

BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

IDÉASPROPIAS
editorial

MUESTRA GRATUITA

Básico de prevención de riesgos laborales

IDEASPROPIAS
editorial



Básico de prevención de riesgos laborales

1.ª edición
Ideaspropias Editorial, Vigo, 2026
ISBN: 978-84-9839-408-5
Formato: 17 cm × 24 cm
Páginas: 318

BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS 2026, respecto a la primera edición en español, por

© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-408-5

Depósito legal: VG 142-2026

Impreso en España - Printed in Spain

Ideaspropias Editorial ha incorporado en la elaboración de este material didáctico citas y referencias de obras divulgadas y ha cumplido todos los requisitos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual. Por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
Módulo de formación 1. Seguridad y salud en el trabajo	15
1. Distinción de la terminología relacionada con la seguridad y salud en el trabajo establecida en la normativa	17
1.1. Trabajo	18
1.2. Salud	20
1.3. Otros términos	22
CONCLUSIONES	25
AUTOEVALUACIÓN	27
SOLUCIONES	29
2. Diferenciación de los tipos de riesgos laborales y de los posibles daños derivados del trabajo	31
2.1. Factores de riesgo	32
2.2. Consecuencias de los riesgos	35
2.3. Accidentes de trabajo	35
2.4. Enfermedades profesionales	37
2.5. Otros daños de la salud	38
2.6. Repercusiones económicas y de funcionamiento	39
CONCLUSIONES	43
AUTOEVALUACIÓN	45
SOLUCIONES	47
3. Conocimiento de los fundamentos jurídicos en materia de prevención de riesgos laborales y de las normas básicas de aplicación directa en España	49
3.1. Derechos y deberes básicos	50
3.2. Las directivas comunitarias	53
3.2.1. Alcance y fundamentos jurídicos	53
3.2.2. Directivas sobre seguridad y salud en el trabajo	54
3.2.3. Directivas sobre seguridad del producto	56
3.3. Legislación básica aplicable	56
3.3.1. Ley de prevención de riesgos laborales	57
3.3.2. Reglamento de los servicios de prevención	58
3.3.3. Reglamentaciones técnicas específicas derivadas de la Ley	60

3.4. Otras disposiciones	60
CONCLUSIONES	63
AUTOEVALUACIÓN	65
SOLUCIONES	67

Módulo de formación 2. Riesgos generales y su prevención 69

1. Identificación de los riesgos ligados a las condiciones de seguridad	71
1.1. Lugar y superficie de trabajo	72
1.2. Herramientas	73
1.3. Máquinas	75
1.4. Electricidad	77
1.5. Incendios	78
1.6. Almacenamiento, manipulación y transporte	81
1.7. Trabajos de mantenimiento	82
CONCLUSIONES	85
AUTOEVALUACIÓN	87
SOLUCIONES	89
2. Identificación de los riesgos ligados al medioambiente de trabajo ..	91
2.1. Exposición laboral a agentes químicos	92
2.2. Exposición laboral a agentes físicos	95
2.3. Exposición laboral a agentes biológicos	98
CONCLUSIONES	101
AUTOEVALUACIÓN	103
SOLUCIONES	105
3. Identificación de los riesgos ligados a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral	107
3.1. Carga de trabajo	108
3.2. Carga física	109
3.2.1. Esfuerzos físicos	110
3.2.2. Postura de trabajo	110
3.2.3. Manipulación de cargas	111
3.2.4. Movimientos repetitivos	111
3.3. Carga mental	112
3.4. Fatiga	114
3.5. Insatisfacción laboral	116
3.6. Acoso laboral o <i>mobbing</i>	118

