

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

ACTIVIDADES INDUSTRIALES DE LIMPIEZA



Título: Riesgos y Medidas Preventivas. Actividades Industriales de Limpieza
Edita: Gobierno de Navarra
Instituto Navarro de Salud Laboral
Filmación: Serinte Preimpresión
Impresión: Ziur Navarra S.L. 1ª reimpresión. Junio 2007
Depósito legal: NA - 2205/2007



INDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPITULO 1.- Aspectos Normativos.

| | |
|--|---|
| 1.1- ¿Qué dice la Ley sobre Seguridad y Salud Laboral?_____ | 3 |
| 1.1.1- Organización de recursos para las actividades preventivas._____ | 5 |
| 1.1.2- Los Delegados de Prevención._____ | 6 |
| 1.1.3- Las Contratas y las Empresas de Trabajo Temporal._____ | 7 |
| 1.2- ¿Qué es el Riesgo Laboral?_____ | 7 |
| 1.3- Daños derivados del trabajo._____ | 7 |
| 1.4- Protección de la maternidad._____ | 9 |

CAPITULO 2.- Riesgos laborales más frecuentes en actividades industriales de limpieza. 11

CAPITULO 3.- Medidas preventivas de seguridad en el trabajo.

| | |
|--|----|
| 3.1- Accidentes por caídas y golpes._____ | 13 |
| 3.2- Accidentes que pueden producir lesiones oculares._____ | 15 |
| 3.3- Accidentes por riesgos eléctricos._____ | 15 |
| 3.4- Accidentes por incendios._____ | 16 |
| 3.5- Accidentes por manipulación de residuos especiales: biológicos y radiactivos_____ | 17 |





CAPITULO 4.- Medidas preventivas de higiene industrial

| | |
|---|----|
| 4.1- El ruido y las vibraciones. | 19 |
| 4.2- La temperatura. | 20 |
| 4.3- La iluminación. | 21 |
| 4.4- Identificación de productos. Etiquetas. | 21 |
| 4.5- Normas de prevención. | 23 |
| 4.6- Almacenamiento de productos de limpieza. | 24 |

CAPITULO 5.- Medidas preventivas de ergonomía.

| | |
|--------------------------------|----|
| 5.1- Manejo manual de cargas | 27 |
| 5.2- Movimientos repetidos. | 28 |
| 5.3- Posturas de trabajo. | 29 |
| 5.4- Organización del trabajo. | 29 |

CAPITULO 6.- Primeros auxilios.

| | |
|---|----|
| 6.1- Normas generales a seguir en caso de accidente . | 31 |
| 6.2- Contacto con productos cáusticos. | 33 |



INTRODUCCIÓN

Dentro del Plan de Actuaciones establecido por la Comisión Sectorial de Servicios del Instituto Navarro de Salud Laboral figuraba la realización de actuaciones de Prevención de Riesgos Laborales en las actividades Industriales de Limpieza.

En esa línea se ha abordado la realización de este folleto, dirigido a empresarios y trabajadores, cuyos objetivos son: Informar sobre algunos de los contenidos concretos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, y aportar conocimientos específicos para su cumplimiento en tareas de limpieza.

Se incluye también una descripción de los principales riesgos así como las medidas de prevención.

Con ello se pretende ayudar a la aplicación de la Ley, la cual determina el cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones del trabajo.



CAPÍTULO 1

ASPECTOS NORMATIVOS

1.1-¿Qué dice la Ley sobre Seguridad y Salud Laboral?

La Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) fue aprobada por las Cortes Generales y entró en vigor el 11 de febrero de 1996.

Los principios rectores de la Ley son: Prevención, Responsabilidad y Participación.





Los principios de la acción preventiva vienen reflejados en el artículo 15.1 de la LPRL, que dice:

« El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención con arreglo a los siguientes principios generales:

- 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 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 las medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.*
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.»*

La LPRL establece para empresarios y trabajadores las siguientes obligaciones:

● Para el **empresario** (Art. 14.2)

«En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio



en todos los aspectos relacionados con el trabajo.»

● Para el **trabajador** (Art. 29.1)

«Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.»

1.1.1-Organización de recursos para las actividades preventivas

Los Servicios de Prevención estarán encargados de realizar actividades preventivas con el fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores, a sus representantes y a los órganos de representación especializados.

¿Conoce Vd. su Sistema de Prevención?

