



SOBRE LA AUTORA

ELSA RUBIO DUCE

Graduada en Antropología Social y Cultural y con una pasión innata por la redacción y creación de contenido. Profesional autónoma especializada en la gestión de proyectos editoriales y el desarrollo de contenido formativo, con una amplia experiencia en tecnologías educativas y desarrollo web. Actualmente, colabora con diversas editoriales. Su dominio abarca el manejo de herramientas de IA como ChatGPT 4.0, Copilot, Perplexity, Gemini y Midjourney. Posee experiencia en lenguajes de programación como HTML5, CSS3 y JavaScript.



INTRODUCCIÓN

La Prevención de Riesgos Laborales constituye un conjunto de acciones diseñadas para minimizar los riesgos que puedan afectar la salud y la seguridad de los trabajadores durante el desarrollo de su actividad profesional. Estas acciones se sustentan en un marco legal que define derechos y obligaciones tanto para empresarios como para empleados, buscando crear ambientes laborales más seguros. Este manual está diseñado para proporcionar una formación básica en dicha área, ajustándose a la normativa vigente y abarcando los principios generales de prevención, así como aspectos específicos para distintos sectores.

Esta obra tiene como objetivo sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia de adoptar comportamientos seguros en el lugar de trabajo, brindándoles las herramientas necesarias para identificar los riesgos más comunes y las medidas preventivas más adecuadas para evitarlos. Asimismo, se abordarán los mecanismos de gestión de la prevención, garantizando que los procesos se desarrollen con las condiciones de seguridad adecuadas y conformes a la ley.

Al finalizar este libro, se espera que los lectores cuenten con los conocimientos y habilidades fundamentales para identificar riesgos, aplicar medidas preventivas y, en caso necesario, colaborar en la gestión de situaciones de emergencia y primeros auxilios.

VISIÓN GENERAL DEL CONTENIDO

Este manual está estructurado en cinco módulos, cada uno diseñado para profundizar en aspectos clave de la Prevención de Riesgos Laborales:

Módulo 1: seguridad y salud en el trabajo

En este primer módulo se explican los conceptos básicos sobre seguridad y salud en el entorno laboral. Se analizarán los riesgos profesionales, los daños derivados del trabajo y las normativas que rigen la prevención de riesgos laborales, proporcionando una base sólida para entender los derechos y obligaciones en esta materia.

Módulo 2: evaluación de riesgos

Este módulo tiene como finalidad enseñar a los participantes cómo identificar y evaluar los riesgos presentes en el lugar de trabajo. Se presentarán las herramientas para gestionar las condiciones de seguridad, aplicando tanto protección colectiva como individual para mitigar dichos riesgos.

Módulo 3: gestión de la prevención de riesgos laborales

En este módulo se profundiza en la gestión preventiva a nivel empresarial. Se abordan aspectos como la organización del trabajo preventivo, el papel de los organismos públicos en la prevención y la correcta documentación de actividades preventivas, garantizando una aplicación coherente de la normativa.

Módulo 4: elementos básicos de primeros auxilios

Este apartado cubre los conocimientos esenciales en primeros auxilios, emergencia y evacuación. Se incluye la formación en técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP), manejo de desfibriladores y la creación de planes de autoprotección para garantizar la seguridad en casos de emergencia.

Módulo 5: riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente

Finalmente, este módulo aborda los riesgos específicos inherentes a cada sector empresarial, presentando medidas preventivas adaptadas a cada tipo de actividad. Se tratarán tanto los riesgos ligados a las condiciones de seguridad como al ambiente de trabajo, proporcionando herramientas específicas para cada sector.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1.1 IDENTIFICACIÓN DE LOS CONCEPTOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

El concepto de **seguridad y salud en el trabajo** se refiere al conjunto de medidas, procesos y herramientas destinados a garantizar que los entornos laborales sean seguros, saludables y libres de riesgos que puedan afectar tanto la integridad física como mental de los trabajadores. Este ámbito, regulado por leyes y normativas específicas, tiene como objetivo no solo evitar accidentes y enfermedades, sino también promover un bienestar integral en el lugar de trabajo.

La **seguridad en el trabajo** abarca todas las acciones preventivas diseñadas para evitar que los empleados sufran daños físicos como resultado de su actividad laboral. Por otro lado, la **salud en el trabajo** incluye las medidas que aseguran que los trabajadores mantengan un buen estado físico y mental, previniendo enfermedades y daños derivados del entorno laboral o del propio trabajo.

1.1.1 Trabajo y la salud (riesgos profesionales y factores de riesgo)

En el contexto laboral, el término **trabajo y salud** está intrínsecamente relacionado con los **riesgos profesionales** y los **factores de riesgo** que pueden surgir en cualquier actividad. La exposición a determinados factores en el entorno laboral puede tener un impacto directo en la salud de los trabajadores.

