limpiar altillos, partes altas del mobiliario, etc.
- **Caída de objetos por desplome o derrumbamiento.** Caída de objetos desprendidos de estanterías, altillos y lugares de almacenamiento (cajas, materiales de limpieza, etc.)
- **Sobreesfuerzos.** Manipulación manual de cargas.
- **Posturas de trabajo incorrectas y movimientos repetitivos.**
- **Exposición a agentes biológicos/Contacto con productos de limpieza.** Inhalación, ingestión y contacto con productos de limpieza.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener el orden y limpieza.
- Señalización adecuada de zonas de suelo húmedo y recién fregado, debiéndose limpiar inmediatamente cualquier derrame.
- En caso de rotura de recipientes de vidrio o cerámica, se retirarán de forma inmediata los restos. No deberemos recogerlos con las manos, debiendo usar para ello un recogedor. Nunca depositaremos los restos directamente en bolsas de basura sino en recipientes específicos para ello.
- Nunca introducir las manos en las papeleras para vaciarlas, Deberemos volcarlas en bolsas, carros o contenedores especialmente preparados para ello.
- Al realizar operaciones de limpieza en las partes altas del mobiliario, estanterías, aseos, paredes del baño, etc. utilizar medios auxiliares como escaleras o mangos telescópicos. Nunca utilizar sillas, mesas, ni subirse a los bordes del mobiliario.
- Correcta y suficiente iluminación de las zonas de trabajo y tránsito.
- Señalización adecuada de zonas de trabajo y tránsito.
- Mantendremos los puestos y zonas de paso libres de objetos que puedan entorpecer el tránsito. Deberemos depositar la ropa usada en jaulas y cestas, manteniendo siempre el orden y la limpieza para evitar accidentes.
- Los carros de limpieza deberán ubicarse al lado del pasillo para no obstruir las salidas y recorridos de evacuación.
- A la hora de pasar cepillos, mopas o fregonas deberemos hacerlo caminando hacia atrás detectando la presencia de escaleras u objetos en el suelo.
- Utilizar un calzado adecuado, con suela antideslizante y que sujete los tobillos.
- En los offices, lencerías y otras zonas de almacenamiento, apilaremos los materiales de forma que se garantice su estabilidad, situando los objetos de mayor peso en la base de las estanterías y los más ligeros en las partes más altas.
- Prestaremos especial atención a las partes salientes del mobiliario, extremando las precauciones al circular por lugares estrechos.
- Utilización de medios auxiliares para el transporte de materiales.
- Asegurar siempre un buen agarre durante los traslados. Deberemos solicitar ayuda a un compañero cuando sea necesario.
- Los trabajadores deberán recibir formación básica en materia de prevención de riesgos laborales y primeros auxilios.

Almacenamiento, manipulación y transporte

Riesgos relacionados con la manipulación manual de cargas:

- Lesiones de espalda por sobreesfuerzos.
- Lesiones en las manos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos

Almacenamiento: La mala ubicación y organización de los almacenes y economato, además de producir pérdidas de tiempo importantes, puede originar riesgos de desplomes, golpes, incendios, etc.

Medidas preventivas:

- No acumular objetos en las zonas de paso. Deberemos almacenar cada cosa en el lugar adecuado.
- Nunca obstaculizar la visibilidad de salidas y vías de evacuación, de los extintores, BIES o botiquines.
- Recoger los desperdicios y basuras que caigan al suelo para evitar caídas. Los derrames de líquidos deberán ser limpiados inmediatamente o ser cubiertos con un producto absorbente.
- Comprobar que el apilamiento de materiales es estable y seguro.
- Almacenamiento correcto de los objetos de mayor peso en la base de las estanterías y los más ligeros en las partes más altas.
- No dejar que los objetos sobresalgan de las estanterías ni sobrecargar las mismas.
- Para subir a las partes altas de las estanterías, utilizar escaleras. No deberemos apoyarnos en las baldas ni utilizar elementos tales como sillas, banquetas, etc. para ello.
- Proteger el material de la humedad y el calor.

Manipulación y transporte:

- Utilizaremos las ayudas mecánicas que sean posible (carretillas, carritos, montacargas, etc.)
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pediremos ayuda a otros compañeros.
- Se recomienda para el transporte de carros empujar el carro de la limpieza y no tirar de el.
- Para la recogida de sábanas, ropa, etc. adoptar una postura correcta y evitar flexiones de espalda.
- Para la recogida de cubos, colocar el mismo entre las piernas y realizar el levantamiento haciendo fuerza con los músculos de las piernas.

Herramientas

- **Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo**

Medidas preventivas:

- Elegir la herramienta adecuada al trabajo a realizar.
- Utilizar el equipo de protección individual adecuado.
- Mantener las herramientas en buen estado, retirando las que se encuentren en mal estado.
- No olvidar recoger los útiles u elementos de limpieza, una vez terminada la labor.

• Máquinas. Lavandería.

Medidas preventivas:

- Aislamiento térmico de las partes calientes de la instalación para evitar el contacto con las mismas (secadoras, calandras, etc.)
- Las conducciones de vapor deberán estar correctamente protegidas.
- No retirar ni anular los resguardos de seguridad de las máquinas o dispositivos.
- Leer los manuales de instrucciones.
- Para evitar atrapamientos, utilizar ropa de trabajo ajustada, evitando el uso de collares, relojes, pulseras, etc.
- Deberemos comunicar al servicio cualquier avería o anomalía que detectemos.
- Todas las operaciones de reparación deberán realizarse por personal especializados.
- Todas las operaciones de limpieza y mantenimiento deberán realizarse con las máquinas desenchufadas.
- El persona deberá disponer de formación específica para su uso.
- Las máquinas deberán disponer de Marcado CE.

• Plancha

Riesgos:

- Fuente de calor
- Aumento de presión y/o temperatura
- Explosiones
- Contactos eléctricos directos e indirectos

Medidas preventivas:

- No manipular cuando esté en funcionamiento.
- Durante su uso normal, deberemos prestar especial atención al vapor desprendido, a fin de evitar posibles quemaduras.
- El mantenimiento periódico deberá ser realizado por personal cualificado.
- Cuando se detecte cualquier anomalía, avisar inmediatamente a los responsables de mantenimiento y no manipular la máquina.



• Lavadora

Riesgos:

- Fuente de calor
- Atrapamientos
- Contactos eléctricos directos e indirectos

Medidas preventivas:

- No manipular cuando esté en funcionamiento.
- Durante su uso normal, deberemos prestar especial atención al vapor desprendido, a fin de evitar posibles quemaduras.
- Deberemos prestar especial atención en la manipulación durante su uso para evitar atrapamientos de manos, cabellos, ropa, etc.
- El mantenimiento periódico deberá ser realizado por personal cualificado.
- Cuando se detecte cualquier anomalía, avisar inmediatamente a los responsables de mantenimiento y no manipular la máquina.



• Secadora

Riesgos:

- Fuente de calor
- Atrapamientos
- Contactos eléctricos directos e indirecto

Medidas preventivas:

- No manipular cuando esté en funcionamiento.
- Durante su uso normal, deberemos prestar especial atención al vapor desprendido, a fin de evitar posibles quemaduras.
- Deberemos prestar especial atención en la manipulación durante su uso para evitar atrapamientos de manos, cabellos, ropa, etc.
- El mantenimiento periódico deberá ser realizado por personal cualificado.
- Cuando se detecte cualquier anomalía, avisar inmediatamente a los responsables de mantenimiento y no manipular la máquina.



Medios de protección colectiva e individual

Art. 15 Ley 31/1995 (LPRL) » Deberemos adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual

Es decir, la Ley opta por dar preferencia al uso de medidas de protección colectiva, principalmente debido al hecho de que los equipos de protección individual (EPIs) no impiden la existencia de los peligros, sino que únicamente atenúan los efectos adversos en el caso de que estos se produzcan.

Las medidas de protección de carácter individual se utilizarán sólo cuando los riesgos existentes no puedan eliminarse o evitarse con medidas de protección colectiva

Eliminar los riesgos que puedan ser eliminados.

Combatir los riesgos en su origen.

Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.

• **Medidas de protección colectiva:** Son aquellas que tratan de proteger a los trabajadores/as en su conjunto y a las instalaciones donde se lleva a cabo la actividad laboral.

» *Disminuye la probabilidad de que suceda un riesgo.*

Algunos ejemplos de medidas de protección colectiva serían:

Barandillas



Evita caídas a distinto nivel

Interruptor diferencial



Evita contactos eléctricos

Sistemas de ventilación general



Evita intoxicaciones ambientales

• **Medidas de protección individual (RD 773/1997):** También conocidas como EPI (Equipos de Protección Individual), son cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo. I.

» *NO disminuye la probabilidad de que suceda un riesgo, simplemente reduce las consecuencias (daños) del mismo.*

Los EPIs deberán utilizarse

Cuando los riesgos no puedan evitarse.

Cuando no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos o de protección colectiva o con métodos o procedimientos de trabajo adecuados y bien organizados.



MARCADO CE



- Los EPIs solo deberán utilizarse para los usos previstos por el fabricante.
- Deberán ser utilizados mientras se esté expuesto al riesgo.
- Los EPIs deberán reunir los requisitos establecidos legalmente.
- No deberán ser un riesgo adicional para el trabajador.

Obligaciones del empresario

- » Determinar los puestos de trabajo en los que debe recurrirse a una protección individual.
- » Elegir los EPIs y facilitar a los trabajadores y trabajadoras la información sobre ellos.
- » Proporcionar gratuitamente a los trabajadores y trabajadoras los EPIs necesarios para la realización de actividades que así lo requieran y reponerlos cuando sea necesario.
- » Velar porque la utilización de los EPIs se realice conforme a la normativa vigente.
- » Asegurar el correcto mantenimiento de los equipos de trabajo.

Obligaciones de los trabajadores

- » Utilizar y cuidar correctamente los EPIs.
- » Colocar los EPIs, después de su utilización, en el lugar indicado para ello.
- » Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

• **Protectores de manos y brazos. Guantes.**



De malla metálica (contra agresiones mecánicas)



Aluminizados (contra agresiones de origen térmico, hornos, etc.)