CONCLUSIONES	121
AUTOEVALUACIÓN	123
SOLUCIONES	125
4. Evaluación elemental de riesgos e implantación de medidas de protección	127
4.1. Evaluación de riesgos elementales asociados al puesto de trabajo	128
4.2. Medidas de protección	130
4.2.1. Protección colectiva	132
4.2.2. Protección individual. Equipos de protección individual	134
CONCLUSIONES	139
AUTOEVALUACIÓN	141
SOLUCIONES	143
5. Actuación en caso de emergencias y evacuación	145
5.1. Planes de autoprotección	146
5.2. Tipos de accidentes graves	148
5.3. Clasificación de las situaciones de emergencias	149
5.4. Organización de emergencias	150
5.5. Información de apoyo para la actuación en emergencias	151
5.6. Simulacros	153
CONCLUSIONES	157
AUTOEVALUACIÓN	159
SOLUCIONES	161
6. Actuación básica de primeros auxilios	163
6.1. Consejos generales de primeros auxilios	164
6.2. Activación del sistema de emergencias	165
6.3. Eslabones de la cadena de socorro	167
6.4. Evaluación primaria de un accidentado	168
6.5. Hemorragias	170
6.6. Botiquín de urgencias	172
CONCLUSIONES	175
AUTOEVALUACIÓN	177
SOLUCIONES	179
7. Conocimiento de las disposiciones relacionadas con la vigilancia de la salud de los trabajadores	181
7.1. Objetivos de la vigilancia de la salud	182

7.2. Procedimientos de vigilancia de la salud	183
CONCLUSIONES	189
AUTOEVALUACIÓN	191
SOLUCIONES	193

Módulo de formación 3. Riesgos específicos y su prevención 195

1. Identificación de los riesgos específicos del sector de la empresa ...	197
1.1. Riesgos ligados a las condiciones de seguridad	199
1.1.1. Riesgos de seguridad en el sector de administración y gestión	199
1.1.2. Riesgos de seguridad en el sector de artes gráficas	201
1.1.3. Riesgos de seguridad en el sector de comercio y <i>marketing</i>	202
1.1.4. Riesgos de seguridad en el sector de hostelería y turismo	203
1.1.5. Riesgos de seguridad en el sector de informática y comunicaciones	204
1.1.6. Riesgos de seguridad en el sector de imagen personal	206
1.1.7. Riesgos de seguridad en el sector de sanidad	208
1.1.8. Riesgos de seguridad en el sector de servicios socioculturales y a la comunidad	209
1.1.9. Riesgos de seguridad en el sector de transportes y mantenimiento de vehículos	210
1.2. Riesgos ligados al medioambiente de trabajo	212
1.2.1. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de administración y gestión	213
1.2.2. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de artes gráficas	213
1.2.3. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de comercio y <i>marketing</i>	214
1.2.4. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de hostelería y turismo	215
1.2.5. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de informática y comunicaciones	215
1.2.6. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de imagen personal	217
1.2.7. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de sanidad	218
1.2.8. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de servicios socioculturales y a la comunidad	219

1.2.9. Riesgos del medioambiente de trabajo en el sector de transportes y mantenimiento de vehículos	220
1.3. Otros riesgos	220
1.3.1. Otros riesgos en el sector de administración y gestión	221
1.3.2. Otros riesgos en el sector de artes gráficas	221
1.3.3. Otros riesgos en el sector de comercio y <i>marketing</i>	222
1.3.4. Otros riesgos en el sector de hostelería y turismo	223
1.3.5. Otros riesgos en el sector de informática y comunicaciones	224
1.3.6. Otros riesgos en el sector de imagen personal	225
1.3.7. Otros riesgos en el sector de sanidad	226
1.3.8. Otros riesgos en el sector de servicios socioculturales y a la comunidad	227
1.3.9. Otros riesgos en el sector de transportes y mantenimiento de vehículos	227
CONCLUSIONES	229
AUTOEVALUACIÓN	231
SOLUCIONES	233

2. Adopción de medidas preventivas específicas del sector de la empresa	235
2.1. Protección colectiva	236
2.1.1. Protección colectiva en el sector de administración y gestión	236
2.1.2. Protección colectiva en el sector de artes gráficas	237
2.1.3. Protección colectiva en el sector de comercio y <i>marketing</i>	238
2.1.4. Protección colectiva en el sector de hostelería y turismo	239
2.1.5. Protección colectiva en el sector de informática y comunicaciones	239
2.1.6. Protección colectiva en el sector de imagen personal	240
2.1.7. Protección colectiva en el sector de sanidad	241
2.1.8. Protección colectiva en el sector de servicios socioculturales y a la comunidad	241
2.1.9. Protección colectiva en el sector de transportes y mantenimiento de vehículos	242

