



## BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: **PERSONAL DE LAVANDERÍA**

## ÍNDICE

<b>Presentación .....</b>	<b>3</b>
<b>Riesgos asociados y medidas preventivas .....</b>	<b>4</b>
Para evitar los golpes, caídas y cortes .....	4
Para evitar quemaduras.....	4
Para prevenir el estrés térmico por calor .....	5
Para evitar atrapamientos.....	5
Para evitar los contactos eléctricos.....	5
Para evitar riesgos al manipular productos químicos .....	6
Para evitar contagios o infecciones.....	10
Para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de lavandería .....	10
Para prevenir los riesgos asociados a los factores organizativos del trabajo .....	15
<b>Pautas de actuación en caso de emergencia.....</b>	<b>16</b>
¿Cómo prevenir los incendios?.....	16
¿Qué hacer en caso de incendio? .....	16
¿Qué hacer en caso de accidente?.....	17
<b>Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.....</b>	<b>20</b>
¿Qué daños puede originar el trabajo? .....	20
¿Cómo evitar los daños en el trabajo?.....	20

## Presentación

Las condiciones de trabajo relativas a los puestos de lavandería en los centros sociosanitarios, suelen conllevar una serie de riesgos comunes que pueden llegar a afectar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

La mayoría de los riesgos asociados a estos puestos pueden evitarse mediante un adecuado diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y la información y formación del personal.

Conocer y detectar los riesgos asociados a nuestra actividad laboral es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales. A través de la información proporcionada en este manual podemos hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar más seguro y confortable.

El contenido de este manual se estructura de la siguiente forma:

- Riesgos asociados y medidas preventivas a adoptar.
- Pautas de actuación en caso de emergencia.
- Conceptos generales de prevención de riesgos laborales.



## Riesgos asociados y medidas preventivas

### Para evitar los golpes, caídas y cortes

El desorden, la presencia de materiales fuera de su sitio o en las zonas de paso, la suciedad en el suelo, etc., son origen de accidentes como resbalones, golpes o choques.

**Orden:** No dejes los carros o bolsas de ropa en las zonas de paso. Mantén los productos de lavandería, como detergentes, y la ropa en el lugar asignado para su almacenamiento.

Mantén las puertas de las lavadoras y secadoras cerradas.

**Limpieza:** Elimina el agua que se condensa en el suelo, así como el derrame de cualquier líquido o sustancia que caiga al mismo.

**Calzado:** Utiliza calzado que sujete bien el pie y provisto de suela antideslizante, evitando el uso de zuecos u otro calzado abierto.



**Estanterías:** Apila de forma ordenada y estable las diferentes piezas de ropa en las estanterías. No sobrecargues las baldas. Reserva las baldas intermedias e inferiores para las piezas más voluminosas como ropa de cama o toallas.

Comunica cualquier defecto en la estabilidad o resistencia de las estanterías o casilleros.

**Cables:** Evita el tendido de cables por el suelo.

### Para evitar quemaduras

La generación de vapor, el calentamiento de las superficies accesibles de las lavadoras o secadoras y el posible contacto con las planchas pueden producir quemaduras.

**Secadora:** Espera unos minutos después de que acabe el ciclo de secado antes de sacar la ropa de la secadora.

**Plancha o Calandra:** Evita el contacto directo con los rodillos o superficies calientes de las máquinas. Respeta la señal de contacto térmico.

**Plancha manual:** Apoya la plancha en la zona indicada y en la posición correcta cuando debas manipular las prendas de ropa o realizar otras acciones, asegúrate de que está estable para evitar su caída. Nunca dirijas la salida de vapor hacia ti mismo o hacia otras personas. Apaga la plancha cuando no la estés usando y desconéctala de la red al finalizar la tarea de planchado.



## Para prevenir el estrés térmico por calor

El trabajo próximo a fuentes de calor, como las planchas o secadoras, el ambiente húmedo, así como el ritmo de trabajo pueden llegar a originar alteraciones en el organismo como desmayos.

**Agua:** Procura beber agua frecuentemente para evitar la deshidratación.

**Organización:** En la medida de lo posible, organiza el trabajo de manera que alternes tareas de mayor ritmo con otras más pausadas.

**Ventilación:** Activa los sistemas de ventilación o abre las ventanas de la lavandería para refrescar el ambiente.



## Para evitar atrapamientos

La existencia de partes móviles en las lavadoras, secadoras o planchas puede producir atrapamientos.