Según se establece en el artículo 10 del Reglamento de los Servicios de Prevención, la organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el **empresario** con arreglo a alguna de las siguientes modalidades:

- Asumiendo personalmente tal actividad (Solamente en el caso de empresas de menos de seis trabajadores).
- Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo.



- Constituyendo un servicio de prevención propio.
- Recurriendo a un servicio de prevención ajeno.

1.1.2-Los Delegados de Prevención

Los **Delegados de Prevención** (art. 35, 36 y 37 LPRL) son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo .

Los Delegados de Prevención serán designados por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación previstos en las normas a que se refiere el artículo anterior, con arreglo a la siguiente escala:

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| de 50 a 100 trabajadores | 2 Delegados de Prevención |
| de 101 a 500 trabajadores | 3 Delegados de Prevención |
| de 501 a 1000 trabajadores | 4 Delegados de Prevención |
| | |

En las empresas de hasta treinta trabajadores el Delegado de Prevención será el Delegado de Personal. En las empresas de treinta y uno a cuarenta y nueve trabajadores habrá un Delegado de Prevención que será elegido por y entre los Delegados de Personal.

Por tanto, en caso de tener alguna inquietud respecto a la seguridad y salud laboral, los trabajadores deben dirigirse a ellos y a los servicios de prevención.

Existen también organismos donde se puede buscar ayuda e información sobre temas relacionados con la Seguridad y Salud Laboral (Instituto Navarro de Salud Laboral, Sindicatos, Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, Organizaciones Empresariales, etc).



1.1.3-Las Contratas y las Empresas de Trabajo Temporal.

«El empresario titular del centro de trabajo adoptará las medidas necesarias para que aquellos otros empresarios que desarrollen actividades en su centro de trabajo reciban la información y las instrucciones adecuadas, en relación con los riesgos existentes en el centro de trabajo y con las medidas de protección y prevención correspondientes, así como sobre las medidas de emergencia a aplicar, para su traslado a sus respectivos trabajadores.» (Art 24.2 LPRL).

«La empresa de trabajo temporal será responsable del cumplimiento de las obligaciones en materia de formación y vigilancia de la salud.... A tal fin,..., la empresa usuaria deberá informar a la empresa de trabajo temporal, y ésta a los trabajadores afectados, antes de la adscripción de los mismos, acerca de las características propias de los puestos de trabajo a desempeñar y de las cualificaciones requeridas.» (Art. 28.5 LPRL)

1.2-¿Qué es el Riesgo Laboral?

Según la LPRL, Riesgo Laboral es «Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.» (Art. 4.2).

1.3-Daños derivados del trabajo

Según la LPRL se consideran como daños derivados del trabajo «las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.» (Art. 4.3).



Los daños reconocidos en la Ley de Seguridad Social con carácter indemnizatorio-compensatorio.

● **Accidente de trabajo** (Art. 115)

“Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.”

Entre otros, son accidentes de trabajo:

- Los sufridos al ir o al volver del lugar de trabajo (*in itinere*)
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aún siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.

● **Enfermedad Profesional** (Art. 116)

“La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen por ley en un cuadro y que esté provocada por la acción de los elementos y sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.»

Además, existen otros daños derivados del trabajo sin carácter indemnizatorio como pueden ser:

● **Enfermedades relacionadas con el trabajo (OMS-1985)** que se pueden definir como aquellos trastornos de salud en que los riesgos laborales actúan como uno de los factores causales de forma significativa, junto con otros externos al trabajo o bien hereditarios. Sirvan como ejemplo los casos de varices, que pueden estar



relacionados con estancias prolongadas de pie, en puestos de trabajo del comercio, hostelería, ...

1.4-Protección de la maternidad (Art. 26 LPRL)

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales regula en el artículo 26 la protección de la maternidad: *«... Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. Dichas medidas incluirán cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.»*



CAPÍTULO 2

RIESGOS LABORALES MÁS FRECUENTES EN ACTIVIDADES INDUSTRIALES DE LIMPIEZA

La actividad industrial de limpieza comprende:

- ▶ limpieza de interiores de todo tipo de edificios, incluidas oficinas, fábricas, comercios, edificios de organismos públicos y otros establecimientos empresariales y profesionales, así como bloques residenciales.
- ▶ limpieza de cristales.
- ▶ limpieza de chimeneas, hogares, hornos, incineradores ...
- ▶ desinfección, desratización y desinsectación.
- ▶ limpieza de trenes, autobuses, aviones, etc..