2.2. Protección individual. Equipos de protección individual	243
2.2.1. Protección individual en el sector de administración y gestión	243
2.2.2. Protección individual en el sector de artes gráficas	244
2.2.3. Protección individual en el sector de comercio y <i>marketing</i>	244
2.2.4. Protección individual en el sector de hostelería y turismo	245
2.2.5. Protección individual en el sector de informática y comunicaciones	245
2.2.6. Protección individual en el sector de imagen personal	246
2.2.7. Protección individual en el sector de sanidad	247
2.2.8. Protección individual en el sector de servicios socioculturales y a la comunidad	247
2.2.9. Protección individual en el sector de transportes y mantenimiento de vehículos	248
CONCLUSIONES	249
AUTOEVALUACIÓN	251
SOLUCIONES	253

Módulo de formación 4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos

1. Gestión de la prevención de riesgos laborales en la empresa	257
1.1. Planificación e integración de la acción preventiva en el plan de prevención	258
1.2. Evaluación de riesgos	259
1.3. Adopción de acciones preventivas para eliminar o controlar los riesgos detectados	260
1.4. Control de la eficacia de las medidas preventivas adoptadas	262
1.5. Información a las personas trabajadoras sobre los riesgos y medidas preventivas asociados a la actividad laboral	263
1.6. Vigilancia de la salud de las personas trabajadoras	264
1.7. Actuaciones ante situaciones de emergencia	265
1.8. Elaboración de documentación	266
CONCLUSIONES	267
AUTOEVALUACIÓN	269
SOLUCIONES	271

2. Diferenciación entre las distintas modalidades de recursos humanos y materiales encargados de la gestión de la prevención de riesgos laborales	273
2.1. Asunción personal por el empresario de la actividad preventiva	274
2.2. Designación de personas trabajadoras	275
2.3. Servicio de prevención propio	276
2.4. Servicio de prevención ajeno	277
CONCLUSIONES	279
AUTOEVALUACIÓN	281
SOLUCIONES	283
3. Identificación de los organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo	285
3.1. Instituciones y organismos internacionales	286
3.1.1. OIT	286
3.1.2. UE	287
3.2. Organismos nacionales	288
3.2.1. INSST	289
3.2.2. ITSS	290
3.2.3. Administraciones públicas competentes en materia sanitaria	291
3.2.4. Otras Administraciones públicas relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo	292
3.2.5. Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo	292
3.2.6. Fundación para la prevención de riesgos laborales	294
3.3. Organismos de carácter autonómico	294
CONCLUSIONES	297
AUTOEVALUACIÓN	299
SOLUCIONES	301
PREGUNTAS FRECUENTES	303
GLOSARIO	305
EXAMEN	309
SOLUCIONES	313
BIBLIOGRAFÍA	313
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	317

MUESTRA GRATUITA

INTRODUCCIÓN

La prevención de riesgos laborales es más que el cumplimiento de una norma: es una forma de entender el trabajo desde el respeto a la vida, la salud y la dignidad de las personas. Cada tarea, herramienta y decisión en el entorno laboral puede implicar un riesgo o convertirse en una oportunidad para proteger y mejorar las condiciones de trabajo. Este manual nace con esa vocación: ayudar a reconocer los peligros para anticiparse a ellos y actuar con criterio para construir entornos laborales más seguros, saludables y responsables.

A lo largo de los cuatro módulos formativos del manual *Básico de prevención de riesgos laborales* se desarrollan los fundamentos conceptuales, técnicos y normativos que sustentan la acción preventiva. El libro parte del marco legal de la seguridad y salud en el trabajo, analizando los derechos y deberes básicos en materia preventiva, para comprender que la prevención no es opcional, sino una responsabilidad compartida que debe integrarse en la actividad diaria de la empresa.