Los **riesgos profesionales** son aquellos factores que pueden causar **accidentes de trabajo o enfermedades profesionales**. Se identifican como peligros específicos en el entorno de trabajo que, si no son gestionados adecuadamente, pueden tener graves consecuencias. Estos riesgos varían según el tipo de actividad, pero pueden clasificarse en categorías generales:

- **Riesgos físicos:** incluyen ruido, vibraciones, temperaturas extremas o radiaciones:



- **Riesgos químicos:** exposición a productos tóxicos, corrosivos o inflamables:



- **Riesgos biológicos:** contacto con virus, bacterias o parásitos:



- **Riesgos ergonómicos:** movimientos repetitivos, posturas forzadas o el uso incorrecto de herramientas:



- **Riesgos psicosociales:** situaciones de estrés, acoso laboral o carga excesiva de trabajo:



Los riesgos profesionales deben evaluarse periódicamente mediante evaluaciones de riesgo en cada puesto de trabajo. Este proceso permite identificar las amenazas y planificar las medidas preventivas adecuadas para minimizarlos.

Los **factores de riesgo** son aquellas condiciones o circunstancias presentes en el ambiente laboral que aumentan la probabilidad de sufrir un accidente o desarrollar una enfermedad relacionada con el trabajo. Estos factores se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- **Factores intrínsecos:** relacionados directamente con la naturaleza del trabajo y las herramientas o materiales empleados. Por ejemplo, el manejo de maquinaria pesada o la exposición a sustancias químicas peligrosas.

- **Factores extrínsecos:** externos al trabajador, como las condiciones ambientales del lugar de trabajo (iluminación, ventilación, higiene) o la organización del trabajo (horarios, carga laboral).

Ejemplo

En una fábrica donde los trabajadores manipulan productos químicos peligrosos, uno de los principales factores de riesgo es la exposición directa sin las protecciones adecuadas, como guantes o mascarillas. En este caso, el factor intrínseco es el producto químico, y el factor extrínseco puede ser la falta de ventilación adecuada o la ausencia de equipos de protección personal (EPP).

El impacto de estos riesgos en la salud laboral puede ser significativo si no se gestionan adecuadamente, lo que lleva a **accidentes laborales** o el desarrollo de **enfermedades profesionales**, que se abordarán en detalle en la siguiente sección.

En la siguiente tabla se expone una clasificación de riesgos profesionales y factores de riesgo:

Tipo de riesgo	Ejemplos	Medidas preventivas
Físicos	Ruido, vibraciones, radiación	Protección auditiva, equipos de protección
Químicos	Sustancias tóxicas o inflamables	Uso de guantes, mascarillas, ventilación
Biológicos	Virus, bacterias, parásitos	Higiene, vacunas, desinfección
Ergonómicos	Posturas inadecuadas	Diseño ergonómico de espacios y herramientas
Psicosociales	Estrés, acoso laboral	Asesoría psicológica, gestión de cargas

Con la identificación de los riesgos profesionales y los factores de riesgo, se pueden tomar decisiones informadas para aplicar las medidas preventivas necesarias, lo cual es un pilar fundamental para mejorar las condiciones de trabajo y proteger la salud de los empleados.

1.2 DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO (LOS ACCIDENTES DE TRABAJO Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES)

El trabajo no está exento de riesgos que pueden derivar en **daños a la salud** de los trabajadores. Estos daños se manifiestan, principalmente, a través de **accidentes de trabajo y enfermedades profesionales**. Ambos son consecuencias directas de una exposición a riesgos laborales y representan un costo humano y económico significativo tanto para los trabajadores como para las empresas.

Un **accidente de trabajo** se define como cualquier suceso repentino y no deseado que ocurre durante el desarrollo de una actividad laboral y que causa una lesión física o mental al trabajador. Estos accidentes pueden ser desde leves hasta fatales, y se relacionan directamente con las condiciones de trabajo o el entorno en el que se desarrolla la actividad laboral.

Las causas de los accidentes laborales se pueden agrupar en tres categorías principales:

1. **Causas materiales:** relacionadas con fallos en las instalaciones, herramientas o equipos. Por ejemplo, una máquina defectuosa o un equipo de protección dañado.
2. **Causas humanas:** vinculadas a la falta de formación o a la inobservancia de las normas de seguridad por parte de los trabajadores. También pueden incluir la fatiga o el estrés, que aumentan la probabilidad de errores.
3. **Causas organizativas:** derivadas de una planificación inadecuada de la seguridad, la ausencia de evaluaciones de riesgos o la falta de implementación de medidas preventivas adecuadas.

Ejemplo

Un operario de una fábrica que no utiliza adecuadamente su equipo de protección individual puede sufrir un corte grave al manejar una máquina. El accidente ocurre debido a una combinación de causas materiales (máquina sin mantenimiento adecuado) y causas humanas (uso incorrecto del equipo de protección)

Los accidentes de trabajo se clasifican en diferentes tipos según la naturaleza del daño causado:

- **Accidentes leves:** aquellos que producen lesiones menores, como cortes superficiales, contusiones o pequeñas quemaduras:



- **Accidentes graves:** incluyen fracturas, quemaduras extensas o lesiones que requieren hospitalización prolongada:



- **Accidentes mortales:** aquellos en los que el trabajador pierde la vida como consecuencia del accidente laboral.

La legislación laboral establece que todos los accidentes de trabajo deben notificarse de manera inmediata a las autoridades competentes. Además, es responsabilidad del empleador llevar un registro de estos incidentes, para así poder implementar medidas correctivas que prevengan su recurrencia.

Por su parte, las **enfermedades profesionales** son aquellas patologías que el trabajador desarrolla como resultado de la exposición prolongada a **factores de riesgo** presentes en su lugar de trabajo. A diferencia de los accidentes, que son eventos súbitos, las enfermedades profesionales suelen desarrollarse de manera lenta y progresiva debido a la acumulación de daño a lo largo del tiempo.