De látex o vinilo (contra agresiones químicas o detergentes)

Protectores de pies. Calzado de trabajo.

- Calzado de seguridad adecuado.
- Con suela antideslizante.
- Que sujete los tobillos.
- Cómodo

Protección total del cuerpo.

- Ropa de protección contra bajas temperaturas (cámaras frigoríficas).
- Chalecos o abrigos térmicos.

Protección de ojos.

- Uso de gafas de protección durante la limpieza de las campanas.

Electricidad

Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico de baja tensión.
Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre las disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico

CONTACTOS DIRECTOS: Se producen cuando una persona toca o se pone en contacto involuntaria o accidentalmente con un conductor, instalación, elemento eléctrico, etc. bajo tensión directa.

CONTACTOS INDIRECTOS: se producen por contactos de personas con masas puestas accidentalmente bajo tensión.

Riesgos eléctricos:

La electrocución produce quemaduras internas. Puede ser tan grave que puede llegar a la asfixia, paro cardíaco o muerte.

Gravedad efectos contacto eléctrico » depende de
» Intensidad de corriente
» Tiempo de exposición

Medidas preventivas:

- Con las manos o pies mojados o húmedos no manipularemos interruptores de luz, enchufes ni aparatos eléctricos.
- La desconexión de aparatos eléctricos deberá hacerse tirando de la clavija, nunca del cable.
- Nunca reparar una máquina, equipo, etc. que esté bajo tensión. Las reparaciones deberán hacerse por personal competente o con formación adecuada, debiendo señalizar las reparaciones con un cartel de AVERÍA.
- No conectaremos cables sin clavija de conexión homologada, ni anularemos el conductor de protección (toma de tierra).
- No deberemos sobrecargar los enchufes.
- No utilizar ni manipular aparatos con los cables en mal estado.
- Deberemos informar al personal de mantenimiento de cualquier anomalía.
- Respetaremos las señalizaciones.
- El cuadro eléctrico deberá estar accesible y señalizado, para su fácil acceso en casos de emergencia.

Actuación frente a un accidentado por contacto eléctrico:

- Cortar la tensión inmediatamente.
- Separar al electrocutado de la fuente de tensión sin tocarle directamente.
- Actuar según los primeros auxilios para estos casos.

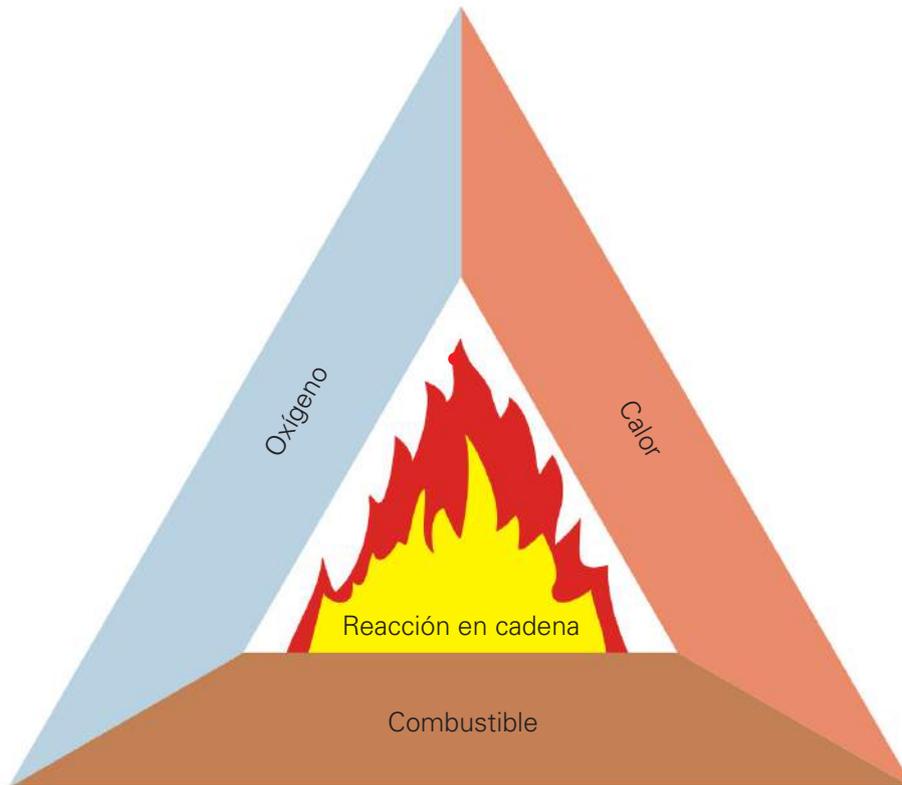
Fuego

Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios.

Real Decreto 2177/1996, de 4 de octubre, por el que se aprueba la norma básica de la edificación «NBE-CPI/96: Condiciones de protección contra incendios de los edificios»

¿Qué es el fuego? Es una reacción química resultante de la combinación de una sustancia combustible con oxígeno y calor.

Triángulo del fuego



Tipos de fuego:

TIPOS	MATERIA	EJEMPLOS
A	Sólidos	Tela, madera, papel, etc.
B	Líquidos inflamables y sólidos licuables	Alcohol, gasolina, cera, grasa, parafina, etc.
C	Gases	Butano, propano, gas natural, etc.
D	Metales y productos químicos reactivos	Aluminio en polvo, potasio, magnesio, etc.

Agente extintores y su adecuación a las distintas clases de fuego:

1. ●●● Excelente
2. ●● Bueno
3. ● Aceptable
4. X No aceptable

PRECAUCIÓN: es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase D

AGENTE EXTINTOR

AGENTE EXTINTOR				
Agua a chorro	●●	X	X	X
Espuma pulverizada	●●●	●	X	X
Espuma física	●●	●●	X	X
Polvo polivalente	●●	●●	●●	X
Polvo seco	X	●●●	●●	X
Nieve carbónica (CO)	●	●	X	X

Medidas preventivas:

- Programar formación teórico-práctica en el control de incendios y manejo de equipos de extinción.
- Cumplir la normativa relativa a las condiciones de protección contra incendios.
- Realización de un plan de emergencia y evacuación de incendios y primeros auxilios.
- Los medios de extinción dispondrán de la correspondiente señalización y estarán situados de forma visible y accesible.
- Los extintores se colocarán cerca de los lugares de riesgo y cercanos a las puertas de salida del local.
- Se realizará un mantenimiento adecuado de los medios de extinción así como del alumbrado de emergencia.
- El agente extintor se elegirá en función del riesgo esperado.
- Se instalarán luces de emergencia en los pasillos y puertas.

EXTINTORES

- Se colocarán en lugares visibles y perfectamente señalizados.
- Deberán estar accesibles y libres de obstáculos.
- La parte superior de los mismos deberá estar a 1,70 mts del suelo como máximo.
- Deberán colocarse cerca de las vías de evacuación.
- Estarán correctamente precintados y etiquetados.
- Se revisarán de forma periódica (tal y como establece la normativa aplicable).



BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS (BIE)

En los locales donde no sea suficiente con la presencia de extintores, deberán dotarse de BIE's.

Para su utilización se abrirá el armario o se romperá el cristal.

Si se trata de mangueras de 45 mm de diámetro se tendrá que desenrollar toda la manguera antes de abrir la válvula, no siendo necesario este paso con mangueras rígidas.

Las BIE's deberán ser utilizadas únicamente por personal debidamente instruido.

BIE de 45 mm Ø



- Desplegarla completamente antes de abrir la válvula.
- Mayor eficacia.
- Exige adiestramiento específico.
- Adecuado para locales con riesgo de incendio importante:
 - Carga calorífica
 - Condiciones específicas
 - Uso industrial

BIE de 25 mm Ø



- Semirrígida: el agua puede circular por su interior aunque esté parcialmente recogida.
- Conviene adiestramiento específico
- Adecuado para locales con riesgo bajomedio:
 - Oficinas
 - Viviendas
 - Hoteles

ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO (Manual de Autoprotección)

Decreto 8/2004, de 23 de enero, por el que se desarrollan determinados aspectos de la Ley de Ordenación de Emergencias en las Illes Balears.

Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia

» En caso de detectar un incendio, deberemos actuar con calma y premura.

Una vez se proceda a la detección de un incendio deberemos:

- Dar la alarma, avisando al 112 y a la dirección del centro de trabajo así como a las personas o equipos de intervención. Deberemos siempre especificar quien informa, que ocurre y donde ocurre.
- Intentaremos sofocar un fuego siempre que se esté seguro de poder apagarlo. No deberemos correr riesgos innecesarios.
- Deberemos mantener siempre la calma durante la evacuación, intentando evitar conductas de pánico que puedan causar situaciones de peligro para las personas que se encuentren en ese momento en el lugar de trabajo.
- No utilizaremos nunca ascensores u otros medios de transporte de personas ni permitiremos que otras personas lo hagan.
- Una vez en el exterior deberemos dirigirnos hacia los puntos de reunión preestablecidos.



ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO (Manual de Autoprotección)

- Una vez escuchada la señal preestablecida de evacuación, deberemos prepararnos para abandonar el puesto de trabajo y sus instalaciones.
- Deberán existir planos de situación en lugares visibles que indiquen claramente la ubicación de las zonas de seguridad hacia donde deben desplazarse quienes se encuentren en la zona en el momento de producirse la emergencia.
- Deberemos mantener siempre y en todo momento vías de acceso y de paso libres de obstáculos e impedimentos que supongan un retraso a la hora de evacuar. Todas las puertas deberán asimismo mantenerse libres de obstáculos y en condiciones de ser abiertas con facilidad y hacia fuera.
- Nunca obstaculizar con materiales ni utensilios la visibilidad de las salidas y vías de evacuación, de los extintores y/o botiquines.
- Recordar que el mayor peligro se encuentra en escaleras y ascensores (no debiendo utilizar estos últimos como vía de evacuación).
- Mantendremos la calma y ayudaremos al resto de personal a mantenerla. No deberemos correr.
- No deberemos perder tiempo recogiendo nuestras pertenencias ni permitiremos a ninguna persona regresar dentro del recinto a por ellas.
- Deberemos protegernos las vías respiratorias, mediante algún tipo de prenda o pañuelo, sobre la boca y nariz, a ser posible humedecida.
- Daremos prioridad en la evacuación a personas con mayor exposición al riesgo (impedidas, disminuidas o heridas).
- Una vez en el exterior nos dirigiremos hacia el punto de reunión y esperaremos a la llegada de los cuerpos de extinción.