El contenido aborda los distintos tipos de riesgos laborales y sus posibles consecuencias, así como las repercusiones humanas, económicas y organizativas derivadas de una gestión inadecuada de la prevención. Se estudian los riesgos relacionados con las condiciones de seguridad, el medioambiente de trabajo y la carga física y mental. También se incluyen explicaciones sobre el uso de equipos y maquinaria, la exposición a agentes químicos, físicos o biológicos, la manipulación manual de cargas, la fatiga y los factores psicosociales. Todo ello acompañado de criterios básicos para la evaluación elemental de riesgos y la adopción de medidas preventivas eficaces.

Asimismo, se analizan las actuaciones ante situaciones de emergencia, los planes de autoprotección y los principios fundamentales de primeros auxilios, reforzando la capacidad de respuesta ante incidentes críticos. Se presta especial atención a los riesgos específicos vinculados a cada sector de actividad, que promueven la identificación de peligros concretos y la adopción de medidas adaptadas a cada contexto profesional. En este sentido, se destaca la prioridad de la protección colectiva frente a la individual, así como el uso adecuado de los EPI (equipos de protección individual) cuando el riesgo no pueda eliminarse por otros medios.

Finalmente, el manual introduce los elementos básicos de gestión preventiva en la empresa: planificación, evaluación de riesgos, implantación y seguimiento de medidas, vigilancia de la salud y organización de los recursos preventivos. También se presentan los principales organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo y su papel en la promoción de entornos laborales seguros.

En conjunto, esta obra tiene como objetivo prever los riesgos en el trabajo y determinar acciones preventivas elementales o de protección a la salud minimizando los riesgos.

MUESTRA GRATUITA

ICONOS

En las unidades didácticas de este manual se incluyen recuadros destacados que refuerzan la explicación teórica y te ayudarán a fijar conocimientos y asimilar conceptos. Con estos recursos categorizados, completarás tu proceso de aprendizaje. De este modo, has de prestar atención a los siguientes resaltes:



Ejemplo



Importante



Actividad



Consulta



Sabías que



Recuerda

MUESTRA GRATUITA

Módulo de formación 1

Seguridad y salud en el trabajo

MUESTRA GRATUITA

1 Distinción de la terminología relacionada con la seguridad y salud en el trabajo establecida en la normativa

Objetivos

- Conocer y comprender el significado de los términos fundamentales que emplea la normativa sobre seguridad y salud en el trabajo, así como en qué consiste su correcta aplicación práctica.
- Distinguir los conceptos de «trabajo» y «salud» desde una perspectiva preventiva.
- Identificar las diferencias entre los términos que aparecen como base de la normativa en materia de prevención de riesgos laborales.
- Relacionar los conceptos normativos con situaciones reales del entorno laboral.

Contenidos

1. Distinción de la terminología relacionada con la seguridad y salud en el trabajo establecida en la normativa
 - 1.1. Trabajo
 - 1.2. Salud
 - 1.3. Otros términos

1.1. Trabajo

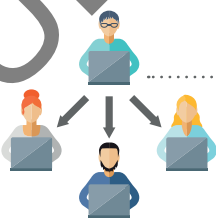
En prevención de riesgos laborales, la palabra «trabajo» no solo se refiere a lo que hacemos, sino también a cómo, dónde y en qué condiciones lo hacemos. Comprender esta idea define el punto de partida de este campo, porque la prevención empieza justo ahí: en el modo en que organizamos el trabajo, el entorno en el que lo realizamos y los medios que usamos para ello.

La **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales** considera el trabajo como la actividad que las personas realizan, por cuenta ajena o propia, dentro de una organización, y que puede afectar a su seguridad o salud.

Ahora bien, en prevención de riesgos laborales, el trabajo no se limita solo a la ejecución de una tarea, sino que incluye todos los elementos que intervienen en ella; como el lugar, los equipos, las herramientas, los materiales, el tiempo o la organización del proceso. Desde esta perspectiva, se define de la siguiente manera:

El **trabajo** es toda actividad que implica un esfuerzo físico o mental y que se realiza bajo unas condiciones determinadas (espacio, medios, métodos y organización), que pueden influir positiva o negativamente en la salud de las personas.