**Resguardos:** Nunca anules ninguna protección de los equipos de lavado, secado o planchado, ni intentes manipular los mecanismos de los mismos.

**Plancha o Calandra:** Evita trabajar con pulseras, ropa holgada o pelo suelto que pueda engancharse en los rodillos. Asegúrate de conocer donde se ubica la parada de emergencia de la máquina.

## Para evitar los contactos eléctricos

Cualquier equipo eléctrico enchufado a la red puede suponer un riesgo de contacto eléctrico e incendio, incrementándose el riesgo en presencia de humedad.

**Humedad:** Desconecta los equipos eléctricos de la red antes de limpiarlos.

- > No limpies con trapos húmedos, líquidos o sprays un equipo que no se encuentre desconectado de la corriente.
- > Evita pasar trapos mojados o fregonas sobre enchufes conectados.
- > No manipules interruptores de luz, enchufes, ni aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- > En caso de incendio de un equipo eléctrico, no intentes apagarlo con agua ya que existe riesgo de electrocución.

**Equipos eléctricos:** Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico de lavandería revisa su estado, especialmente el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.

Evita que los cables de alimentación del equipo se pisén o se apoyen sobre aristas vivas.

No intentes realizar ninguna reparación provisional en los aparatos, como empalmes en los cables. En caso de detectar un defecto, comunícalo.

**Cuidado con  
el agua y  
la electricidad**



**Enchufes:** No tires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, debes hacerlo desde la clavija de enchufe. Antes de desenchufar, apaga el equipo.

No conectes equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos y no sobrecargues los enchufes. No conectes cables desnudos directamente en las tomas de corriente.



**Cuadros eléctricos:** No manipules el interior de los cuadros eléctricos. Respeta la señal de advertencia de riesgo eléctrico.



## Para evitar riesgos al manipular productos químicos

Los productos de lavandería, como los detergentes, contienen diferentes sustancias químicas que pueden producir intoxicaciones o eczemas en la piel si no se manipulan de forma adecuada.

**Etiquetas:** Antes de manipular cualquier producto de limpieza lee su etiqueta. En ella encontrarás información de los riesgos y medidas preventivas que se deben adoptar al manipular dicho producto. Puedes encontrar información más detallada en la Ficha de Datos de Seguridad del producto. Sigue siempre las indicaciones del fabricante.

### NOTA IMPORTANTE:

El 1 de diciembre del año 2010 entró en vigor el nuevo reglamento europeo sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas químicas peligrosas (CE:1272/2008), conocido como CLP (Classification, Labelling and Packaging).

Con el CLP se aplica una nueva clasificación toxicológica de las sustancias químicas, además de introducir cambios en la información proporcionada en las fichas de seguridad química y en las etiquetas.