Señalización (Colores y formas)

Real Decreto 485/1997, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

¿Qué es la señalización? Es un conjunto de estímulos que condicionan la actuación de la persona que los recibe frente a circunstancias que se pretenden resaltar.

La señalización de seguridad es un sistema que proporciona información de seguridad e higiene, que consta de una combinación de figuras geométricas y colores a las que se les añade un símbolo o pictograma con un significado determinado.

LA SEÑALIZACIÓN...

Facilita la información a la población dentro y fuera de las empresas.

Resulta eficaz como técnica de seguridad.

Por si misma NO elimina el riesgo.

LA SEÑALIZACIÓN SE USA...

Cuando no sea posible disminuir el riesgo.

Cuando no se pueda y resulte necesario proteger al trabajador.

Para prever eventos producidos por la naturaleza e incendios.

Como complemento a la protección de resguardos, dispositivos de seguridad y protecciones personales.

• **Señales de prohibición:** Estas señales tienen forma circular y su pictograma es negro sobre fondo blanco, bordes y banda (transversal descendente de izquierda a derecha atravesando el pictograma a 45° respecto a la horizontal) rojos (el rojo deberá cubrir como mínimo el 35 por 100 de la superficie de la señal).



• **Señales de advertencia:** Forma triangular. Pictograma negro sobre fondo amarillo (el amarillo deberá cubrir como mínimo el 50 por 100 de la superficie de la señal), bordes negros.



• **Señales de obligación:** Forma redonda. Pictograma blanco sobre fondo azul (el azul deberá cubrir como mínimo el 50 por 100 de la superficie de la señal).



• **Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios.**



• **Señales de salvamento o socorro:** Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo verde (el verde deberá cubrir como mínimo el 50 por 100 de la superficie de la señal).



Accidentes In Itinere y en misión

• **Accidentes “in itinere”:** Aquellos que tienen lugar al ir o al volver del lugar de trabajo, debiendo ocurrir en el tiempo inmediato o razonablemente próximo a la hora de entrada o salida del trabajo, siempre que el accidente tenga lugar en el trayecto usual u ordinario desde o a un domicilio habitual, sin desvíos para realizar otras actividades, y que el medio de transporte empleado sea racional o adecuado.

• **Accidentes “en misión”:** Aquellos ocurridos en trayectos que el trabajador tiene que recorrer, por consecuencia de su trabajo, bien habitualmente en el desempeño mismo de sus funciones, bien en cumplimiento de órdenes o indicaciones ocasionales del empresario, cualquiera que sea el medio de transporte .

Factores que intervienen en los accidentes de tráfico

• Factor humano

• Factor vía y entorno

• Factor vehículo

Las principales medidas preventivas son:

Factor humano

- Conocimiento de las normas, señales y normas que regulan el tráfico.
- Correctas técnicas de conducción
- Educación vial

Factor vía y entorno

- Pavimento en buen estado
- Correcta señalización
- Iluminación necesaria

Factor Vehículo

- Correcto mantenimiento y revisión de los vehículos y las partes que lo integran
- Elementos de seguridad pasiva (airbags, cinturones de seguridad, sistemas de ayuda a la frenada, etc.)

La Dirección General de Tráfico recomienda una serie de aspectos a tener en cuenta que pueden ayudarnos a evitar la existencia de accidentes in itinere y en misión:

- Evitar los trayectos rutinarios. Debemos adecuar, en la medida de lo posible, nuestra conducción a las circunstancias puntuales del tráfico.
- Evitar el uso de teléfonos, gps u otros dispositivos que puedan distraernos de la atención necesaria en la carretera.
- Evitar las prisas. Según los datos, la mayor parte de los accidentes laborales in itinere se producen al ir al trabajo.

Planes de movilidad

• **¿Qué es un Plan de movilidad?** Se trata de un conjunto de medidas y actuaciones adoptadas en el seno de la empresa con la finalidad de establecer las pautas para evitar y/o reducir el riesgo de accidentes de tráfico en el entorno laboral, entendiéndose como tales aquellos que se producen en el trayecto desde la vivienda habitual al trabajo, y viceversa, así como en los desplazamientos necesarios para el cumplimiento de las funciones laborales.

Para su correcto establecimiento debemos::

- Recopilar toda la información posible sobre las incidencias de tráfico que se produzcan en nuestro entorno laboral, los daños sufridos por los trabajadores y/o bienes de la empresa y sus costes asociados, ubicación del centro de trabajo, medios de transporte habitualmente utilizados, tiempos de desplazamiento, disponibilidad de transporte público (...) elaborando en una Evaluación inicial de riesgos relacionados con la seguridad vial.



- A partir de esta información estableceremos acciones preventivas sobre los factores que se consideren determinantes (número de accidentes, costes derivados, gravedad de los mismos, etc.). Para ello estableceremos un Plan de Actuación que contenga las acciones preventivas o correctoras establecidas con la finalidad de conseguir los objetivos marcados.

- Realización de evaluaciones periódicas así como un seguimiento continuo del Plan de Movilidad al objeto de modificar o adaptar las acciones establecidas dentro del Plan de Actuación y adaptarlas así a las contingencias que puedan haber aparecido durante su desarrollo.

Estructura del Plan de Movilidad en la empresa

- Dirección: Deberá impulsar la elaboración e implantación del Plan de Movilidad así como el establecimiento de objetivos razonables y su seguimiento periódico.
- Personal: Serán sobre quienes recaigan las acciones establecidas dentro del Plan de Movilidad, por lo que deberá primar su información y formación en esta materia. Es importante remarcar que las pautas que se establezcan dentro del Plan de Movilidad afectarán precisamente a la movilidad de los trabajadores/as de la empresa, por lo que en todo momento se deberá contar con la participación activa de estos/as al objeto de alcanzar los planes marcados. Para ello será muy importante una correcta labor de información de las acciones llevadas a cabo y, en caso de considerarse necesario, de una formación adecuada

Como ejemplo, alguna de las acciones que estos Planes de Movilidad pueden contener, en relación a la tipología de accidentes serían:

- Accidentes In Itinere:
 - Establecimiento de incentivos o medidas económicas, sociales, laborales, etc. para el fomento de la utilización del transporte público o de empresa así como de transporte "verde".
 - Campañas internas de promoción del uso del coche compartido en los desplazamientos de ida o vuelta del hogar.
 - Adecuación de los horarios de entrada y salida en la empresa al objeto de su unificación.
 - Implantación de rutas de empresa con medios de esta (autobuses, microbuses, etc.).
 - Realización de campañas de concienciación en materia de seguridad vial (tanto a nivel empresa como en colaboración con las autoridades pertinentes).
 - Adecuada formación e información en materia de seguridad vial.
- Accidentes en misión:
 - Siempre que sea posible se primará el teletrabajo por encima de situaciones laborales que provoquen desplazamientos por carretera.
 - Establecimiento de cargas de trabajo y descansos adecuados.
 - Determinación de "mapas de ruta seguras" en relación a estudios realizados a tal efecto y en base a las rutas usuales dentro de la jornada laboral.
 - Adecuada elección del vehículo en relación a la tarea a realizar.
 - Correcto mantenimiento y revisión de los vehículos y las partes que lo integran.
 - Adecuada formación e información en materia de seguridad vial.

Higiene. *Riesgos ligados al medio-ambiente de trabajo*

El **medio-ambiente** de trabajo es el entorno en el que se mueve el trabajador cuando está en su puesto de trabajo.

Este entorno puede reunir unas condiciones que no sean buenas para la salud de los trabajadores y trabajadoras, provocando así enfermedades a estos; estamos hablando de las **Enfermedades Profesionales**.

Higiene del trabajo (Higiene Industrial): La **higiene del trabajo** es el conjunto de normas y procedimientos tendientes a la **protección de la integridad física y mental** del trabajador, preservándolo de los **riesgos** de salud inherentes a las tareas a su cargo y al ambiente físico donde se ejecutan.

La higiene industrial actúa sobre el ambiente en el que desarrollan su actividad los trabajadores y trabajadoras

- **Tipos de contaminantes**
- **Contaminantes físicos**
- **Contaminantes químicos**
- **Contaminantes biológicos**



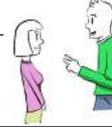
Tipos de contaminantes

QUÍMICOS <i>Son sustancias</i>	FÍSICOS <i>Son energías</i>	BIOLÓGICOS <i>Son seres vivos</i>
Forma de presentarse:	Tales como:	Pueden ser:
Sólidos Líquidos Gases y vapores	Ruido Vibraciones Radiaciones Ambiente térmico (condiciones ambientales)	Virus Bacterias Hongos Parásitos

Contaminantes físicos: Ruido.

Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

Se entiende **ruido** como un sonido no deseado y que produce una sensación desagradable en la persona. Del ruido se mide en nivel (Decibelios = DbA) y la frecuencia (Hercios = Hz).

