

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. *Definiciones*
2. *Riesgos en el trabajo*
3. *Medidas preventivas*
4. *Obligaciones del empresario*
5. *Derechos y deberes del trabajador*

Definiciones

La definición de riesgo laboral aparece en el artículo 4 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, que define el término como “la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de su trabajo”.

El concepto de riesgo laboral menciona la palabra “posibilidad”, es decir, que bajo determinadas circunstancias, una persona tiene la probabilidad de llegar a sufrir un daño profesional. Un claro ejemplo puede ser el del trabajador que realiza su tarea sobre un suelo mojado, pues este, tiene la posibilidad de resbalarse y sufrir una caída.

Así, podemos definir peligro como el conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, pueden desencadenar una disminución de la salud de los trabajadores.

Riesgos en el trabajo

El trabajador se ve rodeado de una serie de riesgos que si no se conocen o no están estudiados y evaluados, pueden desencadenar una alteración a la salud; propiciada por un accidente de trabajo, una enfermedad profesional, o una enfermedad común derivada de las condiciones de trabajo.

Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos. Para ello, debemos conocer cuales son los diferentes tipos de riesgos que nos podemos encontrar en los lugares de trabajo, para después hacerlos frente con la implantación de medidas preventivas.

Los riesgos en el trabajo pueden ser de diversos tipos:

Riesgos físicos

Su origen está en los distintos elementos del entorno de los lugares de trabajo. La humedad, el calor, el frío, el ruido, etc. pueden producir daños a los trabajadores.

Riesgos químicos

Son aquellos cuyo origen está en la presencia y manipulación de agentes químicos, los cuales pueden producir alergias, asfixias, etc.

Riesgos mecánicos

Son los que se producen por el uso de máquinas, útiles, o herramientas, produciendo cortes, quemaduras, golpes, etc.

Riesgo de altura

Se da cuando las personas trabajan en zonas altas, galerías o pozos profundos

Riesgos por gas

Se dan cuando las personas trabajan manipulando gases o cerca de fuentes de gas.

Riesgo de origen eléctrico

Se produce cuando las personas trabajan con máquinas o aparatos eléctricos.

Riesgo de incendio

Se produce al trabajar en ambientes con materiales y elementos inflamables.

Riesgos de elevación

Aparece al trabajar con equipos de elevación o transporte.

Riesgos de carácter psicológico

Es todo aquel que se produce por exceso de trabajo, un clima social negativo, etc., pudiendo provocar una depresión, fatiga profesional, etc.

Riesgos biológicos

Se pueden dar cuando se trabaja con agentes infecciosos.

Una vez que se han identificado los riesgos, el paso siguiente es proceder a su evaluación. Evaluar quiere decir estimar en lo posible la gravedad potencial de los riesgos para poder implantar las medidas preventivas más adecuadas.

A la hora de evaluar los riesgos debemos tener en cuenta dos factores por un lado, la probabilidad de que ocurra un hecho, y por otro, la gravedad que puede tener sobre una persona.

La Gravedad Potencial, se define como el resultado de la probabilidad de ocurrencia del daño, por la severidad del mismo. A su vez, la probabilidad de que un riesgo aparezca es igual al nivel de deficiencias o concentración de agentes dañinos que existan en el entorno de trabajo, más el tiempo de exposición de la persona a esas deficiencias.

Por ejemplo: Ante un escape de gas un empleado permanece en la sala de trabajo sin moverse. En este caso, la deficiencia, -el escape de gas-, unida a la exposición de la persona -que al no ser consciente del escape de gas no abandona la habitación-, incrementan la probabilidad de un riesgo que, además, y por la severidad del daño, es altamente grave y peligroso.

Así pues, cuanto mayor sea el grado de concentración de ese factor y mayor sea la exposición, más alta será la probabilidad de que esa persona adquiera una enfermedad profesional, o se produzca un accidente.