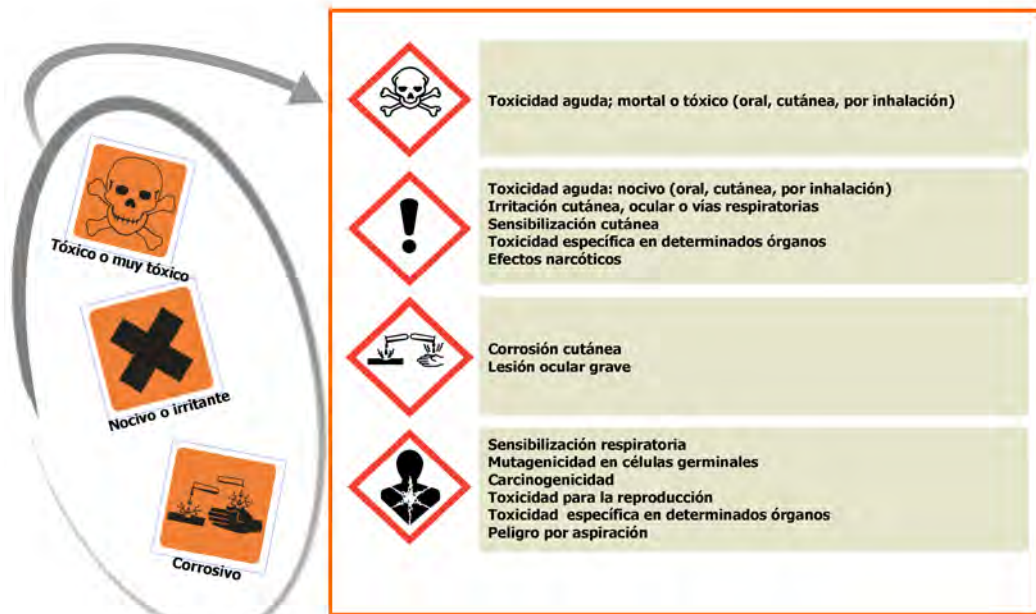
## CAMBIOS EN EL ETIQUETADO



Los símbolos de peligro cuadrados (con el color naranja de fondo) son sustituidos por pictogramas en forma de rombo con el fondo blanco y con un recuadro rojo.

En los gráficos siguientes se muestra la equivalencia entre los pictogramas antiguos (a la izquierda) y nuevos (a la derecha).

## PELIGROS PARA LA SALUD



**PELIGROS FÍSICOS**

	<b>Explosivo</b> Sustancias o mezclas explosivas Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Peróxidos orgánicos
	<b>Inflamable</b> Sustancias o mezclas inflamables (gases, aerosoles, líquidos, sólidos) Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Líquidos o sólidos pirofóricos Sustancias o mezclas que experimentan calentamiento espontáneo Sustancias o mezclas que, en contacto con el agua, desprenden gases inflamables Peróxidos orgánicos
	<b>Comburente</b> (gases, líquidos, sólidos)
	<b>Gas a presión</b> Gas comprimido, gas licuado, gas disuelto, gas licuado refrigerado
	<b>Corrosivos para metales</b>

**PELIGROS PARA EL MEDIO AMBIENTE**

	<b>Peligroso para el medio ambiente acuático</b>
--	--

La implantación del sistema CLP es paulatina (hasta 2017), con lo que durante algunos años pueden convivir ambos tipos de etiquetado.

**Envases:** Siempre que sea posible conserva los productos de limpieza en sus envases originales o en envases homologados a tal efecto, manteniéndolos siempre bien cerrados. No intentes aflojar o quitar el tapón del envase con la boca.





**Trasvases:**

- Es preferible no reutilizar los envases para productos distintos a los que contenían originalmente, dado que algunos productos al mezclarse pueden reaccionar violentamente o desprender gases tóxicos. En caso contrario, asegúrate de limpiar el envase a dónde vas a realizar el trasvase para eliminar cualquier resto anterior.
- Etiqueta los nuevos envases, indicando los datos de la etiqueta original.
- No trasvases productos químicos a envases de bebidas o alimentos.
- Realiza el trasvase en lugares ventilados, de forma lenta y utilizando embudos para evitar derrames.
- Utiliza los equipos de protección adecuados al realizar los trasvases (guantes, gafas o pantallas faciales, delantales de protección, etc.), especialmente cuando se trate de líquidos corrosivos.

**Guantes:** Utiliza guantes de goma, que dispongan de la certificación CE, para manipular productos irritantes o corrosivos. Así como para sacar la ropa de la lavadora e introducirla en la secadora.



**Higiene:** No bebas o comas mientras manipules productos químicos. Lávate las manos después de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.

**Almacenamiento:** Almacena los productos de lavandería evitando la proximidad entre productos amoniacales y aquellos otros que contengan cloro, como lejía. Si es posible, limita la cantidad de productos presentes en la lavandería, guardando el resto en el almacén asignado para ello.



## Para evitar contagios o infecciones

El contacto con la ropa de los pacientes o residentes puede ser causa de infecciones, al contener posibles fluidos corporales.

**Guantes:** Utiliza guantes de látex y mascarilla durante la recepción y clasificación de la ropa sucia de los usuarios o personal del centro, así como al introducirla en la lavadora.

Manipula la ropa sucia con precaución por si hubiera algún objeto cortopunzante (agujas, jeringas...).

**Higiene:** Extrema la higiene personal. Procura lavarte las manos antes de comer, beber o fumar, al finalizar la jornada, y siempre que las manos puedan estar en contacto con la cara.

No comas o bebas fuera de las dependencias habilitadas especialmente a tal efecto.

Es importante mantener una buena hidratación de las manos para protegernos de microorganismo infecciosos que puedan entrar a través de la piel.