Todo trabajo puede entrañar un riesgo laboral. En el caso de las actividades industriales de limpieza estos riesgos serán distintos según la tarea a realizar. Enumeramos a continuación algunos riesgos:





▶ Seguridad:

- Caídas por resbalones y tropiezos.
- Golpes contra objetos y mobiliario.
- Proyecciones o salpicaduras en ojos.
- Cortes, pinchazos, heridas en manos...
- Contactos eléctricos.
- Caídas de alturas.

▶ Higiene:

- Exposición a contaminantes químicos, físicos y biológicos.

▶ Ergonomía y organización:

- Manejo manual de cargas.
- Movimientos repetidos.
- Posturas de trabajo.



CAPÍTULO 3

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

3.1- Accidentes por caídas y golpes

A continuación se exponen una serie de recomendaciones que nos ayudarán a prevenir riesgos cuando usemos escaleras de mano, plataformas y en otras situaciones del trabajo diario.

- Si necesita alcanzar materiales de estantes elevados, no suba sobre cajas, sillas y demás objetos inestables. Utilice una escalera en condiciones seguras.
- Recoja inmediatamente los líquidos derramados.
- Señale e informe de cualquier situación que pudiera provocar la caída de un compañero.
- Utilice la herramienta o equipo adecuado para cada labor de limpieza determinada.
- Mantenga libre de obstáculos la zona de tránsito.
- Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.



Las escaleras (R.D. 2177/2004) y las plataformas o andamiaje deben cumplir unas condiciones mínimas de uso para evitar cualquier caída y éstas son:

- Correcto estado de los peldaños y zapatas de apoyo.
- Apoyar la escalera con una inclinación adecuada. Para acceder a lugares elevados, sobrepasarlos al menos en 1 metro.
- No se utilizarán por más de un trabajador a la vez.



- El apoyo de la escalera en la pared vertical debe de ser suficientemente resistente para soportar el peso a que se le someta, por lo que nunca se debe apoyar sobre superficies como cristales o similares.
- Después de usarla se deberá limpiar de cualquier sustancia que haya caído sobre ésta.
- Las escaleras de madera se pintarán únicamente con barniz transparente.
- En las escaleras dobles debe existir un tirante, cable o cadenita



- Utilice arnés de seguridad anclado a puntos resistentes, independientemente de la escalera, cuando la altura del punto de operación hasta el suelo supera los 3,50 metros.
- Nunca desplace las plataformas habiendo personal en ellas, salvo que estén diseñadas para ello, fijando las ruedas antes de comenzar el trabajo.
- Los andamios y estructuras deberán estar completamente montados con barandillas de 0,90 metros de altura, listón intermedio y rodapié

3.2- Accidentes que pueden producir lesiones oculares

Los principales riesgos de accidente con lesiones oculares se producen:


- ▶ durante el manejo y trasvase de productos químicos.
- ▶ cuando utiliza tuberías y mangueras (vapor, agua), pistolas de aire, etc..

Nuestros ojos siempre deben de estar bien protegidos ante estos agentes usando, por ejemplo, gafas de protección, o bien una barrera de protección entre la zona de riesgo y la zona de trabajo. Los equipos de protección individual deben llevar el marcado CE.

3.3- Accidentes por riesgos eléctricos

Los accidentes eléctricos no son muy frecuentes pero sus consecuencias pueden ser graves o mortales. Las medidas que se adoptarán son:



- Utilice alargaderas con puesta a tierra. Algunos aparatos no necesitan toma a tierra porque tienen doble aislamiento, y lo sabremos porque llevan este dibujo: 
- Utilice equipos con el marcado CE.
- Desconecte siempre tirando de la clavija y no del cable.
- Utilice siempre clavija y adaptadores para enchufar los aparatos eléctricos.
- Evite limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o con líquidos, a menos que sea apropiado.



3.4- Accidentes por Incendios

El orden y la limpieza son los mayores aliados contra el fuego. Los incendios pueden evitarse siguiendo estas recomendaciones:

- Evite fumar porque alguno de los productos que se manejan son inflamables.
- Evite acumular combustibles o inflamables. Tenga sólo los necesarios e imprescindibles para el trabajo.
- Los trapos sucios con grasa o aceite pueden prenderse espontáneamente.



- Utilice regletas de enchufes y evite el uso de ladrones.
- Conozca los medios contra el fuego de que dispone, así como su manejo, y tenga a mano el teléfono del servicio contra incendios (SOS Navarra:112).