Las dosis límites y los límites de exposición se deberán establecer para un tipo medio de persona sana, sin descuidar las sensibilidades que cada individuo particular pueda tener.

Por tanto, la acción preventiva deberá encaminarse, principalmente, a la reducción de la probabilidad de ocurrencia de los riesgos laborales.

Así, es conveniente conocer qué factores de riesgo existen, las dosis en las que se presentan y qué exposiciones son peligrosas para las personas con el fin de eliminarlos o reducirlos en lo posible.

Medidas preventivas

Un empleado para protegerse adecuadamente de los riesgos laborales, lógicamente tiene que conocer esos riesgos, pero también, las medidas preventivas para evitarlos.

Todos los trabajadores, sin excepción, estamos en mayor o menor medida expuestos a los riesgos. La forma de evitarlos es actuando sobre los mismos. Existen muchas medidas preventivas que se pueden tomar, como sería muy complejo citarlas todas, os ofrecemos las más destacadas para los distintos tipos de riesgos, enumerados anteriormente.

Riesgos físicos

Hay distintos tipos de riesgos, pero por señalar uno de los más comunes, comentaremos como prevenir los efectos del ruido, esto sólo puede lograrse mediante medidas preventivas que actúen sobre el foco de emisión sonora y reduciendo el nivel que llega al oído, pero si esto no es posible siempre puedes recurrir a la utilización de equipos de seguridad personal como son los tapones o las orejeras, si vas a realizar un trabajo sometido a altos niveles de ruido.

Riesgos mecánicos

Se previenen teniendo en cuenta la seguridad del producto, por lo que el equipo ha de estar con la etiqueta de la CE y cumpliendo unos requisitos que garanticen seguridad; siguiendo las instrucciones del fabricante en cuanto a su instalación y mantenimiento con personal especializado; y por último, siguiendo las instrucciones del manual de utilización.

Riesgo de origen eléctrico

Entre las medidas preventivas que se deben tomar destacan por un lado, asegurarse de que los equipos e instalaciones con los que se trabaja están en buen estado y en caso de anomalía (como por ejemplo cables pelados, humo, o chispas) llamar a un electricista, y por otro, el respeto a las normas de uso de los aparatos eléctricos y el uso de aislantes que protejan el cuerpo, como por ejemplo guantes. Por último, mencionar que trabajar sobre un suelo seco y no mojado, reduce este tipo de riesgo.

Riesgo de incendio

Las normas de prevención de un incendio nos indican una serie de preceptos básicos a tener en cuenta, tales como:

- Sustituir los productos combustibles por otros menos combustibles
- Ventilar los locales para evitar la concentración de vapores.

- Mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de los focos de calor, recubriendo, también, cualquier tipo de combustible.
- Procediendo a la señalización de almacenes, envases, que adviertan sobre el riesgo de incendio.

Y muy importante, es que la empresa tenga un plan de emergencia y de evacuación, en el que se prevean una serie de vías de evacuación suficientes y adecuadas que permitan realizar una evacuación del personal en el menor tiempo posible.

Riesgos químicos y biológicos

Para reducir este tipo de riesgos, podemos actuar en tres direcciones, por un lado sobre el foco contaminante: sustituyendo productos, cambiando el proceso productivo, o encerrando el proceso; por otro lado, podemos actuar sobre el medio con una limpieza del puesto de trabajo y con ventilación por dilución, y por último, actuando sobre el trabajador, dándole formación, rotando los puestos de trabajo, aislando al empleado de la exposición y usando equipos de protección adecuados.

Riesgos de elevación

Lo recomendable, para este riesgo es utilizar los equipos adecuados, respetar la capacidad de la carga, circular lentamente y respetando las normas y limitar la velocidad, así como, realizar las labores de mantenimiento acordes a las indicaciones del fabricante y formar al personal sobre el manejo de las máquinas.