En lo que respecta a las **condiciones de trabajo**, el artículo 4.7 de la Ley 31/1995 las define como «cualquier característica de este que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador». Esto significa que, desde el punto de vista de la prevención, no se entiende el trabajo sin considerar sus condiciones que, entre otras, abarcan:



- El entorno físico (temperatura, ruido, iluminación, limpieza, espacio, etc.).
- Los equipos y herramientas utilizados.
- La organización del trabajo (ritmos, turnos, pausas, métodos, etc.).
- Las relaciones laborales (trato, comunicación, coordinación, etc.).
- La formación e información que recibe la persona trabajadora.

Todas estas variables influyen, de modo directo, en la salud y el bienestar.



Dos personas realizan la misma tarea: reponer productos en estanterías. Una trabaja en una zona bien iluminada, con estanterías estables y pausas cada cierto tiempo. Otra, en un almacén mal iluminado, con estanterías no ancladas y sin descansos. Aunque el trabajo sea el mismo, las condiciones de trabajo son diferentes y, por tanto, también los riesgos.

El modo en que se organiza el trabajo influye de manera directa en la seguridad y la salud. Así pues, se incrementa el riesgo de accidentes, errores o fatiga cuando:

- Las tareas están mal planificadas.
- Los recursos son insuficientes.
- Los tiempos resultan excesivos.



La mayoría de los accidentes laborales no se deben solo a «errores humanos», sino también a fallos en la organización o en las condiciones del trabajo. Por eso, la prevención no solo debe actuar sobre el comportamiento de las personas trabajadoras, sino también sobre el diseño y la planificación de dicha organización y dichas condiciones.

1.2. Salud

En el ámbito de la prevención de riesgos laborales, el concepto «salud» va mucho más allá de evitar accidentes, supone garantizar el bienestar físico, mental y social de las personas mientras realizan su trabajo. Comprender esta idea resulta importante porque además de evitar daños, la prevención promueve entornos laborales que favorezcan la salud y la calidad de vida.

En el ámbito preventivo, la **salud** es el estado de bienestar físico, mental y social que permite a una persona desarrollar su trabajo de manera segura, eficaz y equilibrada.

Asimismo, como base para entender la **salud laboral**, la normativa española adopta la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS): «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Con este enfoque, la Ley 31/1995 subraya que el trabajo debe realizarse en condiciones que no perjudiquen la salud de las personas, pues esta puede verse afectada por distintos factores del entorno laboral: desde accidentes que resultan en lesiones hasta sobrecarga física, mental, organizativa o social.

Los factores que configuran las condiciones de trabajo pueden afectar de forma positiva o negativa a la salud de las personas trabajadoras:

- **Condiciones físicas:** ruido, temperatura, ventilación, espacio, vibraciones, etc.
- **Condiciones ergonómicas:** posturas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, diseño del puesto desde el que se trabaja, etc.
- **Condiciones organizativas:** ritmo de trabajo, pausas, turnos, horarios prolongados, carga mental, etc.
- **Condiciones sociales:** relaciones entre compañeros, comunicación con los diversos mandos, clima laboral, etc.
- **Factores personales:** edad, experiencia, formación, estado de salud, capacidad física o emocional, etc.



Un puesto de oficina con un espacio organizado, mobiliario ergonómico y pausas programadas favorece la salud física y mental. En cambio, un puesto con sillas inadecuadas, exceso de tareas y falta de descanso puede generar dolor de espalda, fatiga visual o estrés.

El trabajo forma parte de los llamados «determinantes de salud». Esto significa que las condiciones laborales pueden contribuir a mantener el bienestar o, por el contrario, ser una causa directa de enfermedad. La salud laboral no se limita a evitar accidentes: también implica prevenir la fatiga, el estrés, la sobrecarga física y cualquier otra situación que afecte al bienestar.

Tanto los artículos 43 y 40.2 de la Constitución española como los convenios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) promueven el principio de que la salud de las personas trabajadoras debe protegerse frente a los riesgos derivados del trabajo. Por esta razón, las empresas están obligadas a evaluar las condiciones que puedan afectar a la salud de su plantilla y adoptar medidas preventivas sobre ellas.



Escanea el QR y accede al artículo de la OIT «Seguridad y salud en el trabajo», en el que podrás consultar estadísticas sobre medidas de seguridad y salud en el entorno laboral.