La normativa de prevención de riesgos laborales establece un listado oficial de enfermedades consideradas **profesionales**, el cual se actualiza periódicamente para incluir nuevas patologías vinculadas a las condiciones de trabajo emergentes.

Las principales causas de las enfermedades profesionales pueden dividirse en:

Causas físicas

Exposición a ruido excesivo, vibraciones, temperaturas extremas o radiaciones. Estos factores pueden provocar sordera, lesiones musculares o cáncer, dependiendo de la exposición.

Causas químicas

Exposición prolongada a sustancias tóxicas como el asbesto, disolventes o pesticidas puede causar enfermedades respiratorias, intoxicaciones o cáncer.

Causas biológicas

Contacto con microorganismos patógenos como virus o bacterias puede causar infecciones o enfermedades crónicas.

Causas ergonómicas

Movimientos repetitivos, posturas inadecuadas o esfuerzos mal realizados pueden derivar en lesiones musculoesqueléticas como tendinitis o lumbalgias.

Causas psicosociales

El estrés crónico, la carga excesiva de trabajo o el acoso laboral pueden generar trastornos psicológicos como ansiedad o depresión.

Ejemplo

Un trabajador de la construcción expuesto a polvo de sílice sin las debidas medidas de protección puede desarrollar, con el tiempo, una enfermedad respiratoria crónica como la silicosis. Esta es una de las enfermedades profesionales más comunes en ciertos sectores industriales.

La siguiente tabla muestra las diferencias principales entre los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales:

Aspecto	Accidente de trabajo	Enfermedad profesional
Momento de aparición	Inmediato y repentino	Gradual y progresivo
Causas	Evento puntual o una combinación de factores en el entorno	Exposición prolongada a riesgos específicos del trabajo
Impacto en la salud	Lesiones físicas o mentales directas	Deterioro gradual de la salud
Ejemplos	Cortes, fracturas, caídas	Silicosis, cáncer ocupacional, trastornos musculoesqueléticos

Tanto para prevenir accidentes de trabajo como enfermedades profesionales, es esencial implementar una serie de **medidas preventivas** que incluyan:

- **Formación continua:** garantizar que los trabajadores conozcan los riesgos asociados a sus actividades y las medidas de prevención correspondientes.
- **Uso de Equipos de Protección Individual (EPI):** asegurar que los trabajadores cuenten con la protección adecuada (guantes, cascos, mascarillas, etc.) para las tareas que realicen.
- **Evaluación de riesgos periódica:** realizar inspecciones regulares del entorno laboral para identificar y mitigar riesgos antes de que ocurran accidentes.
- **Mejoras ergonómicas:** adaptar los espacios y las herramientas de trabajo para minimizar el esfuerzo físico y prevenir lesiones a largo plazo.
- **Control de agentes tóxicos:** limitar la exposición a sustancias peligrosas mediante sistemas de ventilación y uso de equipos especializados.

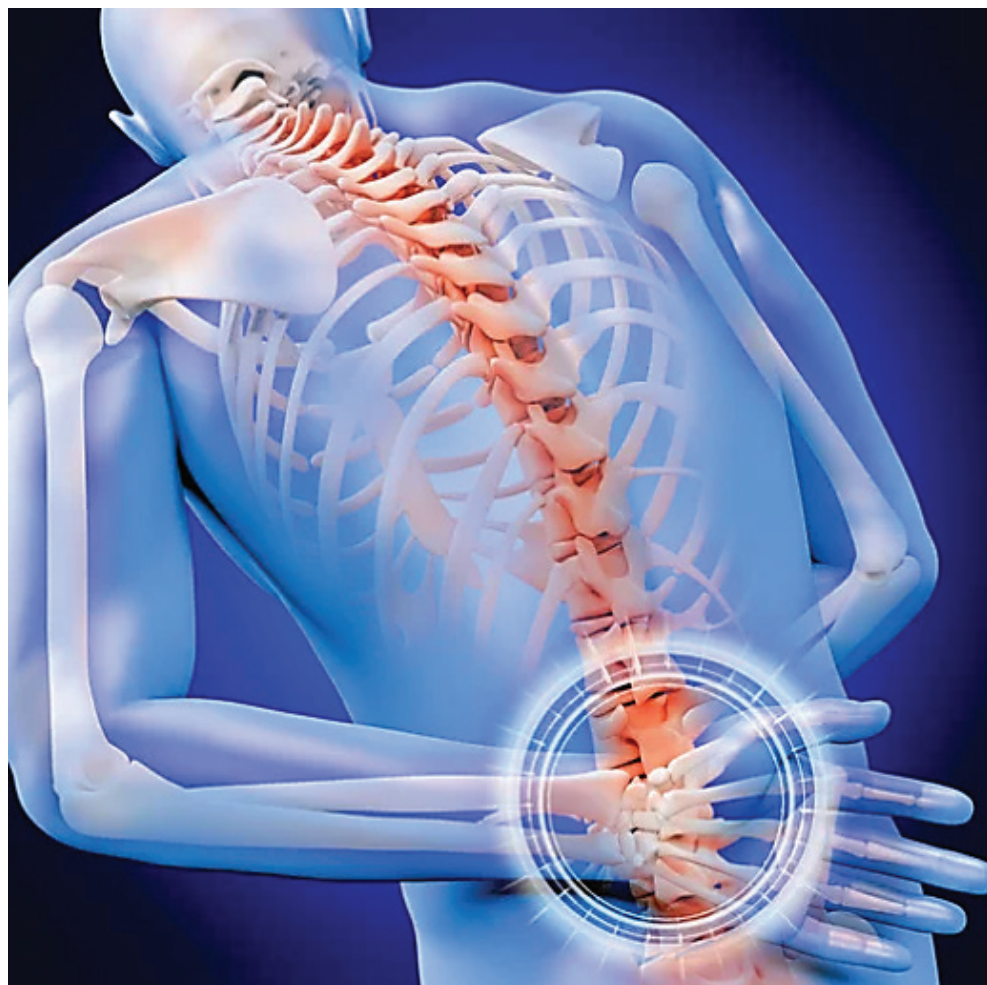
1.3 OTRAS PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL TRABAJO