Riesgo de altura

Puede generarse tanto por trabajar con escaleras como con andamios. En el primer caso, no se deben poner las escaleras en zonas de paso, su apoyo debe ser sobre superficies sólidas, debiéndose, además, colocar materiales antideslizantes, ni poner la parte superior de la escalera sobre materiales que puedan ceder o romperse, por supuesto cuidado al subir o bajar de las escaleras, siempre mirando a cada paso. En los andamios, hay que comprobar su seguridad, mantenerlos limpios y no sobrecargarlos.

Riesgos de carácter psicológico

Existen muchos tipos de riesgos de esta naturaleza, pero entre ellos podemos destacar el estrés, derivado de un ritmo de trabajo elevado. Para su prevención, se recomienda, si no fuera posible cambiar de tarea o de horario de trabajo, unos ejercicios que consisten en la realización de ligeros movimientos para relajar la musculatura del cuello, espalda y brazos. E idealmente, realizar pausas cortas de unos 10 minutos cada hora y media en el trabajo.

Pero además, existen muchas más medidas preventivas, que se pueden aplicar y que son el resultado de la implantación de una cultura preventiva en las empresas. Entre las actitudes preventivas que los propios trabajadores podemos tomar, destacan:

- No subestimar ni ignorar la probabilidad de que ocurra un accidente. Ni siquiera cuando existan pocos riesgos.

- Nunca se debe asumir un riesgo, aunque sea leve, para lograr beneficios en el trabajo, por ejemplo, no usar un equipo de protección para tardar menos tiempo en realizar un trabajo, o por comodidad.
- Se debe evitar el exceso de confianza y jamás se debe permitir que nadie se ponga a prueba por afán de notoriedad, por frustración, etc.
- No debe primar la seguridad individual sobre la colectiva.
- Intentar eliminar los riesgos, y si ello no es posible, tratar de reducirlos al máximo con unas medidas de protección adecuadas.
- Si se impone una conducta preventiva, se invierte en la salud de los trabajadores, además de mejorarse las condiciones de trabajo. Con lo que todos ganan, la empresa, por un lado, mejorará su producción, con lo que aumentarán sus beneficios, y los empleados y los trabajadores en sus condiciones de trabajo, productividad, y en su salud, en definitiva.
- Al final de todo el proceso será necesario realizar un proceso de formación y gestión en la prevención de riesgos laborales.

Debido al carácter preventivo que debe tener la formación de los trabajadores, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) recoge, en su artículo 19, la obligación que tiene el empresario de garantizar que cada uno de los trabajadores reciba una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en materia de prevención de riesgos y seguridad laboral.

Además, la LPRL establece una serie de derechos y obligaciones, tanto para empresarios como para trabajadores que es necesario conocer. Principalmente, el empresario debe poner todas las medidas a su alcance para que no se produzca ningún riesgo en el trabajo. Mientras que la responsabilidad de los empleados es cumplir con todas aquellas instrucciones necesarias para evitar los siniestros.

Diferentes riesgos a los que están expuestos los trabajadores y trabajadoras en función de su puesto de trabajo

Te interesa conocer medidas preventivas concretas, que tu puedas llevar a cabo o que puedas pedir en tu empresa, para evitar riesgos.

Aquí tienes algunas medidas que pueden resultarte de utilidad. Pero, si las condiciones en las que trabajas son muy específicas o se consideran de riesgo elevado, solicita a tu delegado o delegada de prevención o al comité de seguridad y salud información de la normativa al respecto.

Si tienes que realizar esfuerzos musculares...:

- Utiliza medios auxiliares para manipulación manual de cargas pesadas o de difícil agarre (carretillas, carro,...).
- Si eres varón, en condiciones ideales de manipulación, no cargues más de 25 kilogramos de peso.
- Si eres un trabajador joven o mayor o mujer esta carga máxima se limita a 15 kg.
- En condiciones especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente, podrían manipular cargas de hasta 40 kilogramos. No se debe exceder nunca esta cifra.