140	UMBRAL DEL DOLOR		
130			Fuentes de ruido Ruido exterior: tráfico, obras...
120			
110		Comunicación casi imposible	Ruido interior:
100			- Las instalaciones del edificio: ascensores, iluminación, conducciones de agua, instalación de ventilación y climatización.
90			- Los equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, faxes, teléfonos.
80	LÍMITE ESTABLECIDO PARA UNA JORNADA DE 8 HORAS	Hay que gritar	- Mobiliario: cajones, sillas.
70			- Trabajo de otros compañeros: personal de limpieza, conversaciones, música.
60			- Personal externo a la empresa: clientes, proveedores.
50		Comunicación posible	Efectos del ruido
40			Fisiológicos: Hipoacusia, hipertensión, dolor de cabeza, vómitos, trastornos del sueño, etc.
30			Psíquicos: Irritabilidad, falta de concentración, bajo rendimiento de trabajo, etc.
20		Comunicación Fácil	Favorece el crecimiento del número de errores y, por tanto, el de accidentes.
10			
0	UMBRAL DE LA AUDICIÓN		

Entre 80 y 85 Db el trabajador puede solicitar voluntariamente EPI's al empresario.

Entre 85 y 87 Db el empresario estará obligado a hacer entrega de EPI's, pero el trabajador/a elige si usarlos o no.

Más de 87 Db el empresario estará obligado a hacer entrega de EPI's y el trabajador/a a utilizarlos.

Medidas preventivas:

- Reducir el ruido al máximo posible en su lugar de origen.
Ej. Selección del tipo de ventanas, cambiar el tipo de tarea, evitar vibraciones de máquinas, etc.
- Actuar sobre el medio de transmisión del ruido.
Ej. Proteger las impresoras con una carcasa, colocar mamparas para no oír las conversaciones, etc.
- Como última medida, actuar sobre el trabajador » EPI's

Contaminantes físicos: Condiciones ambientales.

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Anexo III.

Variable	Lugares o centros de trabajo	Requisitos
Temperatura	Locales donde se realicen trabajos sedentarios (oficinas)	Entre 17° y 27° C.
Temperatura	Locales donde se realicen trabajos ligeros	Entre 14° y 25° C.
Humedad relativa	General	Entre 30% y 70%
Humedad relativa	Locales donde exista riesgo de electricidad estática	Entre 50% y 70%
Corrientes de aire (no A/A)	Trabajos en ambientes no calurosos	No superior a 0,25 m/s
Corrientes de aire (no A/A)	Trabajos sedentarios en ambientes no calurosos	No superior a 0,5 m/s
Corrientes de aire (no A/A)	Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos	No superior a 0,75 m/s
Corrientes de Aire Acondicionado (A/A)	Locales donde se realicen trabajos sedentarios	No superior a 0,25 m/s
Corrientes de Aire Acondicionado (A/A)	Resto de casos	No superior a 0,35 m/s

Riesgos para la salud: Golpe de calor.

En el golpe de calor la temperatura corporal supera los 41°. Esto se produce porque nuestro organismo pierde la capacidad de eliminar calor por medio de la sudoración o exhalación de aire caliente.

Las condiciones para que esto se de son: temperatura del aire mayor a los 34° y humedad relativa mayor al 60%.

Síntomas del golpe de calor	<ul style="list-style-type: none">Piel seca, caliente y enrojecida.Pulso rápido y fuerte.Dolor de cabeza intenso.Mareos y nauseas.Confusión.Convulsiones.Pérdida de la conciencia.
Medidas de protección contra el calor	<ul style="list-style-type: none">Pausas periódicas para facilitar la recuperación.Correcta hidratación de los trabajadores/as.Campanas de extracción en las cocinas.Asegurar una buena ventilación.

Riesgos para la salud: Hipotermia en cámaras frigoríficas.

Síntomas de la hipotermia	<ul style="list-style-type: none">Malestar general.Disminución de la destreza manual.Comportamiento extravagante.Congelación de los miembros.Muerte.
Medidas de protección frente al frío	<ul style="list-style-type: none">Evitar exposiciones largas.Proporcionar ropa de protección frente al frío.Evitar la exposición directa del chorro de aire.Aislar los equipos o sus partes muy fríos para evitar contacto con los mismos.Formación del personal para el reconocimiento de síntomas de congelación.

Contaminantes químicos.

Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

Vías de entrada de los contaminantes químicos

- Vía Respiratoria: A través de la nariz y boca, pulmones, etc.
- Vía Dérmica: A través de la piel.
- Vía Digestiva: A través de la boca, estómago, intestinos, etc.
- Vía Parental: A través de heridas, llagas, etc.

Riesgos para la salud:

Contacto con productos que contengan sustancias químicas peligrosas.

- a. Detergentes
- b. Sustancias cáusticas y corrosivas (lejía, amoníaco, sulfumán, etc.)
- c. Fluidos frigoríficos
- d. Insecticidas

Contaminantes biológicos.

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

Posibles vías de transmisión:

- Agua » Ej. Legionela
- Aire » Ej. Tuberculosis
- Suelo » Ej. Tétano
- Animales » Ej. Rabia
- Materias Primas » Ej. Bacterias

Gestión medio ambiental de residuos

Los residuos de envase deberán separarse en:

Material de vidrio.

Material de papel y cartón.

Envases ligeros superiores a 20 cl.

Materia orgánica.

Resto.

Riesgos higiénicos en la manipulación de alimentos:

Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos

Dentro de las cocinas, es muy común que uno de los principales riesgos se derive de la manipulación de alimentos.

Una incorrecta manipulación puede derivar en importantes riesgos de carácter higiénico.

Por ello, los pasos a seguir para mantener unas correctas prácticas a la hora de manipular alimentos son:

1. Haber recibido formación previa en materia de higiene alimentaria.
2. Cumplir las normas de higiene en cuanto a actitudes, hábitos y comportamientos.
3. Conocer y cumplir las instrucciones de trabajo establecidas por la empresa para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.
4. Mantener un grado elevado de aseo personal, llevar una vestimenta limpia y de uso exclusivo y utilizar, cuando proceda, ropa protectora cubrecabeza y calzado adecuado.
5. Cubrirse los cortes y las heridas con vendajes impermeables apropiados.
6. Lavarse las manos con agua caliente y jabón o desinfectante adecuado, tantas veces como lo requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de haber realizado actividades ajenas a su cometido específico.
7. No se podrá, durante el ejercicio de su actividad, fumar, masticar goma de mascar, comer en el puesto de trabajo, estornudar o toser sobre los alimentos ni realizar cualquier otra actividad que pueda ser causa de contaminación de los alimentos.
8. No se podrá, durante el ejercicio de su actividad, llevar puestos efectos personales que puedan entrar en contacto directo con los alimentos, como anillos, pulseras, relojes u otros objetos.

Ergonomía. *La ergonomía en el puesto de trabajo*

Ergonomía: La Asociación Internacional de Ergonomía (AIE) la define como el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

La ergonomía persigue la adaptación del puesto de trabajo a la persona y no a la inversa.

Carga de trabajo: Conjunto de requerimientos psíquicos y físicos a los que está sometido un trabajador o trabajadora a lo largo de su jornada laboral.

Factores de riesgo

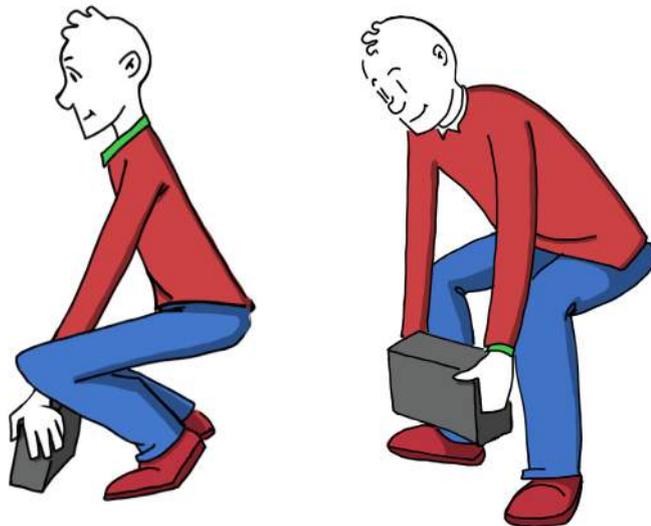
La carga física de trabajo viene determinada por

Postura de trabajo

Movimientos repetitivos

Manipulación manual de cargas

- **Manipulación manual de cargas**
- **Riesgos posturales**



Manipulación manual de cargas

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgo, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores o trabajadoras.

Principales lesiones producidas	Hernia discal Lumbalgias Pinzamientos Ciática
Riesgos derivados de la manipulación manual de cargas (según sus características)	Peso superior a 25 kg. Grandes dimensiones Sistema de agarre inapropiado

Medidas preventivas:

- Formación adecuada de los trabajadores en materia de prevención y de funcionamiento de las máquinas auxiliares empleadas en tareas relacionadas con la manipulación manual de cargas.
- Adaptación de la carga física a la capacidad de los trabajadores/as.
- Correcta política de mantenimiento de cada uno de los equipos utilizados.
- Correcta iluminación de las zonas y vías de paso y acceso.
- Adecuar el peso de la carga a las características de los trabajadores/as.
- Correcta planificación del manejo de la carga.
- Utilización de escaleras para alcanzar los objetos situados por encima del hombro.
- Emplear, siempre que sea posible, medios mecánicos auxiliares.
- Solicitar ayuda a los compañeros para el movimiento de las cargas más pesadas.
- Almacenamiento adecuado, colocando las cargas más pesadas a baja altura y las más ligeras en zonas más altas.

Pasos para la correcta manipulación de cargas pesadas

Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, deberán tomarse una serie de medidas para evitar el riesgo que entrañe dicha manipulación:



Planificar el levantamiento.

Colocar los pies separándolos ligeramente a fin de proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del levantamiento.



Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, no flexionando demasiado las rodillas.

No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.



Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.



Procurar no efectuar nunca giros.

Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento y mantener siempre los brazos estirados.

A modo de indicación general, la Guía Técnica del INSHT para la evaluación y prevención de riesgos relativos a la manipulación manual de cargas establece que, el peso máximo que se recomienda no rebasar para la manipulación manual de cargas de forma individual es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la plantilla, no deberían manejarse cargas superiores a 15 Kg. (esto supone reducir los 25 Kg de referencia multiplicando por un factor de corrección de 0,6).

Riesgos posturales

A fin de evitar lesiones musculoesqueléticas, producidas principalmente por posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación de cargas, deberemos tener especial cuidado a la hora de realizar tareas que impliquen esfuerzos físicos.