Además de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, existen otras patologías que, aunque no siempre están incluidas en el listado oficial de enfermedades profesionales, pueden tener un origen laboral. Estas patologías se desarrollan a lo largo del tiempo debido a la exposición a factores físicos, psicosociales o ambientales en el entorno de trabajo y suelen tener efectos sobre la salud física y mental de los trabajadores.

Las **patologías musculoesqueléticas** son uno de los problemas de salud más comunes relacionados con el trabajo, especialmente en sectores que requieren esfuerzo físico repetitivo o posturas forzadas. Estas condiciones afectan principalmente a los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones, y se desarrollan de manera progresiva debido a una carga excesiva o incorrecta de trabajo.

Los ejemplos más comunes de patologías musculoesqueléticas son las tres siguientes:

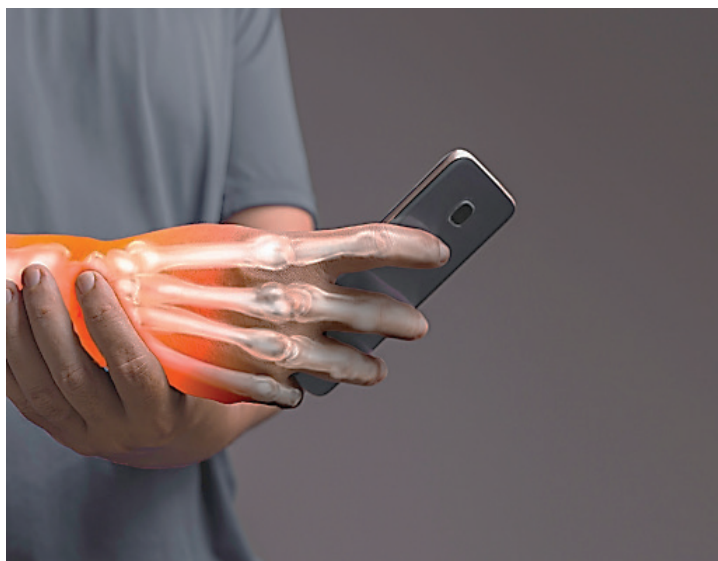
- **Lumbalgia:** dolor en la parte baja de la espalda, frecuentemente causado por el levantamiento de objetos pesados o posturas inadecuadas:



- **Tendinitis:** inflamación de los tendones, causada por movimientos repetitivos como el uso constante de herramientas manuales:



- **Síndrome del túnel carpiano:** compresión del nervio mediano en la muñeca, frecuente en trabajos que implican el uso repetido del teclado o herramientas de precisión:



Ejemplo

Un trabajador de almacén que levanta cajas pesadas durante horas sin la técnica adecuada puede desarrollar lumbalgia crónica. Del mismo modo, un empleado que pasa largas horas frente a una computadora sin las pausas adecuadas puede sufrir de síndrome del túnel carpiano debido a los movimientos repetitivos de las manos.

Las **patologías psicosociales** derivadas del trabajo están relacionadas con la **organización laboral** y las **condiciones psicológicas** a las que están expuestos los empleados. Estas patologías suelen estar asociadas con el **estrés**, la **ansiedad** y otros problemas de salud mental. Los factores desencadenantes incluyen **carga excesiva de trabajo**, **falta de control sobre las tareas**, **malas relaciones laborales** o incluso **acoso** en el lugar de trabajo.

Las principales patologías psicosociales son:

Estrés laboral

Ocurre cuando las demandas laborales exceden la capacidad del trabajador para enfrentarlas. El estrés crónico puede derivar en problemas graves de salud mental, como ansiedad o depresión.

Síndrome de Burnout

Conocido como síndrome de agotamiento profesional, es una forma de estrés laboral crónico que se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y bajo rendimiento laboral.

Ansiedad y depresión

Desarrolladas por una combinación de mala organización del trabajo, falta de apoyo social y altos niveles de presión, afectando la salud mental y el bienestar del trabajador.

Nota

Las patologías psicosociales no siempre se reconocen con facilidad, ya que los síntomas pueden confundirse con el cansancio diario. No obstante, es crucial que las empresas fomenten un entorno laboral saludable, promoviendo el equilibrio entre vida laboral y personal, además de ofrecer apoyo psicológico cuando sea necesario.