**Vacunas:** En el centro de trabajo te informarán sobre las ventajas e inconvenientes de vacunarse (gripe, tétanos, hepatitis).



## Para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de lavandería

Las tareas realizadas en los puestos de lavandería pueden suponer un riesgo de trastornos musculoesqueléticos causados, principalmente, por las posturas forzadas al poner lavadoras o secadoras y durante la colocación de la ropa, por ejemplo; los movimientos repetitivos que implican las tareas de planchado y doblado de ropa; así como el manejo de elementos pesados y voluminosos. Para prevenir molestias y lesiones en espalda, brazos o piernas sigue estas pautas.

**Emplear adecuadamente los equipos de trabajo disponibles:** Un uso adecuado de los útiles de trabajo y equipos auxiliares ayudará a prevenir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

- > Mantén los útiles de trabajo en buen estado a fin de reducir el nivel de fuerza necesario para su uso, como por ejemplo la suela de la plancha manual, etc.
- > Utiliza los carritos de transporte cuando el peso o volumen a transportar sea elevado. Revisa periódicamente que las ruedas de los carros estén libres de hilos, pelusas, etc.
- > Se recomienda usar ropa holgada y transpirable, que permita un movimiento libre. No lleses objetos punzantes en los bolsillos ni adornos. El calzado debe ser cerrado y sujetar firmemente el pie.
- > Cuando sea necesario usar guantes, asegúrate que son de tu talla para tener un agarre óptimo y mayor confort.



**Posturas forzadas durante la utilización de la lavadora o secadora:**

- Acerca los carros con la ropa a la puerta de la lavadora o secadora.
- Cuando la puerta quede por debajo de la altura de la cintura flexiona las rodillas, o ponte en cuclillas, y no dobles la espalda.
- Coge la ropa con ambas manos si es pesada o voluminosa.
- Si tienes que coger ropa del fondo del tambor, apóyate con una mano sobre la superficie de la máquina para descansar el peso del cuerpo.
- Si es posible, utiliza los dispensadores automáticos para cargar el detergente y suavizante de la lavadora. En caso contrario, intenta utilizar recipientes pequeños para minimizar el esfuerzo.

**Posturas forzadas durante la utilización de la plancha:**

- Siempre que sea posible, regula la altura de la mesa o tabla de planchado para que al planchar te quede aproximadamente al nivel del ombligo.
- Intenta alternar de brazo durante el uso de la plancha manual.
- Desliza la plancha sobre la mesa de planchado evitando mantenerla levantada.
- Si es posible, utiliza una banqueta o reposapiés (de una altura de 15-22 cm) para apoyar un pie. De esta forma podrás descansar de forma alterna las piernas y además te ayudará a mantener la columna vertebral alineada.
- En caso de disponer de ellos, utiliza un taburete o apoyamuslos cuando la tarea a realizar sea prolongada.

**Posturas forzadas al coger, doblar y colocar la ropa:**

- Intenta no depositar la ropa a nivel del suelo para no tener que agacharte. Emplea una mesa o plataforma para apoyar las bolsas o sacos de ropa a una altura adecuada.
- Cuando tengas que coger ropa del fondo de jaulas o contenedores, abre las paredes laterales para acceder a su interior. Si no es posible, apoya el brazo en el borde del contenedor, coge la ropa y vuelve a la posición erguida haciendo fuerza con la mano apoyada.
- Si debes doblar la ropa manualmente, la altura de trabajo debería estar a nivel de los codos o ligeramente por debajo.
- Si vas a permanecer mucho tiempo de pie utiliza, cuando sea posible, una banqueta baja para apoyar de forma alternativa los pies. O bien una silla o taburete para descansar piernas y espalda.
- Si debes colocar la ropa en estantes o casilleros elevados utiliza un taburete o escalera. En los estantes bajos, flexiona las rodillas en lugar de doblar la espalda. La ropa más pesada debería intentar colocarse en los niveles intermedios (a una altura entre los codos y las rodillas).
- No amontones mucha ropa cuando debas transportarla manualmente, colócala en pilas más pequeñas para reducir el peso transportado.