Tareas que impliquen agacharse, inclinarse o arrodillarse, concentradas especialmente en tareas de limpieza y cambio de ropa de cama, además de manipulación manual de cargas, necesarias en muchas ocasiones en estas últimas tareas, pueden suponer un riesgo elevado para los trabajadores y trabajadoras que desempeñen estas funciones, provocando, en caso de realizarse de forma incorrecta, trastornos musculoesqueléticos, principalmente lumbalgias, dorsalgias y hernias discales.



Medidas preventivas:

- Evitar permanecer arrodillado, en cuclillas o mucho tiempo en la misma posición.
- Deberemos tener especial cuidado a la hora de realizar manipulaciones manuales de carga, especialmente en el caso de cambios de ropa de cama, adecuando siempre el esfuerzo a nuestras posibilidades y, solicitando en caso necesario ayuda a un compañero o compañera para llevarlos a cabo.
- Se deberá, en la medida de lo posible, realizar un diseño ergonómico adecuado de los elementos y mobiliario que integren su actividad, reduciendo el esfuerzo necesario de los trabajadores y trabajadoras para el desarrollo de sus actividades laborales.
- Se recomienda para el transporte de carros empujar el carro de la limpieza y no tirar de él.
- Para la recogida de sábanas, bebidas, etc., adoptaremos una postura correcta, evitando flexiones de espalda. En el caso de la recogida de cubos, colocaremos el mismo entre las piernas y realizaremos el levantamiento haciendo fuerza con los músculos de las piernas y con la espalda recta.

Ergonomía. Factores Psicosociales en el puesto de trabajo

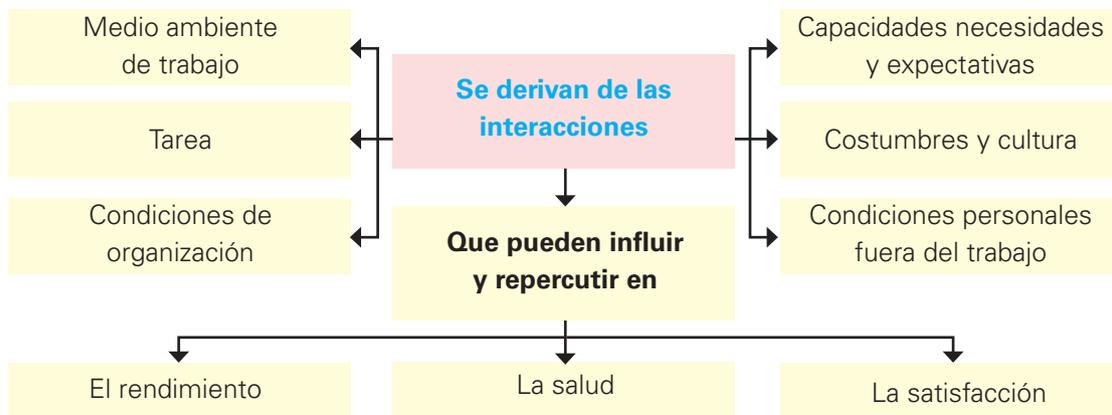
Psicosociología Aplicada: La Organización Internacional del Trabajo define los factores psicosociales como las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de su organización, por una parte y, por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo

La psicosociología trata de analizar y de proponer soluciones para adecuar en el trabajador los factores internos en la empresa y los externos del trabajador para prevenir los riesgos de carga psíquica existentes

Objetivos de la psicosociología:

- Generar y/o reforzar la motivación hacia la prevención.
- Mejorar la comunicación en materia preventiva.
- Clarificar los roles, funciones y responsabilidades de los distintos agentes implicados.
- Implantar y operar eficazmente los mecanismos de información, participación y consulta de la plantilla.
- Diseñar y desarrollar acciones formativas.
- Detectar, analizar y prevenir la ocurrencia de comportamientos inseguros.
- En el ámbito terapéutico/asistencial: diagnosticando y asesorando sobre las medidas terapéuticas que puedan adoptarse frente a patologías y disfunciones de naturaleza psicológica y social (estrés, trastornos de ansiedad, alteraciones psicosomáticas, problemas de alcoholismo y/o drogadicción).

FACTORES PSICOSOCIALES (O.I.T)



Factores psicosociales: criterios de la metodología de evaluación del INSHT

Carga mental

Esfuerzo intelectual que debe realizarse para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de la realización del trabajo.

Factores	Naturaleza de la tarea Cantidad de información recibida Complejidad de la respuesta exigida Tiempo en que se ha de responder Aspectos organizativos Capacidades individuales Condiciones ambientales (ruido, temperatura, iluminación, etc.)
----------	--

Medidas preventivas:

- Programar el volumen de trabajo y el tiempo para desarrollarlo.
- Evitar sensaciones de urgencia y apremio de tiempo.
- Conocer el trabajo pendiente y el tiempo disponible para realizarlo.
- Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
- Procurar que los factores ambientales estén dentro de los parámetros de confort.
- Establecer sistemas de transmisión de la información sencillos y uniformes.

Contenido de la tarea

Un trabajo con contenido es el que permite a la persona sentir que su trabajo sirve para algo y que le ofrece la posibilidad de desarrollar y aplicar sus conocimientos y capacidades.

Existen gran cantidad de puestos en los que el trabajo consiste en la repetición de una serie de tareas carentes de significado para la persona que las realiza que, a menudo, desconoce la totalidad del proceso o, incluso, la finalidad de su propia tarea.

Medidas preventivas:

- Rediseñar el contenido de la tarea enriqueciendo la misma.
- Incremento de las cotas de decisión e intervención sobre la autoorganización y planificación del trabajo.
- Sensibilización a todos los niveles sobre el trabajo y la importancia del trabajo realizado.

Autonomía temporal

Gestión del tiempo de trabajo y descanso.

Medidas preventivas:

- La tarea debe permitir autonomía sobre el tiempo de trabajo: programación del tiempo de trabajo y descanso.
- Establecimiento de objetivos a realizar. Esto permite un adecuado ritmo de trabajo y el poder introducir variaciones.

Estructura de la organización



ESTILOS DE MANDO



Riesgos psicosociales más comunes en la empresa

Estrés

Se define estrés como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento del trabajador que busca adaptarse y reajustarse a presiones, tanto internas como externas.

Joseph E. McGrath (1970) lo definió como “un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas).”

Causas que pueden generar estrés

Demandas de trabajo excesivas
Ritmo de trabajo impuesto
Ambigüedad y conflicto de rol
Malas relaciones personales
Estilos de dirección y supervisión inadecuados
Falta de cualificación o formación necesaria para la tarea
Empleo inestable, eventualidad

Consecuencias del estrés sobre los trabajadores/as

Consecuencias psicológicas (ansiedad, depresión, tensión, etc.)
Consecuencias fisiológicas (molestias estomacales, etc.)
Consecuencias conductuales (inquietud, temor, etc.)

Medidas preventivas

- Planificación del trabajo, adecuando el puesto de trabajo a las características de las personas que lo ocupan.
- Aumentar la información, la formación y la sensibilización de los trabajadores/as.
- Optimizar las vías de comunicación para que los trabajadores aporten ideas sobre su puesto de trabajo.
- Asignaciones de trabajo compatibles con las capacidades y recursos del trabajador/a, facilitando su recuperación después de tareas con altas exigencias. Pausas y descansos.
- Asegurarse de que las tareas tienen sentido, estimulan y permiten el desarrollo de los trabajadores/as y el uso de sus capacidades.
- Definir claramente el papel de cada trabajador/a y sus responsabilidades en el trabajo.
- Crear oportunidades para la comunicación y la interacción social, incluidos el apoyo social y la ayuda directamente relacionada con el trabajo.

Mobbing

Se define *Mobbing* como la situación creada por una persona o grupo de personas, quienes ejercen una violencia psicológica extrema, de forma sistemática (al menos una vez por semana) y durante un tiempo prolongado (más de seis meses) sobre otra persona en el lugar de trabajo.

Tipos de mobbing existentes	Horizontal (entre trabajadores/as de un mismo nivel jerárquico) Descendente (de un superior/a a un subordinado/a) Ascendente (de un colectivo o trabajador/a a un superior/a)
Efectos del mobbing	Salud física (depresión, síntomas de estrés, etc.) Psicológicos (crisis nerviosas, cambios de personalidad, etc.) Vida social, familiar y relaciones interpersonales Economía (abandono del puesto de trabajo, incapacidad, etc.) Esfera profesional (no poder desempeñar correctamente el trabajo, etc.)

Medidas preventivas:

- Eliminación de sistemas de gestión excesivamente burocráticos y rígidos.
- Formación de mandos intermedios y superiores en el reconocimiento y mediación en conflictos que puedan darse en la empresa.
- Implementar sistemas de promoción basados en los méritos personales y en la equidad.
- Eliminación de comportamiento supervisor autoritario.
- No fomentar situaciones de competitividad entre los trabajadores/as.
- Desarrollo de planes de acogida para nuevos empleados.
- Actuar inmediatamente sobre todos aquellos actos que puedan ser identificados como discriminatorios, vejatorios, de acoso, etc.
- Protección y defensa de la posición social de los trabajadores/as en la empresa.

Burnout

Se conoce como Burnout o síndrome de desgaste profesional a una respuesta particular provocada por el estrés laboral, que presenta síntomas de agotamiento emocional, cansancio físico y psicológico, así como una sensación personal de ineficacia (sentimiento de no estar capacitado para atender las tareas laborales de forma adecuada).

El síndrome de Burnout es una respuesta particular de estrés laboral y que se desencadena, principalmente, entre profesionales que trabajan para el bienestar de otras personas o cuyo objetivo laboral son otras personas, en una relación de ayuda o servicio.

Dentro del sector de hostelería, los colectivos más afectados son aquellos que, en su día a día, tratan directamente con clientes y usuarios (recepción, bares y restaurantes, camareras de piso, etc.)