Algunas patologías respiratorias, aunque no siempre calificadas como **enfermedades profesionales**, pueden tener su origen en el entorno laboral debido a la exposición prolongada a **polvos, gases tóxicos o sustancias irritantes**. Estas afecciones pueden incluir:

- **Bronquitis crónica:** una inflamación persistente de los bronquios, común en trabajadores que se exponen a polvo o humo, como en fábricas o plantas industriales.
- **Asma ocupacional:** el asma inducida por el trabajo ocurre cuando los pulmones reaccionan de manera excesiva a sustancias inhaladas en el entorno laboral, como productos químicos, polvo de madera o alérgenos industriales.
- **Neumonitis por hipersensibilidad:** una enfermedad pulmonar causada por la inhalación prolongada de polvos orgánicos, como esporas de hongos o proteínas animales.

Es importante realizar una **evaluación de riesgos** en el entorno laboral para identificar posibles contaminantes del aire y aplicar **medidas de control**, como la ventilación adecuada y el uso de equipos de protección respiratoria. La exposición prolongada a estas sustancias puede llevar a problemas respiratorios crónicos.

Además, el trabajo puede ser un **factor desencadenante** de problemas cardiovasculares en personas que ya tienen predisposición a padecer enfermedades de este tipo. Factores como el **estrés prolongado**, los **turnos nocturnos** o el **trabajo en ambientes de alta presión** pueden aumentar el riesgo de desarrollar patologías como:

- **Hipertensión arterial:** la exposición a situaciones de estrés crónico puede causar un aumento persistente de la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Infarto de miocardio:** aunque el trabajo no es la causa directa de un infarto, los factores asociados, como el **estrés**, el **sedentarismo** o la **mala alimentación** en el entorno laboral, pueden contribuir a su aparición.

Ejemplo

Un ejecutivo que trabaja bajo presión constante y realiza largas jornadas sin descansos adecuados puede desarrollar hipertensión arterial, la cual es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas. Además, la falta de ejercicio físico y el consumo de alimentos poco saludables en el lugar de trabajo pueden agravar esta condición.

El contacto prolongado con **sustancias químicas peligrosas** puede provocar una serie de patologías que no siempre se consideran enfermedades profesionales oficiales, pero que afectan gravemente la salud de los trabajadores. Entre estas se incluyen:

- **Dermatitis por contacto:** una inflamación de la piel causada por la exposición a productos químicos irritantes o alérgenos presentes en el lugar de trabajo.
- **Intoxicaciones crónicas:** provocadas por la exposición a metales pesados, pesticidas o solventes industriales, que pueden afectar múltiples sistemas del cuerpo, incluyendo el hígado, riñones y sistema nervioso.
- La **prevención** sigue siendo la medida más eficaz para evitar el desarrollo de patologías relacionadas con el trabajo. Las acciones preventivas deben incluir:



Mejoras ergonómicas: adaptar los espacios de trabajo y las herramientas para evitar posturas forzadas o movimientos repetitivos.



Gestión del estrés: implementar medidas de organización laboral que reduzcan la sobrecarga y permitan un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal.



Control ambiental: garantizar la ventilación y el uso de equipos de protección adecuados en ambientes donde se manipulan sustancias peligrosas.



Formación continua: capacitar a los trabajadores para que conozcan los riesgos asociados a su actividad y sepan cómo prevenirlos.

1.4 MARCO NORMATIVO BÁSICO EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El **marco normativo en materia de prevención de riesgos laborales** es un conjunto de leyes, reglamentos y normativas cuyo objetivo es garantizar la **seguridad y salud de los trabajadores** en su entorno laboral. Este marco se sustenta en la creación de políticas preventivas, el establecimiento de derechos y deberes tanto para empleadores como para empleados, y la implementación de medidas para identificar, evaluar y controlar los riesgos laborales.

En la mayoría de los países, la legislación en **prevención de riesgos laborales** se estructura en torno a normas que definen de manera clara las responsabilidades de los empleadores y los derechos de los trabajadores.

La **Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)** es la normativa central que regula los aspectos fundamentales en materia de prevención. Esta ley establece las obligaciones de los empleadores en cuanto a la **protección de la salud y seguridad de sus empleados**. Entre sus disposiciones principales se encuentran:

- **Garantizar un entorno de trabajo seguro:** los empleadores deben tomar todas las medidas necesarias para asegurar que los riesgos asociados a la actividad laboral estén controlados y minimizados.
- **Evaluación de riesgos:** es obligatorio realizar una **evaluación de riesgos laborales** que identifique todos los peligros presentes en el lugar de trabajo. A partir de esta evaluación, deben implementarse las medidas correctivas necesarias para eliminarlos o reducirlos.
- **Formación en prevención:** la ley exige que todos los trabajadores reciban formación adecuada en prevención de riesgos laborales, ajustada a los riesgos específicos de su puesto de trabajo.
- **Equipos de protección individual (EPI):** los empleadores deben proporcionar de forma gratuita los equipos de protección necesarios para garantizar la seguridad de los trabajadores.

 Nota

La LPRL establece sanciones importantes para aquellos empleadores que incumplan con las medidas preventivas, lo que puede incluir multas, cierres temporales de la actividad o, en casos graves, responsabilidades penales.