3.5- Accidentes por manipulación de residuos especiales: biológicos y radiactivos.

Estos riesgos se dan principalmente en centros hospitalarios, industrias alimentarias y mataderos.

Dos son las tareas principales que podemos realizar:

- la retirada de residuos.
- la limpieza en zonas clasificadas con riesgo.

Si nos encontramos retirando residuos debemos tener en cuenta ciertos aspectos que pueden ser importantes:

- Use ropa adecuada a la tarea que esté realizando.
- Los recipientes que los contengan deben ser seguros y estar perfectamente identificados.
- Respete las señales que indican el riesgo.
- Utilice guantes adecuados siempre que exista el riesgo de cortes o pinchazos.
- Utilice, si es posible, un útil en vez de utilizar las manos.
- Para entrar en estas zonas se necesitará autorización.

Si tiene que limpiar zonas clasificadas con riesgo biológico:

- Manipule con sumo cuidado las bolsas de basura, ya que pueden contener agujas u otros productos contaminados.



- En caso de contaminación, pinchazo o contacto, siga las pautas marcadas en el plan de emergencia establecido en su empresa según el artículo 20 de la LPRL.
- Al terminar el trabajo quítese la ropa y guárdela en lugares que no contengan otras prendas. No se la lleve a casa.
- Realice un aseo personal antes de las comidas y al terminar el trabajo.



Materias Radiactivas

*SEÑALES DE
ADVERTENCIA*



Riesgo Biológico



CAPÍTULO 4

MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE INDUSTRIAL

agentes físicos

4.1- El Ruido y las Vibraciones

La exposición prolongada a niveles elevados de ruido y/o vibraciones puede provocar una disminución o pérdida auditiva en el primer caso, y lesiones en la columna vertebral o el síndrome de los dedos blancos en el segundo. Otros problemas relacionados con el ruido y las vibraciones son:

- ▶ la agresividad.
- ▶ la ansiedad.
- ▶ el nerviosismo.
- ▶ trastornos digestivos, nerviosos y visuales.

Las medidas preventivas generales que podemos aplicar:

- Eliminación de las fuentes emisoras.
- Aislamiento de las fuentes de emisión.
- Alejamiento de las fuentes de emisión.
- Uso de protectores personales.

4.2- La Temperatura

Nuestro trabajo se verá afectado debido al ambiente térmico a que estamos sometidos.

Algunos efectos de la exposición a ambiente térmico extremo son:

- ▶ Estrés térmico, que puede ser debido tanto a altas como a bajas temperaturas.
- ▶ Alteraciones circulatorias.
- ▶ Influencia sobre la carga de trabajo, aumento del cansancio.
- ▶ En general, aumento del discomfort.

Medidas preventivas:

- Modificar la temperatura.
- Variar la velocidad del aire.
- Elección de la vestimenta adecuada.
- Establecer pausas si es necesario.
- Toma de líquidos sin alcohol (en situaciones extremas).





4.3- La Iluminación

La iluminación puede afectar a la calidad de vida en el trabajo y a la buena realización del mismo.

Los efectos que puede producir una mala iluminación son:

- ▶ fatiga visual.
- ▶ dolor de cabeza.
- ▶ errores.
- ▶ cansancio.

Lo que conseguiremos con una buena iluminación:

- ▶ confort del trabajador.
- ▶ calidad de trabajo.
- ▶ evitar accidentes.

Si fuese necesario, utilice una iluminación adicional para realizar la tarea.

agentes químicos

4.4 - Identificación de productos. Etiquetas (RD 363/1995 art. 19)

Para poder prevenir riesgos ocurridos con productos químicos se debe proceder al etiquetado de los recipientes que los contengan, permitiéndonos conocer su peligrosidad y las precauciones a seguir en su manejo, así como las medidas a tomar en caso de accidente.

La información que debe recoger una etiqueta de sustancia



peligrosa es:

- Nombre de la sustancia y concentración.
- Nombre del fabricante, envasador, comercializador e importador y su dirección.
- Pictograma (dibujo) indicador del peligro.
- Riesgos específicos de las sustancias (frases R).
- Consejos de prudencia (frases S).