Se produce principalmente por

Desequilibrio entre demandas en el trabajo y recursos individuales.
Respuesta emocional a corto plazo ante este desequilibrio.
Cambios en actitudes y conductas (afrontamientos defensivos)

Consecuencias del burnout sobre los trabajadores/as:

- Agotamiento emocional: Sensaciones de sobre esfuerzo físico y hastío emocional producidas por las continuas interacciones que los trabajadores/as deben mantener entre ellos así como con los clientes.
- Despersonalización: Supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas e insolentes hacia las personas a los que los trabajadores/as prestan sus servicios.
- Reducida realización personal: Pérdida de confianza en la realización personal y autoconcepto negativo.

Medidas preventivas:

- Realización de una correcta identificación y evaluación de riesgos psicosociales en la empresa.
- Desarrollo de una cultura organizativa óptima, incidiendo especialmente en los procesos sociales y humanos que integran la organización.
- Incrementar el nivel de confianza y apoyo mutuo entre los trabajadores/as.
- Incrementar la comunicación entre los trabajadores/as y entre estos y sus mandos superiores.
- Formación y entrenamiento de los trabajadores/as hacia la identificación, discriminación y resolución de problemas que puedan plantearse en la empresa.
- Formación y entrenamiento en el manejo de la distancia emocional con el cliente o usuario, haciendo especial hincapié en la formación para la afrontación de situaciones de ansiedad y estrés con clientes o usuarios.

Violencia en el trabajo

Se entiende como violencia en el trabajo *toda acción, incidente o comportamiento que se aparte de lo razonable mediante la cual una persona es agredida, amenazada, humillada o lesionada por otra en el ejercicio de su actividad profesional o como consecuencia directa de la misma.*

Tipos de violencia en el trabajo:

- Violencia Tipo I. Caracterizada porque quienes llevan a cabo las acciones violentas no tienen ninguna relación legítima de trato con la víctima (no existe trato comercial o de usuario entre el perpetrador y la víctima). Sería el caso de robos, atracos, etc.
- Violencia Tipo II. En estos casos existe algún tipo de relación profesional entre el causante del acto violento y la víctima. Normalmente estos hechos violentos se producen mientras se ofrece el servicio.
- Violencia Tipo III. En este tipo de violencia el causante de la misma tiene algún tipo de implicación laboral con el lugar afectado o con algún trabajador concreto de tal lugar.

La violencia de Tipo II es la más corriente, ya que se deriva del trato diario de los trabajadores/as con los clientes o usuarios de los servicios prestados.

Las consecuencias más habituales de estos casos son las agresiones físicas, así como los abusos verbales y amenazas.

Medidas preventivas

- Disponer de una buena visibilidad e iluminación de manera que los trabajadores/as puedan abandonar el puesto de trabajo o pedir ayuda rápidamente y que permita la identificación del asaltante.
- Ubicar a las personas que trabajan con cajas registradoras fuera del alcance de los clientes.
- Asegurarse que en las cajas se dispone de la cantidad mínima necesaria de dinero.
- Colocar los artículos de valor fuera del alcance de los clientes.
- Asegurar que los trabajadores de plantilla son adecuados para cada tarea y momento del día.
- Formar e informar a los trabajadores/as sobre procedimientos y sistemas de trabajo.
- Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados.

Guía para la prevención de riesgos psicosociales en el sector de hostelería

Al objeto de tratar los cada vez más importantes riesgos psicosociales, la Fundación Prevención Hostelería Illes Balears editó en 2011 una *Guía para la prevención de riesgos psicosociales en el sector de hostelería*.

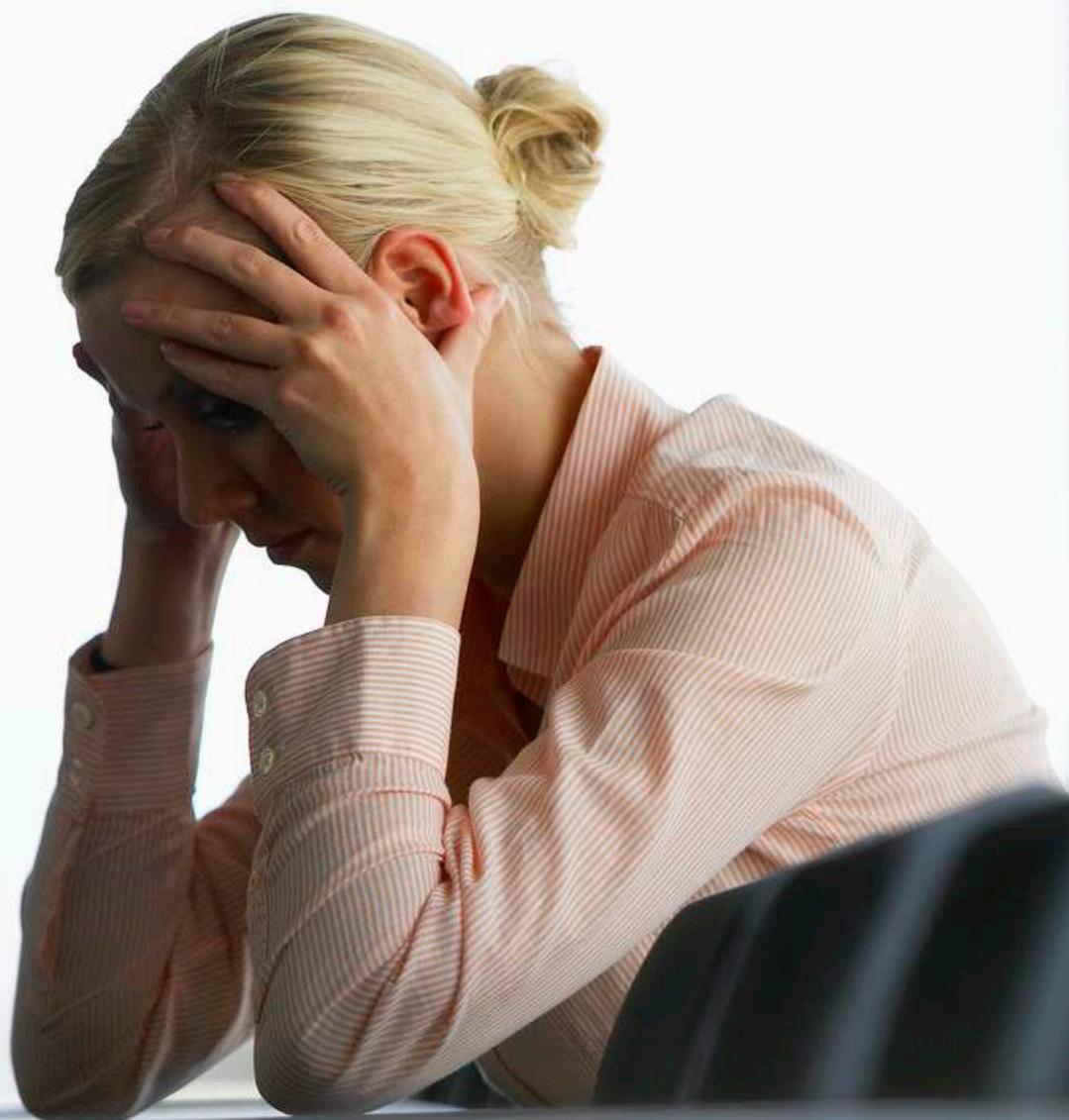


En ella se contemplan los riesgos psicosociales más comunes en el sector y sus posibles causas, así como las consecuencias que sobre el trabajador o trabajadora pueden tener, analizando y proponiendo un catálogo de medidas preventivas a llevar a cabo .

Tal y como la propia guía determina “tenemos, tanto desde las propias empresas como desde todos los sectores de la sociedad, a remarcar la importancia de los riesgos físicos dentro del marco de la prevención de riesgos laborales, olvidando que existen otros factores, igual o más importantes, de carácter psicológico o social, y que afectan tanto al ámbito laboral como al personal de los trabajadores y trabajadoras”

Así podremos encontrar referencias al estrés, mobbing, burnout, acoso sexual y violencia en el trabajo, junto con sus principales causas motivadoras y soluciones para hacerles frente, tanto desde la perspectiva del trabajador/a como de la propia empresa.

La guía puede ser consultada y descargada de forma gratuita desde la web de la FPHIB (www.fphib.es)



BLOQUE III.
Medidas de emergencia

Medidas de Emergencias y Plan de Autoprotección

Medidas de Emergencia

En cualquier centro de trabajo pueden ocurrir determinados sucesos que, de no actuar rápidamente, podrían causar graves daños a las personas y al patrimonio de la empresa (accidentes, incendios, explosiones, inundaciones, derrumbes, etc.).

¿Qué son las emergencias? Son situaciones de peligro que se presentan de forma súbita o inesperada, que pueden afectar a la seguridad de una o varias personas.

Medidas de Emergencias (Art. 20 LPRL). El empresario, teniendo en cuenta el tamaño, la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

Plan de emergencias. Es un conjunto de procedimientos de actuación diseñados para optimizar la respuesta en caso de emergencia. Su objetivo principal es la organización de los recursos disponibles, tanto internos como externos, ya sean personales y/o materiales.

Actuaciones de organización de la autoprotección

Designar un número suficiente de personas encargadas de poner en práctica las medidas de emergencia.

Consultar con los representantes de los trabajadores la designación de dicho personal.

Organizar las relaciones y la coordinación con los servicios externos (bomberos, sanitarios, policía, etc.).

Realizar un seguimiento de los objetivos del plan de actuación.

Plan de Autoprotección (Decreto 8/2004. BOIB Num.18 de 5/2/2004)

Es el conjunto de medidas para la prevención del riesgo de incendio o de cualquier otro equivalente, así como garantizar la evacuación y la intervención inmediata, que deberá ser confeccionado y firmado por un técnico competente y visado por el Colegio Profesional correspondiente.

Deberá registrarse en el Registro General de Planes de Autoprotección de la CAIB.