El **Reglamento de los Servicios de Prevención** establece cómo deben organizarse los **servicios de prevención** en las empresas, especificando las modalidades de estos servicios y su ámbito de actuación. Se reconoce que las empresas deben contar con un **servicio de prevención propio** o externalizar esta función mediante una **entidad acreditada**. Entre las responsabilidades de los servicios de prevención se incluyen:

- Realizar la **evaluación de riesgos** de forma periódica.
- Implementar las medidas preventivas necesarias para cada puesto de trabajo.
- Vigilar la **salud** de los trabajadores mediante exámenes médicos periódicos.
- Asegurar que se cumplan las **normativas de seguridad** aplicables.

Ejemplo

Una empresa de construcción que contrata un servicio de prevención externo debe asegurarse de que este realice inspecciones regulares en la obra, identificando riesgos como caídas, exposición a sustancias peligrosas o uso inadecuado de maquinaria, y proponiendo soluciones para mitigarlos.

Este decreto regula los principios y directrices sobre la **organización y gestión** de los **servicios de prevención** dentro de las empresas. Establece las bases para la gestión de la seguridad y salud laboral, e introduce los **niveles de cualificación profesional** necesarios para desempeñar funciones preventivas en una empresa.

El decreto también define los **tres** niveles de actuación preventiva:

Básico

Corresponde a trabajadores o delegados de prevención que no tienen una formación especializada en prevención de riesgos, pero que desempeñan funciones de apoyo en la identificación de riesgos.

Intermedio

Para técnicos de prevención con formación específica y capacidad para realizar evaluaciones de riesgos y proponer medidas preventivas.

Superior

Técnicos con formación de alto nivel, capaces de asumir la responsabilidad de gestionar de forma integral la prevención en la empresa.

Saber más

El Real Decreto 39/1997 obliga a las empresas a disponer de un plan de prevención que contemple todos los aspectos relacionados con la seguridad y salud laboral. Este plan debe actualizarse periódicamente en función de la evolución de los riesgos y las condiciones laborales.

Los **Equipos de Protección Individual (EPI)** son una de las herramientas fundamentales para la prevención de accidentes laborales y la protección de la salud de los trabajadores. El **Real Decreto 773/1997** regula el uso de estos equipos, estableciendo los requisitos que deben cumplir para ser efectivos y seguros.

Entre los puntos más importantes de esta normativa se encuentran:

- **Selección adecuada** de los equipos según los riesgos presentes en el entorno de trabajo.
- **Mantenimiento y control** periódico de los equipos para garantizar que funcionen correctamente.
- **Formación** a los trabajadores sobre el uso adecuado de los EPI, asegurando que comprendan su importancia y cómo utilizarlos correctamente.

El **marco normativo en prevención de riesgos laborales** define una serie de **derechos y deberes** tanto para los empleadores como para los empleados. Estos son esenciales para garantizar un entorno laboral seguro y saludable.

Con respecto a los derechos de los trabajadores, se encuentran:

- **Derecho a la protección:** todo trabajador tiene derecho a recibir una **protección eficaz** frente a los riesgos laborales.
- **Derecho a la formación:** los empleados deben recibir formación adecuada y continua en **prevención de riesgos**, ajustada a las características de su puesto de trabajo.
- **Derecho a la consulta:** los trabajadores tienen derecho a ser consultados y participar en las decisiones relativas a la **seguridad y salud laboral** a través de sus representantes.

Por otro lado, entre los deberes de los trabajadores se definen:

- **Cumplimiento de las normas de seguridad:** los trabajadores tienen la obligación de seguir las instrucciones preventivas proporcionadas por el empleador y de utilizar correctamente los **Equipos de Protección Individual (EPI)**.
- **Colaboración en la prevención:** los empleados deben colaborar activamente en la implementación de medidas preventivas y en el mantenimiento de un entorno de trabajo seguro.
- Por último, se definen las obligaciones del empleador al respecto:
 - **Proporcionar un entorno seguro:** el empleador es responsable de garantizar que el entorno de trabajo sea seguro, mediante la implementación de las medidas necesarias para eliminar o reducir los riesgos.
 - **Formación y supervisión:** el empleador debe asegurarse de que todos los trabajadores reciban la formación adecuada en **prevención de riesgos** y supervisar que se cumplan las medidas preventivas.
 - **Facilitar equipos de protección:** es responsabilidad del empleador proporcionar a los trabajadores los EPI necesarios y asegurarse de que estén en buen estado.

Ejemplo

En una fábrica, el empleador está obligado a proporcionar protección auditiva a los empleados expuestos a altos niveles de ruido y debe garantizar que reciban formación sobre cómo utilizar correctamente estos equipos. Los trabajadores, por su parte, deben utilizar siempre la protección proporcionada y reportar cualquier mal funcionamiento de los equipos.

1.5 DERECHOS Y DEBERES BÁSICOS EN MATERIA PREVENTIVA

En el ámbito de la **prevención de riesgos laborales**, los derechos y deberes de empleadores y empleados están claramente establecidos por la legislación, con el objetivo de asegurar un entorno laboral seguro y saludable. Estos derechos y deberes constituyen el pilar fundamental para la **protección de la salud** de los trabajadores y la **responsabilidad** de las empresas en el marco de la prevención.