**Manipulación de cajas, sacos de ropa, bolsas o garrafas de detergente, etc.:**

- Siempre que puedas, ayúdate de carros o contenedores con ruedas para desplazar las cargas (sacos de ropa, garrafas de detergente...), acércalos previamente al objeto a manipular para disminuir el esfuerzo.
- Intenta manipular las cargas frontalmente y con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.
- Mantén la carga cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado o girar el tronco durante su transporte. Si debes girar hazlo moviendo los pies.
- Coge el objeto por su asa o abarcándolo con toda la palma de la mano (agarre amplio), en lugar de sólo con los dedos (agarre en 'pinza' o en 'gancho'). Intenta mantener las muñecas lo más rectas posible.



- Si es posible, utiliza bolsas, sacos o contenedores pequeños para evitar manipular pesos excesivos, y no los llenes hasta arriba.
- Si el peso a manipular es muy elevado, pide ayuda a un/a compañero/a.

Para manipular objetos a nivel del suelo sigue los siguientes pasos:



### **Empuje y arrastre de carros:**

- Siempre es preferible empujar una carga que arrastarla (tirar de ella).
- Mueve los carros desde la empuñadura o, en su defecto, apoyando las manos sobre una superficie estable que se encuentre a una altura cómoda.
- Colócate detrás del carro y cerca del mismo.
- Utiliza ambos brazos para empujar o tirar del carro.
- Si debes realizar fuerza: flexiona las rodillas un poco manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Aprovecha el peso del cuerpo.



### **Otras medidas a considerar:**

Una postura mantenida o la realización de una misma tarea repetitiva durante largo tiempo pueden ser perjudiciales para la salud. Para evitar la acumulación de fatiga y prevenir trastornos musculoesqueléticos sigue los siguientes consejos:

- Cuando sea posible, alterna tareas donde las posturas o movimientos sean diferentes.
- Siempre que puedas, alterna el uso del brazo derecho e izquierdo para distribuir el trabajo muscular entre ambas extremidades.
- Realiza pequeñas pausas cada hora u hora y media, donde puedas aprovechar para realizar ejercicios de estiramiento de hombros, brazos y piernas.

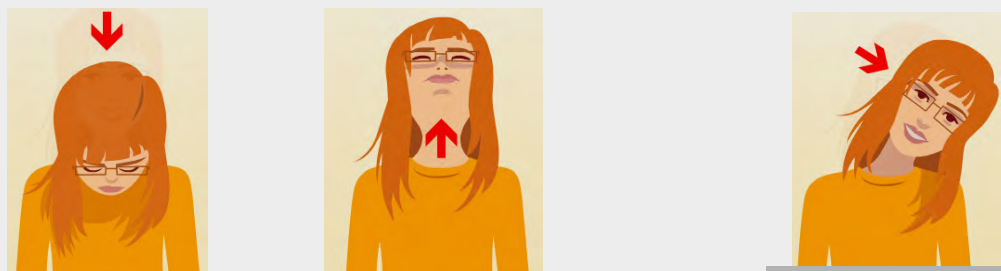
**Alterna tareas que impliquen un cambio postural**

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



SUBE Y BAJA LOS HOMBROS

REALIZA CÍRCULOS CON LOS HOMBROS



INCLINA LA CABEZA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

REALIZA INCLINACIONES LATERALES



EXTIENDE LA ESPALDA

FLEXIONA UNA Y OTRA PIERNA

REALIZA BALANCEOS DE PIERNAS

## Para prevenir los riesgos asociados a los factores organizativos del trabajo

Los trabajos de lavandería en el ámbito sanitario pueden conllevar en ocasiones monotonía, ritmos de trabajo intensos, horarios irregulares o trabajo nocturno, entre otros, que pueden afectar a la salud psíquica de las personas. Para prevenir estos riesgos, aplica los siguientes consejos generales:

- Si es posible, programa el trabajo diario de forma que se intercalen tareas monótonas con otras más dinámicas, o que impliquen diferente ritmo de trabajo.
- Solicita al responsable del centro toda la información necesaria para poder organizar correctamente las tareas a realizar, evitando así prisas innecesarias.
- Distribuye, en la medida de lo posible, las pausas a lo largo de la jornada.
- Utiliza los canales de comunicación y participación establecidos.
- Comparte tu trabajo y preocupaciones con tus jefes y compañeros.
- Dentro de lo posible, intenta respetar las horas de sueño, comidas y actividades de ocio.
- Procura dormir alrededor de 7-8 horas diarias para facilitar la recuperación física y mental.
- En la medida de lo posible, respeta la ingesta de tres comidas al día, manteniendo unos horarios regulares.
- Sigue una dieta equilibrada basada en una alimentación variada con abundantes verduras, frutas y también cereales, legumbres y productos lácteos, incluyendo pescados y carnes con poca grasa.
- En el horario nocturno, evita abusar del consumo de café, refrescos con cafeína, tabaco u otros excitantes. Así como alimentarte habitualmente de comidas frías o muy calóricas.