Actividades en el sector de hostelería que necesitan adoptar autoprotección:

- Hoteles y otros usos residenciales de más de 30 habitaciones.
- Salas de fiesta, discotecas, restaurantes, cafés y similares, cuando la capacidad calculada supere las 100 personas.
- En todos los casos en los que el aforo supere las 500 personas.

Manual de Autoprotección

A fin de desarrollar en la práctica los contenidos del Plan de Autoprotección se desarrolla el Manual de Autoprotección.

Este manual se elabora con la finalidad de constituir una guía para desarrollar el Plan de Autoprotección en locales de concurrencia pública, establecimientos e infraestructuras.

Los **objetivos** del manual de autoprotección son:

1. Organización de los medios humanos y materiales disponibles para que en un suceso catastrófico se garantice la evacuación y protección de las personas, así como una intervención inmediata y coordinada de los medios necesarios para combatir dicho suceso, minimizando al máximo las consecuencias y preparando la posible intervención de los recursos y medios exteriores en caso de emergencia (bomberos, ambulancias, policía, etc.).
2. Evitar las causas de las emergencias.
3. Tener informados a los ocupantes de un edificio de cómo han de actuar delante de una emergencia.
4. Disponer de personas organizadas, formadas y entrenadas que garanticen la rapidez y eficacia necesarias para controlar una emergencia.
5. Conocer los edificios y sus instalaciones (continente y contenido), la peligrosidad de los distintos sectores, las fases productivas, los almacenajes y los medios de protección disponibles.
6. Garantizar la fiabilidad de todos los medios de protección y las instalaciones generales.

Documentos que forman el Manual de Autoprotección:

- **Documento nº 1. EMPLAZAMIENTO, INFORMACIÓN GENERAL.**

Deberá definir el emplazamiento, las características generales del edificio y los usos.

- **Documento nº 2. EVALUACIÓN DEL RIESGO.**

Analizará y valorará las condiciones de riesgo para personas y edificios, especificando la situación, actividad, el proceso industrial que se desarrolle en él y los riesgos de procedencia exterior que puedan afectarlo razonablemente. Se deberá evaluar el riesgo de incendio en cada una de la áreas que ocupan las actividades en ALTO, MEDIO o BAJO, según su riesgo intrínseco en función de la ocupación de personas/m², superficie de la actividad y altura del edificio. Igualmente se evaluarán las condiciones de evacuación de cada planta del edificio en ADECUADAS o INADECUADAS, según satisfagan o no las condiciones de evacuación indicadas en la Norma Básica de Edificación.

- **Documento nº 3. MEDIOS DE PROTECCIÓN.**

Se deberá determinar, en función de los riesgos evaluados, los medios humanos y materiales disponibles y necesarios. Se definirán los equipos y sus funciones, así como otros datos de interés para garantizar la prevención de los riesgos y el control inicial de las emergencias que sucedan, así como las condiciones de uso y mantenimiento de las instalaciones.

- **Documento nº 4. PLAN DE EMERGENCIA.**

Deberá definir la secuencia de acciones para el control de las emergencias a partir del establecimiento de respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué se hará? ¿Quién lo hará? ¿Cuándo? ¿Cómo y dónde se hará?

Clasificación de emergencias

Conato de emergencia: Accidente que puede ser controlado y dominado de forma sencilla y rápida por el personal y medios de protección del local o sector.

Emergencia parcial: Es el accidente que para ser dominado requiere de la actuación de los equipos especiales de emergencia de la empresa. Los efectos de la emergencia parcial quedarán limitados a un sector.

Emergencia general: Accidente que precisa de la actuación de todos los equipos y medios de protección del establecimiento y de la ayuda de medios de socorro y salvamento exteriores.

- **Documento nº 5. IMPLANTACIÓN.**

Consiste en el ejercicio de divulgación del plan, la realización de la formación específica del personas que se incluye en él, la realización de simulacros, así como su revisión con el fin de proceder a actualizarlo de forma periódica.

En este documento se incluirán los aspectos de coordinación en materia de prevención en relación a diferentes actividades empresariales. Así los empresarios de contratas y subcontratas recibirán del titular la información y las instrucciones adecuadas sobre las medidas de emergencia a aplicar, para que estos a su vez, la trasladen a sus respectivos trabajadores (Art. 24.2 LPRL)

Nociones básicas de Primeros Auxilios

¿Qué son?

Son los cuidados necesarios que se prestan a un accidentado, en ausencia de médico o personal especializado, de forma inmediata, limitada y temporal, mientras llega la asistencia médica o se evacua y traslada a la víctima a un centro asistencial.

Principios básicos de los primeros auxilios

PAS

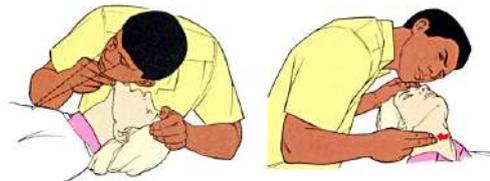
Proteger, a la víctima y a uno mismo.

Avisar a los servicios sanitarios.

Socorrer, al accidentado.

A la hora de socorrer al accidentado, deberemos reconocer sus signos vitales en el siguiente orden:

- 1. Conciencia.** Realizar preguntas sencillas y en voz alta.
- 2. Respiración.** Acercar nuestra mejilla a la boca y nariz del accidentado para percibir la salida del aire, notando en la mejilla el calor del aire respirado y comprobar movimientos torácicos.
- 3. Pulso.** Localizar la faringe y deslizar los dedos índice y medio hasta el hueco que forma esta con los músculos laterales del cuello, presionando con la yema de los dedos.



Respiracion

Pulso

Principios generales

- Pedir ayuda
- No abandonar al accidentado
- Mantener la calma
- Actuar con rapidez
- Explorar "in situ"
- Aportar confort
- Si procede, trasladar en ambulancia a un centro sanitario

Teléfonos de interés:

112. Emergencias

061. Servicio de Urgencias y Emergencias Sanitarias

080. Bomberos

Normas de actuación para los diferentes casos en los que sean necesarios primeros auxilios:

• **Contusiones:**

- Se deberán aplicar compresas frías o bolsas de hielo en la parte afectada.
- Mantendremos la parte lesionada en reposo y si es posible, elevada.

• **Heridas:**

- Antes de proceder a atender una herida deberemos limpiarnos las manos con agua y jabón y utilizaremos guantes de látex.
- Deberemos limpiar la herida con gasas esterilizadas, actuando desde el centro hacia los bordes.
- Aplicaremos antisépticos, colocando una gasa limpia sujeta con esparadrapo o mediante un vendaje.
- En caso de existir cuerpos extraños, deberemos retirarlos con unas pinzas esterilizadas.

• **Hemorragias:**

- Deberemos tumbarnos al herido, descubriéndole la zona de sangrado.
- Si se trata de una extremidad, deberemos mantenerla elevada.
- Aplicaremos presión durante un período de cinco minutos. Si se consigue detener el sangrado, aplicaremos un fuerte vendaje. Si continúa el sangrado, cubriremos con una gasa y comprimiremos con más fuerza si fuera posible.
- La aplicación de un torniquete es muy peligroso tanto para la vida del paciente como para el miembro afectado, por lo que únicamente se debe recurrir a este como última medida. Para ello deberemos aplicarlo mediante una goma elástica, cinturón, corbata, etc. anulándola por encima de la herida. Cada diez minutos se deberá aflojar unos instantes para impedir que afecte la gangrena. Únicamente los servicios sanitarios especializados podrán retirar este torniquete del accidentado.

Tipo de Hemorragia	Salida de Sangre	Color	Gravedad
Arterial	Borbotones	Rojo Brillante	Muy Grave
Venosa	Continua	Rojo Oscuro	Grave
Capilar	Continua	Rojo Oscuro	Leve

- **Shock traumático:**

- Cuando las heridas revisten de cierta gravedad, el accidentado puede entrar en estado de shock. El tratamiento en este caso será el de acostar al herido con la cabeza más baja que los pies.
- Si la herida se localiza en la cabeza o en el pecho, se elevarán los hombros y la cabeza por medio de una almohadilla.
- Deberemos mantener el calor corporal, empleando mantas térmicas si fuera preciso.
- Retiraremos de la boca todo objeto que pueda obstaculizar la respiración.
- Prestaremos especial atención a las recaídas. En caso necesario, deberemos realizar la respiración artificial.

- **Fracturas y luxaciones:**

- En primer lugar deberemos proceder a examinar y reconocer al accidentado. Para ello no permitiremos que el lesionado cambie de postura ni se mueva hasta que se haya procedido a examinar el miembro afectado.
- En el caso de tratarse de una fractura abierta, se procederá a curar la herida.
- Después de reconocer al accidentado se procederá a inmovilizar el hueso fracturado mediante férulas que deberán sujetarse con vendajes no excesivamente apretados para no dificultar la circulación de la sangre.
- Una vez procedida a esta inmovilización provisional del miembro o parte del cuerpo afectada se trasladará al accidentado al centro asistencial más próximo.

- **Quemaduras:**

- En ningún caso se deberán reventar las ampollas que se hayan formado.
- Deberemos lavar con agua y jabón la zona afectada y no aplicar en ningún caso antisépticos.
- Cubriremos la quemadura con gasa y vendajes y avisaremos a los servicios sanitarios para que atiendan al accidentado.

- **Electrocuciones:**

- En primer lugar y antes de actuar sobre el accidentado, debemos desconectar la corriente. En caso de no poder actuar sobre esta, deberemos aislarnos convenientemente.
- Separar, en caso de que el accidentado haya quedado unido al conductor eléctrico, por medio de una herramienta no conductora.
- Siempre debemos tener en cuenta que el electrocutado es un conductor eléctrico mientras a través de él pase la corriente.
- Avisar con premura a los servicios de emergencia para que atiendan al accidentado, practicándole mientras tanto las medidas de reanimación necesarias para salvaguardar su seguridad, tales como respiración artificial o masajes cardíacos, siempre que fueran necesarios.

- **Pérdida del conocimiento:**

- Deberemos colocar al accidentado tendido sobre la espalda.
- Desabrocharemos sus ropas para facilitar la respiración.
- Mantendremos la temperatura corporal estable.
- Nunca dar de beber a una persona con pérdida de conocimiento.
- En caso de que fuera necesario, deberíamos practicarle la respiración corporal. Avisaremos a los servicios de urgencia.



BLOQUE IV.
Vigilancia de la salud

Vigilancia de la Salud de los trabajadores/as

Objetivos:

La identificación precoz de problemas de salud y la evaluación de intervenciones preventivas.

Finalidad: Control sistemático y continuo de los episodios relacionados con la salud en la población activa con el fin de prevenir y controlar los riesgos profesionales, así como las enfermedades y lesiones asociadas a ellos.

La vigilancia de la salud es uno de los instrumentos que utiliza la Medicina del Trabajo para controlar y hacer el seguimiento de las repercusiones de las condiciones de trabajo sobre la salud de la población trabajadora.

La Vigilancia de la Salud es una técnica complementaria de las correspondientes a las disciplinas de Seguridad, Higiene y Ergonomía, actuando, a diferencia de las anteriores y salvo excepciones, cuando ya se han producido alteraciones en el organismo.

La Vigilancia de la Salud no tiene pues sentido como instrumento aislado de prevención: ha de integrarse en el plan de prevención global de la empresa.

Características definitorias

Garantizada por el empresario
Específica (en función de los riesgos a los que estuviera sometido el trabajador/a)
Voluntariedad condicionada
Confidencialidad
Duración
Contenido ajustado
Documentada
Planificada y gratuita (para el trabajador)

Deberá incluir de la protección de:

- Trabajadores/as especialmente sensibles como consecuencia de que el empresario deba garantizar la protección de todos aquellos trabajadores/as que puedan verse afectados de forma singular por algún riesgo identificado en el puesto de trabajo, por sus características personales, estado biológico o que presenten algún tipo de discapacidad.
- Trabajadores/as menores de edad, por su desarrollo incompleto y por su falta de experiencia para identificar los riesgos de su trabajo.
- Trabajadoras en período de embarazo y/o lactancia.

Protocolos específicos (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

La Ley encomienda a las administraciones sanitarias la tarea de dar homogeneidad y coherencia a los objetivos y contenidos de la vigilancia de la salud, mediante la elaboración de protocolos y guías de actuación, con la mirada puesta en implantar un modelo de vigilancia de la salud en el trabajo que sea eficaz para la prevención.

Vigilancia de la salud de los trabajadores/as: Concepto y Marco Normativo

El reglamento de los Servicios de Prevención incluye los indicadores de salud como una de las informaciones básicas para la identificación de riesgos.

Los datos referidos a la salud de:

- Registro de Accidentes Laborales y Enfermedades Profesionales.
- Partes de baja por enfermedad común.
- Resultados de la vigilancia de la salud.

2.5. CONTROL BIOLÓGICO Y ESTUDIOS COMPLEMENTARIOS ESPECÍFICOS

3. VALORACIÓN DE LA APTITUD MÉDICA-LABORAL

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Apto sin restricciones | <input type="checkbox"/> |
| 2. Apto con restricciones | <input type="checkbox"/> |
| 2.1. Personales | <input type="checkbox"/> |
| 2.2. Laborales | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.1. Restrictivas | <input type="checkbox"/> |
| 2.2.2. Adaptativas | <input type="checkbox"/> |
| 3. No apto | <input type="checkbox"/> |
| 4. En observación | <input type="checkbox"/> |

Observaciones: _____

Protocolo de Vigilancia de la Salud en el sector de Hostelería de les Illes Balears

La Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería de les Illes Balears editó en 2012 una Guía para el establecimiento de protocolos de Vigilancia de la Salud en el sector de Hostelería.



Esta guía pretende dar a conocer todas aquellas actividades que deben desarrollarse en el ámbito de la Medicina del Trabajo y como llevarlas a cabo para garantizar que se realiza una correcta gestión, lo que supone una perspectiva pionera en el sector a nivel estatal, así como una herramienta de utilidad única para las empresas del sector.

A fin de facilitar la implantación de los protocolos, estos fueron realizados desde una doble perspectiva, estableciéndose criterios tanto desde puestos de trabajo concretos como desde riesgos específicos.

Esta doble diferenciación permite un acercamiento más profundo a la compleja casuística, específica de un sector tan complejo y variado como el de hostelería, lo cual facilita a los profesionales el seguimiento más pormenorizado de las tareas de vigilancia de la salud a los trabajadores y trabajadoras del sector.

La guía puede ser consultada y descargada de forma gratuita desde la web de la FPHIB (www.fphib.es).

RIESGOS DETERGENTES Y DESINFECTANTES
Control biológico
No presente.
Vigilancia colectiva de la salud
El estudio agregado determina patologías crónicas (dermatopatías, patologías respiratorias) para detectar aquellos ámbitos o puestos de trabajo donde es necesario reforzar las prácticas preventivas.
Otras actuaciones de Medicina del Trabajo
<ol style="list-style-type: none"> Información sobre las formas de exposición y las prácticas seguras de trabajo. Información y formación en la vigilancia de EPIs (guantes, mascarillas, etc.). Formación específica sobre seguridad de trabajo, eliminación de residuos. Estudio de los episodios de incapacidad temporal entre los trabajadores/expuestos para detectar posibles causas básicas de algunas enfermedades (dermatopatías, patologías respiratorias).

RIESGOS DETERGENTES Y DESINFECTANTES				
Objetos de la vigilancia de la salud				
<ol style="list-style-type: none"> Detectar los trabajadores/es especialmente sensibles a los detergentes y desinfectantes: Trabajadores/as agrícolas: Trabajadores/as con prácticas agrícolas (jardines, etc.). Trabajadores/as con enfermedades respiratorias (asma, rinitis, EPOC). Evaluar la aptitud de los trabajadores/as para trabajar en puestos con exposición a detergentes y desinfectantes. Evaluar los efectos sobre la salud de los trabajadores/as expuestos a detergentes y desinfectantes. 				
Puestos de trabajo				
Los trabajadores/as que ocupan los siguientes puestos de trabajo:				
<table border="1"> <tr> <td>PT05. Cocinero/a - Auxiliar de cocina</td> </tr> <tr> <td>PT07. Auxiliar de cocina</td> </tr> <tr> <td>PT13. Cocinero/a, barman/barmanesa y camarero/a</td> </tr> <tr> <td>PT13. Camarero/a de piso - Auxiliar de piso y limpieza</td> </tr> </table>	PT05. Cocinero/a - Auxiliar de cocina	PT07. Auxiliar de cocina	PT13. Cocinero/a, barman/barmanesa y camarero/a	PT13. Camarero/a de piso - Auxiliar de piso y limpieza
PT05. Cocinero/a - Auxiliar de cocina				
PT07. Auxiliar de cocina				
PT13. Cocinero/a, barman/barmanesa y camarero/a				
PT13. Camarero/a de piso - Auxiliar de piso y limpieza				
Vigilancia de la salud inicial				
<ol style="list-style-type: none"> Anamnesis: especialmente encaminada a: Alergias. Enfermedades alérgicas (rinitis, etc.). Enfermedades respiratorias (asma, rinitis, EPOC). Se recomienda el uso de un cuestionario de síntomas respiratorios y alérgicos. Exploración física: especial énfasis en la inspección de la piel y conjuntivas. Exploraciones complementarias: Espirometría forzada para establecer valores basales. 				
Vigilancia de la salud periódica				
<ol style="list-style-type: none"> Anamnesis: cuestionario de síntomas respiratorios y alérgicos. Exploración física: especial énfasis en la inspección de la piel y conjuntivas. Exploraciones complementarias: Espirometría forzada para comparar con los valores basales. Frecuencia: anual.				

ÁREA FUNCIONAL 1	RECEPCIÓN-CONSULTELA, RRPP, ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN
PUESTO DE TRABAJO	PIEL: RECEPCIÓN Y TELEFONÍA
DESCRIPCIÓN	<p>RECEPCIONISTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar de manera cualificada, con iniciativa y responsabilidad la recepción de los clientes y todas las tareas relacionadas con ella. Organizar los flujos de atención al cliente en la recepción. Realizar las gestiones relacionadas con la ocupación y venta de las habitaciones. Controlar los objetos de valor y el dinero depositados. Realizar labores propias de la facturación y cobros, así como, el control de moneda extranjera. Recibir, transferir y dirigir las reclamaciones de los clientes a los servicios correspondientes. <p>TELEFONISTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar el servicio telefónico en conexión con el departamento de recepción. Atender las peticiones de información de clientes. Registrar y facturar los llamadas telefónicas. Realizar las operaciones de fax, faxes, correo electrónico y demás servicios de atención al cliente.
PIEL: RECEPCIÓN Y TELEFONÍA	
SICILIANA PREVENTIVA	Nº
	FACTORES DE RIESGO
SEGURIDAD	02
	03
	04
	06
	07
	14
	16
ERGONOMÍA/CCS	26
	29

ÁREA FUNCIONAL 1	RECEPCIÓN-CONSULTELA, RRPP, ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN
PUESTO DE TRABAJO	PIEL: PERSONAL DIRECTIVO
DESCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Realizar de manera cualificada y responsable la dirección, control y seguimiento del conjunto de tareas que se desarrollan en el departamento. Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo. Dirigir, supervisar y planificar el conjunto de actividades del departamento de recepción. Coordinar y participar con otros departamentos en la gestión del establecimiento. Colaborar con la dirección del establecimiento y/o con otros departamentos. Colaborar en la formación del personal a su cargo.
PIEL: PERSONAL DIRECTIVO	
SICILIANA PREVENTIVA	FACTORES DE RIESGO
SEGURIDAD	02
	03
	04
	14
	16
	17
ERGONOMÍA/CCS	26
PSICOLOGIALES	31





C/ Nuredduna, 10 3º D,
07006 - Palma de Mallorca
Telf.: 871 70 77 86
E-mail: gerent@fphib.es

www.fphib.es