Además de prevenir daños, las empresas deben vigilar y promover la salud de su plantilla. Esto se realiza mediante exámenes de salud y otras acciones preventivas que recoge el artículo 22 de la Ley 31/1995. Estas actividades tienen un objetivo claro: detectar de forma temprana los posibles efectos del trabajo

sobre la salud y, si es necesario, aplicar medidas correctoras. Algunas de las **características clave de la vigilancia de la salud** son:

- Es confidencial y respeta la intimidad de cada persona.
- Se enfoca en prevenir, no en sancionar.
- Permite obtener información útil para mejorar las condiciones de trabajo.

1.3. Otros términos

«Riesgo», «daño», «prevención», «protección» o «evaluación de riesgos» son términos que se repiten una y otra vez en cualquier documento de prevención de riesgos laborales. Es importante conocer sus diferencias para poder aplicarlos correctamente en el contexto laboral y garantizar la seguridad de las personas trabajadoras.

Los **conceptos** más destacados en prevención de riesgos laborales son:

- **Coordinación de actividades empresariales (CAE):** término introducido en el Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, y que se emplea cuando en un mismo centro de trabajo coinciden personas trabajadoras de distintas compañías (contratadas y subcontratadas). Su finalidad es evitar que las actividades de unas empresas afecten a la seguridad de otras. Para ello, cada organización debe compartir información sobre riesgos, medidas preventivas y emergencias.
- **Daños derivados del trabajo:** enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo. (artículo 4.3 de la Ley 31/1995). El daño es la consecuencia real cuando ese riesgo se materializa
- **Equipo de protección individual (EPI):** el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual lo define como «cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin».

- **Equipo de trabajo:** según el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los equipos de trabajo los define como cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo. La empresa debe garantizar que estos equipos sean seguros y se usen conforme a las instrucciones del fabricante.
- **Evaluación de riesgos:** está regulada en el artículo 16 de la Ley 31/1995 y en el Reglamento de los Servicios de Prevención (Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención). Consiste en identificar los peligros existentes, analizar los riesgos y establecer las medidas necesarias para eliminarlos o controlarlos.
- **Medidas preventivas:** son las acciones concretas derivadas de esa evaluación. Pueden ser técnicas (por ejemplo, instalar resguardos), organizativas (como establecer turnos o pausas), formativas (instrucciones de trabajo, etc.) o de protección (uso de EPI).
- **Prevención:** este término está definido en el artículo 4.1 de la Ley 31/1995, donde se establece que la prevención comprende «el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo».
- **Protección:** se refiere a las medidas que no evitan el riesgo, pero sí reducen las consecuencias en el caso de que este llegue a producirse.
- **Riesgo laboral:** posibilidad de que una persona trabajadora sufra un determinado daño derivado del trabajo. (artículo 4.2 de la Ley 31/1995). El riesgo es la probabilidad de que ocurra algo perjudicial.

Trabajar con un producto químico irritante supone un **riesgo** de quemadura. Si la persona entra en contacto con él y sufre una lesión en la piel, eso es un **daño**.



Sustituir un disolvente tóxico por otro menos peligroso, para eliminar el riesgo se considera **prevención**. En el caso de que el riesgo persista, se pueden usar guantes resistentes a productos químicos como **protección**.

La carretilla elevadora es un **equipo de trabajo** que debe someterse a revisiones y usarse de forma segura. El chaleco reflectante y el casco son **EPI** que se utilizan si, pese a las medidas colectivas, sigue existiendo riesgo de atropello o impacto.

Si, tras una evaluación en una lavandería industrial, se detecta un riesgo por exposición a vapor y calor; las **medidas preventivas** pueden ser: la instalación de ventilación forzada, el aislamiento las zonas calientes y la impartición de sesiones de formación sobre manipulación segura.

Además de los que a continuación se explican, existen otros conceptos definidos en la normativa específica que desarrolla la Ley 31/1995 que debes conocer. Escanea el código QR y lee con atención el artículo 4 de esta norma.