**Duerme las horas suficientes**

## Pautas de actuación en caso de emergencia

### ¿Cómo prevenir los incendios?

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin lugar a dudas, la prevención. La mayoría de los incendios se producen por descuidos o acciones puntuales que es necesario corregir.

- No fumes en el lugar de trabajo, la normativa lo prohíbe.
- No sobrecargues la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- No deposites materiales combustibles: papeles, cartones, plásticos, u otros, cerca de posibles focos de ignición como radiadores o calefactores portátiles; y no aproximes éstos a cortinas o tejidos.
- Mantén las vías de evacuación y salidas de emergencia libres de obstáculos; así como el acceso a los extintores, bocas de incendio y pulsadores de emergencia.

**Mantén las vías y salidas de evacuación libres de obstáculos**

### ¿Qué hacer en caso de incendio?

Para actuar de forma rápida y ordenada debes conocer las consignas de actuación que se recogen en el Plan de Emergencia de tu centro de trabajo, y que debe facilitarte tu empresa.

#### ***Si descubres un incendio:***

Es importante que mantengas la calma para evitar provocar el pánico. Comunica la situación de alarma según las instrucciones del Plan de Emergencia. Para limitar la propagación del incendio cierra sin llave puertas y ventanas, si te es posible, verificando que no quede ninguna persona dentro, y desaloja la zona.

#### ***Si recibes la orden de evacuación:***

- Deja inmediatamente el trabajo que estés realizando, sin entretenerte o retroceder para recoger objetos personales.
- Colabora en el traslado de usuarios a las áreas seguras.
- Dirígete rápidamente, pero sin correr, al punto de reunión exterior o al espacio interior seguro más próximo (zona de confinamiento segura), por la vía de evacuación más cercana.
- Espera allí hasta que te comuniquen que puede reiniciarse la actividad con normalidad.
- No utilices ascensores o montacargas.
- En cualquier caso, sigue las instrucciones del Jefe de Emergencias.
- Si durante la evacuación debes atravesar un ambiente con humo, sitúate lo más próximo al suelo que puedas, colocándote un pañuelo húmedo sobre las vías respiratorias.

#### ***Si te quedas atrapado:***

Tapa con trapos todas las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tu presencia hasta que seas rescatado.



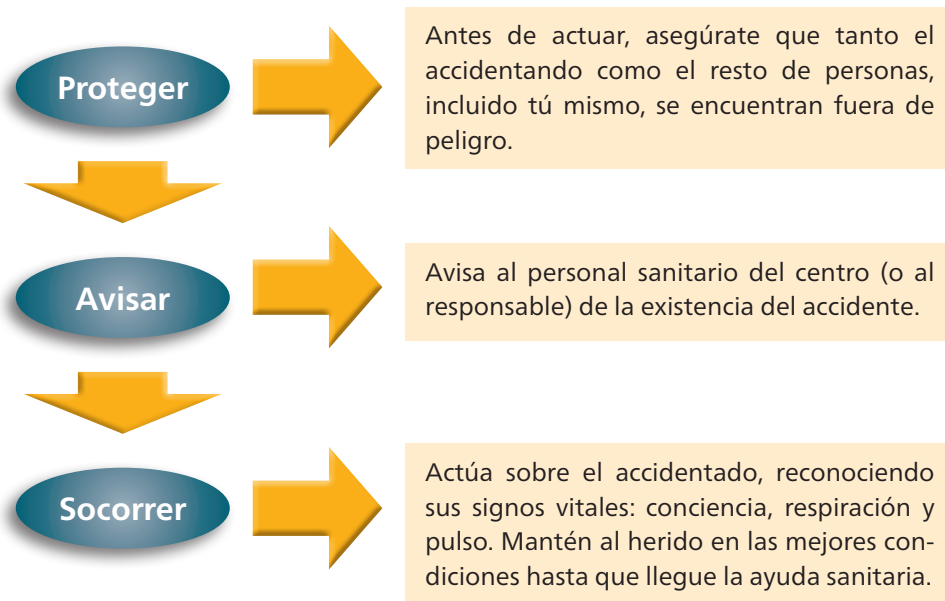


## ¿Qué hacer en caso de accidente?

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de forma adecuada.