Comburente (O)



Tóxico (T)



Muy Tóxico (T+)



Explosivo (E)



Fácilmente inflamable (F)



Extremadamente inflamable (F+)



Nocivo (Xn)



Irritante (Xi)



Corrosivo (C)



Peligrosa para el medio ambiente (N)

Pictogramas e indicadores de peligro



Fabricado por:

GARANTIA DE CALIDAD
Este producto ha sido elaborado para su correcta utilización. Está rigurosamente controlado por un laboratorio independiente. Para toda información o consulta dirigirse a:

SERVICIO CALIDAD
ECONOMIZADORES ALKANTAR, S. A.
C/ San Juan de los Rios, 100 - 28014 Madrid

CODIGO
85340



CONTENIDO NETO
500 ml



LEJIA DILUIDA

HIPOCLORITO DE SODIO SOLUCION DE 40 GRs. DE CLORO ACTIVO POR LITRO, SALIDA FABRICA

PRECAUCIONES

Manténgase fuera del alcance de los niños. Emite un gas tóxico en contacto con productos amoniacales y con ácidos (agua fuerte, sulfamant, etc), produciendo irritación en ojos y vías respiratorias. No apta para desinfección de agua. En caso de contacto con ojos y piel, lávese inmediata y abundantemente con agua. De ser ingerido avisar al medico. Peligro producto irritante. Atención: en caso de ingerir, llamar al Instituto Nacional de Toxicología.



Envase no recuperable

Xi



LOTE N.º J - 4

Ejemplo de etiqueta de un producto de limpieza

4.5- Normas de Prevención

Algunas normas importantes en el manejo de productos químicos para evitar riesgos son:

- Utilice productos menos peligrosos.
- Disponga de las fichas de datos de seguridad de los productos, proporcionadas por el fabricante o el distribuidor. (RD 363/1995, art. 23 y RD 255/2003, art 13) para conocer sus riesgos, la forma correcta de uso y medidas preventivas.
- Exija el etiquetado de los envases y no utilice envases que puedan confundir acerca de su contenido.
- No reutilice envases para otros productos.
- Utilice equipos de protección individual (guantes, pantallas,



respiradores, etc), según indique la ficha de datos de seguridad y con el marcado CE.

- Si se introduce algún producto de limpieza dentro del guante, lávese y cambie de guantes.
- Después de la manipulación de productos químicos, lávese siempre las manos.
- Conserve siempre la etiqueta en el envase.
- No mezcle productos de limpieza, ya que la mezcla puede producir gases peligrosos.
- Protéjase los ojos ante posibles salpicaduras.



4.6- Almacenamiento de productos de limpieza

A la hora de almacenar productos de limpieza debemos de tener ciertas precauciones ya que estos contienen sustancias químicas y, por tanto, pueden reaccionar entre sí, emitir gases peligrosos, provocar incendios o explosiones. Como recomendaciones podemos indicar:

- Mantenga alejados unos de otros, los productos de limpieza



que puedan reaccionar entre sí, como pueden ser la lejía, el sulfumán, el amoniaco, etc..

- Sitúe en las zonas bajas de las estanterías los productos más voluminosos y los más utilizados.
- Todos los envases deben tener su correspondiente etiqueta. Si utiliza otros envases distintos al original, asegúrese de que son adecuados y están perfectamente limpios del anterior producto; etiquételo de nuevo para evitar equivocaciones.
- Haga los pedidos regularmente para no almacenar demasiada cantidad. A menor cantidad de producto almacenado, menor riesgo.
- Evite apilar demasiadas cajas. La caja de la base soporta el peso del resto y puede ceder en cualquier momento provocando un accidente.
- Nunca almacene productos de limpieza dentro o sobre cuadros eléctricos.
- Las estanterías estarán sujetas a la pared y entre sí y las baldas serán de tipo bandeja para evitar posibles derrames.



Siempre que trasvase un producto a otro envase, etiquételo adecuadamente

De esta manera, cuando otro compañero lo vea, podrá reconocerlo rápidamente





CAPÍTULO 5

MEDIDAS PREVENTIVAS DE ERGONOMÍA

5.1- Manejo manual de cargas (Lesiones dorso-lumbares)

Cuando manejamos cargas si sobrepasamos nuestra capacidad física, o si esta acción es muy repetida o no la realizamos correctamente, se pueden producir lesiones en la espalda.

Utilizar una buena técnica de elevación y transporte será fundamental para cuidar nuestra columna vertebral:

- Evitar el manejo de pesos superiores a 25 kg.
- Aproximarse a la carga.
- Asegurarse un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados.
- Agacharse doblando las rodillas y no la espalda.
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
- No girar nunca la cintura cuando se carga un peso.
- Mantenerse físicamente en forma. Hacer ejercicios regularmente.