CONCLUSIONES

En esta unidad didáctica, has aprendido que:

- Conocer el significado de los principales conceptos relacionados con la seguridad y la salud en el trabajo ayuda a comprender cómo se organiza la prevención de riesgos laborales y por qué se aplican determinadas medidas en los lugares de trabajo.
- El trabajo no es solo la tarea que se realiza, sino también las condiciones en las que se lleva a cabo.
- El entorno, los medios y la organización influyen directamente en nuestra seguridad y bienestar.
- Según la normativa y la OMS, tener salud va más allá de no padecer ninguna enfermedad: implica un estado de bienestar físico, mental y social.
- Proteger la salud significa prevenir lesiones, reducir la fatiga y promover un entorno seguro.
- Existen términos clave como «riesgo laboral» (o la posibilidad de sufrir un daño), «daño» (consecuencia del riesgo), «prevención» (que actúa antes del problema) o «protección» (que lo hace cuando el riesgo no puede eliminarse).

MUESTRA GRATUITA

AUTOEVALUACIÓN

1. Según la Ley 31/1995, el riesgo laboral es...
 - a. La posibilidad de sufrir un daño derivado del trabajo.
 - b. El daño ya producido.
 - c. El accidente laboral.
 - d. La carga de trabajo.

2. La prevención se centra en...
 - a. Evitar o reducir los riesgos antes de que se produzcan daños.
 - b. Reaccionar después de un accidente.
 - c. Usar tan solo equipos de protección individual.
 - d. Controlar la productividad.

3. ¿Qué es un EPI?
 - a. Cualquier herramienta que se usa para trabajar.
 - b. Un equipo que protege frente a un riesgo, como un casco o unos guantes.
 - c. Un uniforme de la empresa.
 - d. El conjunto de personas que trabajan juntas.

4. En una empresa se va a sustituir un producto químico peligroso por otro más seguro. ¿Qué tipo de medida es esta?
 - a. De protección.
 - b. De prevención.
 - c. De organización.
 - d. De emergencia.

5. Un martillo, un ordenador o una carretilla elevadora son ejemplos de...
 - a. Equipos de protección individual.
 - b. Equipos de trabajo.
 - c. Herramientas personales.
 - d. Instrumentos de seguridad.

MUESTRA GRATUITA

SOLUCIONES

1. a. La Ley 31/1995 define el riesgo como la posibilidad de sufrir un daño en el trabajo en el artículo 4.2.

2. a. Según el artículo 4.1 de la Ley 31/1995, la prevención actúa en todas las fases del trabajo para evitar riesgos.

3. b. Los EPI sirven para proteger a la persona trabajadora de los riesgos que no pueden eliminarse en el ámbito laboral. Tienen un uso personal y deben estar homologados.

4. b. Sustituir un producto peligroso por otro menos dañino elimina el riesgo desde su origen. Por tanto, se trata de una acción preventiva.

5. b. Según el Real Decreto 1215/1997, son equipos de trabajo porque se usan para realizar tareas. Además, deben mantenerse en condiciones seguras.

MUESTRA GRATUITA

BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La seguridad y salud en el trabajo es un derecho básico de las personas trabajadoras y una obligación legal regulada por la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, que establece el marco básico para garantizar entornos profesionales seguros. Este manual ofrece una visión didáctica de los principios esenciales de la acción preventiva y facilita la comprensión de los conceptos, derechos y deberes que deben integrarse en la actividad diaria de cualquier organización.

A lo largo de sus cuatro módulos, este libro analiza los principales riesgos derivados de las condiciones de seguridad, el medioambiente de trabajo y la carga física y mental, así como sus consecuencias y las medidas de protección más adecuadas. Incluye pautas para la evaluación elemental de peligros, la actuación ante emergencias, los primeros auxilios y la gestión preventiva en la empresa, además de una aproximación a los riesgos específicos de distintos sectores productivos.

Este manual formativo, ajustado al plan de referencia de la especialidad FCOS02, tiene como objetivo prever los riesgos en el trabajo y determinar acciones preventivas elementales o de protección a la salud minimizando los riesgos. Es, en definitiva, una herramienta práctica para aplicar la prevención con eficacia y responsabilidad.

www.ideaspropiaseditorial.com



IDEASPROPIAS

editorial

 Compra este libro