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

Ante cualquier accidente debes recordar la palabra **PAS**, que está formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar a atender al accidentado:



**En caso de accidente, conserva la calma y no muevas al herido**

La actitud de la persona que socorre es decisiva. Recuerda:

- > Conserva la calma y evita aglomeraciones.
- > Nunca muevas al herido, puede haber sufrido una fractura.
- > Examina al herido, tranquilízalo y mantenlo caliente.
- > Nunca debes medicar al accidentado.

### **En caso de quemadura:**

Aplica agua abundante en la zona quemada, cúbreala con una gasa o paño limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no debes pinchar las ampollas. En caso de quemaduras por productos químicos consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

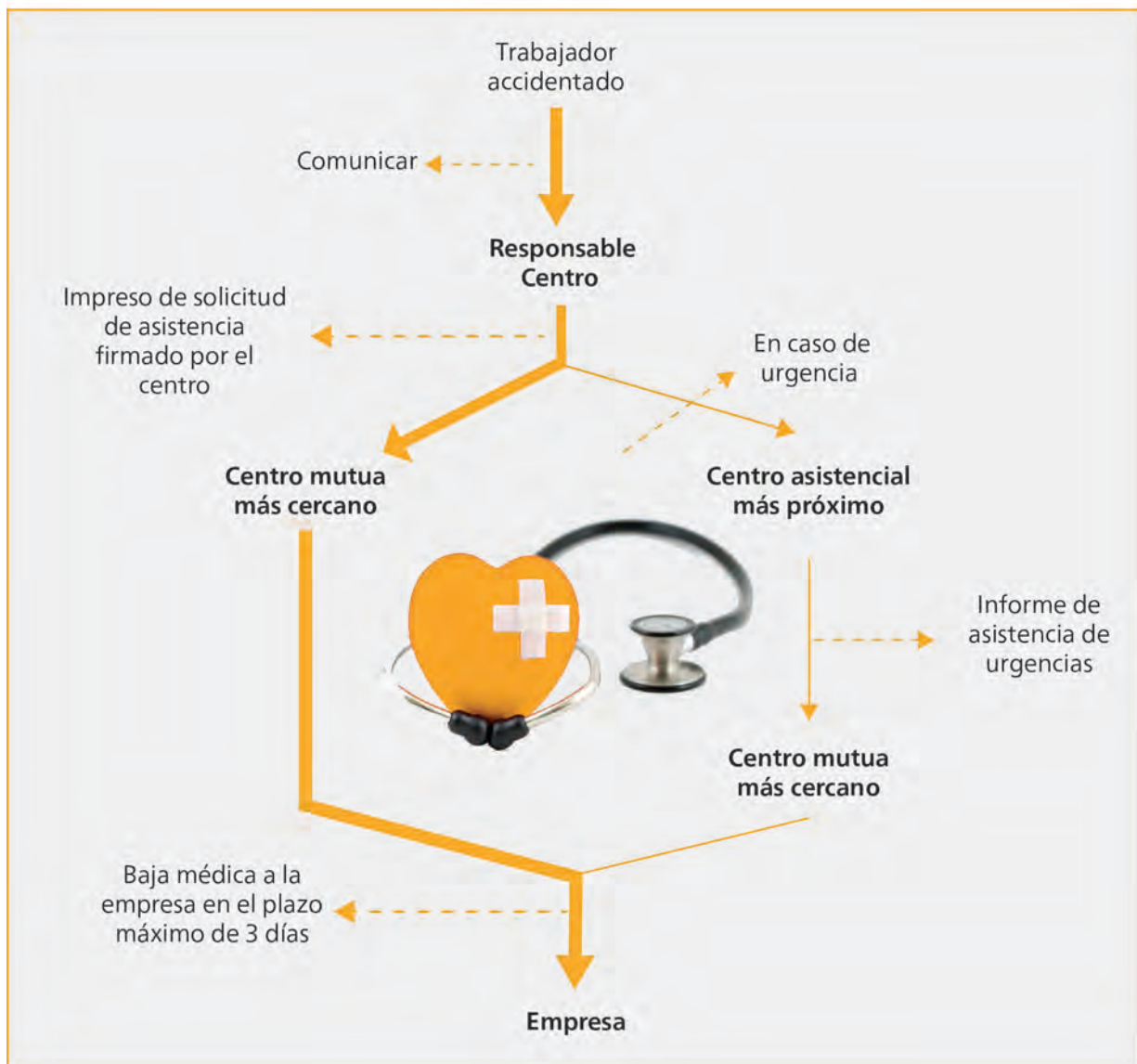
Si es necesario, acude al servicio médico.