Los **trabajadores** tienen una serie de derechos que les permiten no solo exigir un entorno de trabajo seguro, sino también participar activamente en las políticas preventivas de la empresa. Estos derechos se centran en la protección de su salud y bienestar durante el ejercicio de sus funciones.

El principal derecho de los trabajadores es el **derecho a una protección eficaz** frente a los riesgos laborales. Esto significa que los empleados deben estar protegidos ante cualquier riesgo que pueda amenazar su **seguridad** o **salud** en el trabajo. Para ello, el empleador debe:

- **Garantizar un entorno seguro** mediante la identificación, evaluación y control de los riesgos.
- Implementar medidas técnicas, organizativas y formativas para evitar o minimizar los peligros.
- Proporcionar los **Equipos de Protección Individual (EPI)** necesarios para cada tarea.

Ejemplo

En una planta química, los trabajadores que manipulan sustancias peligrosas tienen derecho a ser protegidos mediante el uso de guantes, mascarillas y otros equipos que eviten el contacto directo con productos tóxicos. Además, la empresa debe asegurarse de que el ambiente esté ventilado adecuadamente y de que los empleados reciban formación sobre cómo manejar estas sustancias.

Los trabajadores tienen derecho a recibir **formación teórica y práctica en prevención de riesgos laborales**, adaptada a los riesgos específicos de su puesto de trabajo. La formación debe ser:

- **Continua:** no basta con una única sesión formativa; debe ser periódica y actualizarse conforme cambien las condiciones de trabajo o surjan nuevos riesgos.
- **Específica:** adaptada a las características de cada puesto, para que los empleados sepan cómo prevenir los riesgos específicos asociados a su tarea.

Los trabajadores tienen derecho a la **vigilancia periódica de su salud**, especialmente aquellos que están expuestos a **factores de riesgo** que puedan generar enfermedades o lesiones relacionadas con el trabajo. Esta vigilancia incluye exámenes médicos regulares, análisis clínicos y otras pruebas que permitan identificar problemas de salud derivados de la actividad laboral.

La vigilancia de la salud debe cumplir con los siguientes principios:

- **Voluntariedad:** los trabajadores pueden negarse a someterse a exámenes médicos si así lo desean, salvo en aquellos casos en los que los exámenes sean imprescindibles para proteger la salud de terceros o del propio trabajador.
- **Confidencialidad:** los resultados de los exámenes deben tratarse de manera confidencial y solo pueden utilizarse con fines preventivos.

Nota

En sectores con un alto riesgo de exposición a sustancias tóxicas, como la minería o la industria química, la vigilancia de la salud es fundamental para detectar de manera temprana posibles enfermedades profesionales. Las empresas están obligadas a realizar chequeos periódicos y a notificar cualquier hallazgo a las autoridades correspondientes.

Los empleados tienen derecho a ser **consultados** y a **participar** en la toma de decisiones sobre las medidas preventivas que se implementen en su lugar de trabajo. Esto se realiza principalmente a través de los **delegados de prevención** o

comités de seguridad y salud, quienes representan a los trabajadores en todas las cuestiones relacionadas con la **seguridad y salud laboral**.

- **Consulta previa:** los trabajadores deben consultarse antes de la introducción de nuevas tecnologías, métodos de trabajo o cambios en las condiciones laborales que puedan afectar su seguridad.
- **Participación:** los empleados deben poder expresar sus opiniones y sugerencias sobre las medidas preventivas que se lleven a cabo, asegurando que sus necesidades y preocupaciones sean tomadas en cuenta.

Además de los derechos, los trabajadores tienen una serie de **deberes** que deben cumplir para garantizar su seguridad y la de sus compañeros. El cumplimiento de estos deberes es esencial para mantener un entorno laboral seguro y prevenir accidentes y enfermedades.

Los trabajadores tienen la **obligación de cumplir con las normas de seguridad** establecidas por la empresa. Esto incluye:

- Utilizar correctamente los **Equipos de Protección Individual (EPI)** proporcionados por el empleador.
- Seguir las **instrucciones** de prevención establecidas para cada tarea.
- Participar en la **formación** que la empresa proporcione en materia de prevención de riesgos.

Ejemplo

En un taller mecánico, un trabajador debe utilizar las gafas de protección y guantes proporcionados cuando trabaje con herramientas que puedan generar partículas o productos químicos. No cumplir con esta obligación podría poner en riesgo su salud y la de sus compañeros.

Los empleados deben **informar inmediatamente** a sus superiores sobre cualquier **situación de riesgo** que detecten en el lugar de trabajo. Esto incluye el mal funcionamiento de equipos, la presencia de sustancias peligrosas o cualquier condición insegura que pueda derivar en un accidente o enfermedad.

El deber de informar es crucial para prevenir accidentes graves, ya que los trabajadores suelen estar en contacto directo con las posibles fuentes de riesgo y son los primeros en percibir los peligros que podrían pasar desapercibidos para la empresa.

Los trabajadores también tienen el **deber de colaborar** con la empresa en la implantación de las medidas preventivas. Esto implica seguir las directrices de seguridad y cooperar con los **servicios de prevención** y los delegados en todas las actividades relacionadas con la identificación, evaluación y control de riesgos.

- **Actuar con responsabilidad:** cumplir con las medidas de seguridad establecidas no solo protege al propio trabajador, sino también a sus compañeros de trabajo.
- **Participar en las evaluaciones de riesgos:** los empleados deben participar activamente en las evaluaciones de riesgos, proporcionando información sobre las condiciones de trabajo y posibles peligros.

En el marco de la prevención de riesgos laborales, los **empleadores** tienen una serie de obligaciones que deben cumplir para garantizar un entorno laboral seguro:

- **Evaluación de riesgos:** los empleadores están obligados a realizar una evaluación periódica de los riesgos laborales y a tomar las medidas necesarias para eliminarlos o reducirlos.
- **Proporcionar formación:** la empresa debe proporcionar formación en prevención de riesgos a todos sus trabajadores, ajustada a las características del puesto de trabajo y actualizada según las circunstancias.
- **Garantizar el uso de EPI:** el empleador debe proporcionar los equipos de protección individual necesarios y asegurar su correcto uso.

Ejemplo

En una empresa de construcción, el empleador debe realizar inspecciones regulares de los equipos de trabajo, proporcionar cascos y arneses de seguridad, y capacitar a los empleados sobre su uso adecuado. Si un trabajador reporta una falla en la maquinaria, la empresa está obligada a repararla o reemplazarla para evitar riesgos.

1.6 PRUEBA DE AUTOEVALUACIÓN

1. *¿Cuál es el principal objetivo de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)?*

- a) *Eliminar completamente todos los riesgos laborales.*
- b) *Garantizar un entorno laboral seguro y saludable para los trabajadores.*
- c) *Ofrecer formación gratuita a todos los trabajadores.*
- d) *Implementar un sistema de sanciones económicas.*

Respuesta correcta: b) *Garantizar un entorno laboral seguro y saludable para los trabajadores.*

2. *¿Qué tipo de riesgo corresponde a la exposición a sustancias tóxicas en el lugar de trabajo?*

- a) *Riesgo físico.*
- b) *Riesgo químico.*
- c) *Riesgo biológico.*
- d) *Riesgo psicosocial.*

Respuesta correcta: b) *Riesgo químico.*

3. ¿Cuál de las siguientes NO es una causa de los accidentes de trabajo?

- a) Causas materiales.
- b) Causas humanas.
- c) Causas organizativas.
- d) Causas de fuerza mayor.

Respuesta correcta: d) Causas de fuerza mayor

4. ¿Qué derecho tienen los trabajadores en relación con la formación en prevención de riesgos laborales?

- a) Recibir formación solo al inicio del contrato.
- b) Recibir formación continua y adaptada a su puesto de trabajo.
- c) Elegir si desean recibir formación o no.
- d) Formarse solo si el empleador lo considera necesario.

Respuesta correcta: b) Recibir formación continua y adaptada a su puesto de trabajo.

5. ¿Qué se entiende por enfermedad profesional?

- a) Una enfermedad que afecta a cualquier persona en el lugar de trabajo.
- b) Una enfermedad que surge de una actividad laboral prolongada y específica.
- c) Una enfermedad causada por el mal uso de Equipos de Protección Individual.
- d) Una enfermedad que se transmite entre los trabajadores.

Respuesta correcta: b) Una enfermedad que surge de una actividad laboral prolongada y específica.

6. ¿Cuál de las siguientes opciones es un deber de los trabajadores en materia de prevención?

- a) Negarse a participar en la formación si no lo consideran necesario.
- b) Cumplir con las normas de seguridad y utilizar los Equipos de Protección Individual.
- c) Decidir qué medidas preventivas aplicar en su puesto de trabajo.
- d) Realizar evaluaciones de riesgos.

Respuesta correcta: b) Cumplir con las normas de seguridad y utilizar los Equipos de Protección Individual.

7. ¿Cuál es la principal causa de las patologías psicosociales en el trabajo?

- a) Exposición a productos químicos.
- b) Factores como el estrés, la sobrecarga laboral y el acoso.
- c) La manipulación de herramientas manuales.
- d) La exposición a ruido excesivo.

Respuesta correcta: b) Factores como el estrés, la sobrecarga laboral y el acoso.

8. ¿Qué es una evaluación de riesgos en el contexto de la prevención de riesgos laborales?

- a) Un análisis para identificar los peligros presentes en el entorno laboral.
- b) Un examen médico obligatorio para todos los empleados.
- c) Un informe anual que se presenta a la administración pública.
- d) Una encuesta sobre la satisfacción laboral de los empleados.

Respuesta correcta: a) Un análisis para identificar los peligros presentes en el entorno laboral.

9. ¿Qué organismo regula los Equipos de Protección Individual (EPI)?

- a) *Real Decreto 773/1997.*
- a) *Ley de Prevención de Accidentes Laborales.*
- a) *Reglamento de Accidentes Laborales.*
- a) *Directiva de Salud y Bienestar Laboral.*

Respuesta correcta: a) *Real Decreto 773/1997.*

10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el deber de informar de los trabajadores es correcta?

- a) *Los trabajadores deben informar solo en casos graves de riesgo.*
- b) *Los trabajadores están obligados a informar inmediatamente de cualquier situación de riesgo.*
- c) *Los trabajadores pueden informar de riesgos solo si se lo solicita el empleador.*
- d) *No es obligatorio que los trabajadores informen de situaciones de riesgo.*

Respuesta correcta: b) *Los trabajadores están obligados a informar inmediatamente de cualquier situación de riesgo.*