5.2- Movimientos repetidos

Los movimientos repetidos de las articulaciones pueden producir pequeñas lesiones que se acumulan de forma gradual y al cabo del tiempo se manifiestan en forma de:

- ▶ disconfort
- ▶ daño o dolor constante en articulaciones, músculos, tendones, nervios, etc.

Los factores causantes más importantes son:

- ▶ Repeticiones
- ▶ Fuerza aplicada
- ▶ Posturas inadecuadas
- ▶ Tiempo de exposición
- ▶ Vibraciones
- ▶ Frío



5.3- Posturas de trabajo

Una postura de trabajo inadecuada contribuye a que el trabajo sea más pesado y desagradable, ya que requiere un esfuerzo adicional por parte del trabajador para llevar a buen fin la tarea. Todo ello favorece una pronta aparición de cansancio y agotamiento. Para evitarlo:

- No permanezca demasiado tiempo en una postura fija.
- Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto que tirando de él.
- No permanezca con los brazos levantados por encima de los hombros durante mucho tiempo.
- Establezca pausas en tareas que requieran un gran esfuerzo físico o postura forzada.

5.4- Organización del trabajo.

Para evitar situaciones de trabajo que producen estrés y mejorar las relaciones entre los trabajadores se recomiendan las siguientes acciones:

- Distribución clara de tareas y competencias.
- Previsión de trabajo extra y de las pausas.
- Distribución de vacaciones.
- Aclarar los problemas y conflictos que se produzcan.
- Informar a los trabajadores sobre la calidad de su trabajo.
- Favorecer la comunicación entre todos los integrantes de la empresa.
- La organización de turnos se realizarán de manera que se respeten las condiciones de salud de los trabajadores.



CAPÍTULO 6

PRIMEROS AUXILIOS

Según se establece en el artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales sobre medidas de emergencia “*El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, ...*”

6.1- Normas generales a seguir en caso de accidente

- ▶ Seguir las instrucciones indicadas en el plan de emergencia.
- ▶ Conservar la calma y protegerse de los posibles riesgos que todavía puedan existir.
- ▶ Evitar aglomeraciones.
- ▶ A menos que sea absolutamente necesario (ambientes peligrosos, electrocución, etc.) no debe retirarse al accidentado del lugar en que se encuentra hasta que se conozca con seguridad su lesión y se le hayan impartido los primeros auxilios.
- ▶ Examinar al accidentado para conocer los efectos del accidente. Lo primero que se atenderá son la respiración y posibles hemorragias.



- ▶ Tranquilizar al accidentado si está consciente.
- ▶ Procurar que no se enfríe tapándolo con una manta.
- ▶ No darle de beber jamás en caso de que esté inconsciente. Ponerle la cabeza de lado.
- ▶ En caso de hemorragia externa, taponar la herida con material textil lo más limpio posible.
- ▶ En caso de quemaduras, refrescar (incluso sumergiendo) la zona afectada con agua.
- ▶ Lo principal en caso de un accidente eléctrico, es cortar la corriente y si no es posible, hay que tratar de liberarlo sin ponerse uno mismo en peligro.



- ▶ Avisar a personal sanitario o al teléfono de urgencias (SOS Navarra: 112).
- ▶ Sólo si lo permite su estado, trasladar al accidentado al centro sanitario más próximo.



6.2- Contacto con productos cáusticos

Como caso especial, y por la frecuencia del uso de estos productos a continuación listamos las medidas a tomar en caso de entrar en contacto con alguno de ellos:

● **Piel:**

- ▶ Quitarse la ropa que ha entrado en contacto con el producto.
- ▶ Lavar con abundante agua.

● **Inhalación de gases:**

- ▶ Separarlo de la fuente de producción de gas y colocarlo en algún lugar bien aireado.

● **Ojos:**

- ▶ Lavar con agua al menos durante 20 minutos. No interrumpir el lavado durante el traslado al centro médico.
- ▶ No restregarse los ojos.

● **Ingestión:**

- ▶ Identificar el producto ingerido.
- ▶ Evitar el vómito.
- ▶ Administrar antídoto específico si se dispone.

En todos los casos, el accidentado debe ser trasladado al centro médico, llevando etiqueta o información del producto.

Instituto Navarro de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F - 31012 Pamplona

Tel. 848 423 771 (Biblioteca) - Fax 848 423 730

E-mail: insl@cfnavarra.es

www.cfnavarra.es/insl