**En caso de pinchazo o corte accidental:**

Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, aclara y aplica un desinfectante. Si es necesario, acude al servicio médico.



En caso de sufrir un accidente de trabajo y necesitar asistencia sanitaria debes acudir al centro de tu Mutua colaboradora con la Seguridad Social más cercano y seguir los siguientes pasos:



Es importante que cuando sufras un accidente de trabajo lo comuniques a tu responsable. De esta forma la información llegará al servicio o persona designada en prevención de tu empresa, para que pueda adoptar las medidas necesarias que impidan que vuelva a producirse.



**Comunica a tu responsable cualquier accidente laboral que sufras**

Para cualquier otro problema de salud no relacionado con el trabajo debes acudir a la red pública de asistencia sanitaria.

## Conceptos generales de prevención de riesgos laborales

### ¿Qué daños puede originar el trabajo?

En el trabajo existen situaciones o condiciones que pueden suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, originando accidentes y enfermedades.

#### **¿Qué es un accidente de trabajo?**

Es toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Los accidentes no surgen por casualidad, tienen unas causas que los producen. Por tanto, actuando sobre dichas causas se pueden llegar a evitar.

#### **¿Qué es una enfermedad profesional?**

Deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición prolongada a una situación adversa; ya sea por la presencia de contaminantes en el ambiente de trabajo o por la forma en que éste se desarrolla. La normativa española define en el Cuadro de Enfermedades Profesionales, aquellas patologías reconocidas como tal así como las actividades, elementos y sustancias que pueden causarlas.



### ¿Cómo evitar los daños en el trabajo?

La prevención de riesgos laborales tiene por objeto eliminar o reducir los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Para ello cuenta con distintas técnicas:

<b>Seguridad en el Trabajo</b>	Trata de eliminar o reducir los riesgos relacionados con los espacios de trabajo, instalaciones, máquinas, etc., para que no ocurran accidentes de trabajo.
<b>Higiene Industrial</b>	Se centra en eliminar o reducir los riesgos originados por contaminantes químicos, agentes físicos (ruido, radiaciones, etc.) y contaminantes biológicos (bacterias, virus, etc.) para que no se produzcan enfermedades profesionales.
<b>Ergonomía y Psicosociología</b>	Actúa sobre las condiciones físicas (iluminación, ambiente térmico, posturas, esfuerzos, etc.) y los factores organizativos de la tarea (ritmo, demandas cognitivas y emocionales, tiempo de trabajo, etc.), y el entorno donde se desarrolla, para prevenir patologías relacionadas con el trabajo.
<b>Medicina del Trabajo</b>	Vela por la salud de los trabajadores, llevando a cabo reconocimientos médicos, campañas de promoción de la salud, cursos, etc.

El primer paso en prevención es detectar los riesgos existentes en los puestos de trabajo, evaluando aquellos que no se puedan evitar y aplicando medidas para que éstos no repercutan negativamente en la salud física, mental o social del trabajador.

Los trabajadores son la pieza clave para la detección y prevención de situaciones de riesgo, teniendo el derecho de recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Pero también teniendo la obligación de velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que les sean de aplicación.

Los trabajadores tienen el derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales a través de sus representantes (Delegados de Prevención). Aquellas empresas con 50 o más trabajadores cuentan con un Comité de Seguridad y Salud, integrado por los Delegados de Prevención y el empresario o sus representantes



**R**ecuerda que has de disponer de información sobre los riesgos y medidas preventivas a aplicar en tu puesto; así como sobre las medidas de protección y emergencia que afectan a tu centro de trabajo.



MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

**NÚMERO 1**

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

**CON LA SALUD LABORAL,  
CON LAS PERSONAS**

Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2015



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL