

¿QUÉ ES UN RIESGO LABORAL?

Un riesgo laboral es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo.

¿CÓMO SE GESTIONA LA PREVENCIÓN EN UNA EMPRESA?

El empresario o las Administraciones Públicas en el supuesto de empleados públicos, deben garantizar la seguridad de los trabajadores, a través de las siguientes modalidades de prevención:

- ✓ Asunción por el propio empresario.
- ✓ Designación de trabajadores de la empresa.
- ✓ Servicio de prevención propio.
- ✓ Servicio de prevención ajeno.

¿PUEDEN LOS TRABAJADORES PARTICIPAR EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

El derecho de información, consulta y participación de los trabajadores en materia preventiva está recogido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, a través de las siguientes figuras:

- ✓ Representantes de los trabajadores.
- ✓ Delegados de personal.
- ✓ Representantes sindicales.
- ✓ Comité de empresa.
- ✓ Comité de Seguridad y Salud.

Esta campaña informativa es el desarrollo del Objetivo 4 de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el trabajo 2015-2020 que tiene como objetivo la promoción de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Además del presente Tríptico y con el fin de informar y fortalecer la implicación de empresarios y trabajadores en la mejora de la Seguridad y Salud en el trabajo en el sector de la atención a personas con discapacidad, el proyecto consta de la siguiente documentación:



Cuadernillo resumen
de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales



Video
sobre los riesgos psicosociales



Web
de riesgos psicosociales

www.discapacidadprl.org

Ejecutado por:



El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

FORTALECIMIENTO DE LA IMPLICACIÓN DE EMPRESARIOS Y TRABAJADORES EN LA MEJORA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SECTOR DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD



Depósito legal: M-14894-2016

Con la financiación de:
AE-0017/2015



TRASTORNOS

MUSCULO ESQUELÉTICOS

Los TME son las alteraciones estáticas articulares que pueden sufrir los trabajadores como consecuencia de unas deficientes condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

FACTORES DE RIESGO

- ✓ Riesgos por sobreesfuerzos
- ✓ Posturas forzadas
- ✓ Inadecuada manipulación manual de cargas
- ✓ Bipedestación prolongada

RECOMENDACIONES

- ✓ Establecer pausas y tiempos de descanso adecuados, siendo conveniente que se especifiquen en un procedimiento escrito.
- ✓ Realizar pequeñas pausas a lo largo de la jornada, en vez de en una sola pausa de mayor duración.
- ✓ Realizar estiramientos musculares en los descansos.
- ✓ Planificar las tareas y rotaciones entre éstas.

TRASTORNOS FONIÁTRICOS

La atención a personas con discapacidad exige un uso constante de la voz debido, entre otras circunstancias, a las subidas y bajadas de tono para comunicar, remarcar lo importante, preguntar y responder.

FACTORES DE RIESGO

- ✓ Inadecuada temperatura y humedad
- ✓ Insuficiente ventilación
- ✓ Deficiente acústica de las aulas
- ✓ Ruido
- ✓ Edad y excesivo número de alumnado
- ✓ Horario de clases y estrés

RECOMENDACIONES

- ✓ No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes.
- ✓ No fumar.
- ✓ Beber agua con frecuencia.
- ✓ Atender a los "signos y síntomas de alarma", como cansancio de la voz, quemazón, carraspeo, etc. y acudir al especialista para valoración.
- ✓ No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental.
- ✓ No presionar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe.
- ✓ Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental.
- ✓ Dosificar los abusos extra laborales de la voz.
- ✓ Guardar reposo vocal ante una laringitis, comenzando a hablar sólo cuanto se pueda.
- ✓ Aprender una técnica vocal adecuada.
- ✓ Manejar las pausas adecuadamente cuando se habla.

RIESGOS

PSICOSOCIALES

Los riesgos psicosociales laborales se definen como aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea.

Los riesgos psicosociales más comunes en este sector son: Estrés y Burnout o síndrome del quemado.

FACTORES DE RIESGO

- ✓ Relaciones interpersonales a diario
- ✓ Falta de formación específica
- ✓ Deficiente organización del trabajo

RECOMENDACIONES

- ✓ **Generales:** apoyo social, ejercicio físico, dieta adecuada.
- ✓ **Cognitivas:** Modificación de pensamientos automáticos, reorganización cognitiva, etc.
- ✓ **Fisiológicas:** Control de la respiración, relajación física y mental.
- ✓ **Conductuales:** Entrenamiento asertivo y en habilidades sociales, entre otras.