- Procura una formación en métodos seguros de trabajo en la manipulación manual de cargas.

Cuando trabajas en la oficina...:

- La superficie de la mesa ha de ser poco reflectante con el fin de evitar reflejos.
- El asiento, estable, con capacidad de movimientos, con altura regulable.
- El respaldo, reclinable y regulable en altura.
- Si necesitas, puedes solicitar un reposapiés en forma de cuña, a ser posible regulable en altura y de superficie amplia y antideslizante.

En general, los equipos de trabajo están diseñados tomando como referencia las proporciones corporales de los varones, lo que supone una gran dificultad para la correcta interacción entre la mujer y su puesto de trabajo.

Si trabajas con pantalla de visualización de datos...:

- Las fuentes de luz (ventanas) no han de provocar deslumbramiento directo ni reflejos molestos en la pantalla. Es recomendable la instalación de cortinas para regular el paso de luz natural.
- Toda radiación deberá reducirse a niveles insignificantes.
- El tamaño de la pantalla debe permitir la realización de la tarea para la que ha sido pensada.
- Mantén una relación tamaño de la pantalla, distancia a la misma, aceptable.
- La imagen ha de ser estable.
- La pantalla ha de poderse inclinar y orientar según tus características y necesidades.
- El teclado también debe ser inclinable e independiente de la pantalla.
- Las manos y los brazos han de disponer de una zona de apoyo delante del teclado.
- Los símbolos de las teclas deben resaltar y ser bien visibles.
- Utiliza un atril o portadocumentos para facilitar la lectura de los datos a introducir y evitar movimientos repetidos de la cabeza.

Si tu lugar de trabajo está climatizado...:

- Según recomendaciones ergonómicas, debe existir la posibilidad de regular la temperatura entre 22° y 27° C.
- Los equipos de climatización deben ser revisados periódicamente.

Si en tu lugar de trabajo hay estanterías (para evitar caídas de objetos)...:

- No almacenes nada en las estanterías de modo inestable.
- No almacenes nada de forma que sobresalga.

Si utilizas escaleras de mano...

Cuando la uses ten en cuenta que:

- No debe ser usada por más de una persona a la vez.
- No se debe subir por encima del antepenúltimo peldaño.

- No se debe subir y bajar con las manos ocupadas, utilizando en caso necesario bolsas portaherramientas.
- Hay que utilizar cinturones de seguridad cuando se trabaje a más de 3,5 metros de altura.
- No se debe mover la escalera estando alguna persona encima de ella.
- Hay que establecer procedimientos de revisión y mantenimiento.
- No se pueden usar escaleras de madera pintadas, ya que en ellas es difícil detectar defectos.
- Deben ser resistentes y con elementos de sujeción.
- Deben colocarse formando un ángulo de 75° aproximadamente con la horizontal.

No deberán usarse las escaleras de mano:

- Como pasarelas.
- Para el transporte de materiales.
- En trabajos eléctricos si no están aisladas eléctricamente.
- Si son extensibles y no llevan abrazaderas que la sujeten firmemente.
- Si son de tijera y no tienen el tensor completamente extendido.

Si tienes acceso a cámaras frigoríficas...

- La hipotermia o lesiones por exposición al frío se evitan:
- Utilizando la ropa de protección adecuada.
- Respetando los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara según se refleja en la siguiente tabla:
- Temperatura de la cámara entre 0° y -5° descansos de recuperación 10 minutos cada 3 horas.
- Temperatura de la cámara entre -6° y -18° descansos de recuperación 15 minutos cada hora.
- Temperatura de la cámara a partir de -18° descansos de recuperación 15 minutos cada 45 minutos.
- Hay que mantener los dispositivos de seguridad de la cámara en buen estado de conservación, pudiéndose abrir perfectamente desde dentro.
- Las cámaras de congelación con temperatura inferior a 0° C además deberán tener:
- Alarma óptica y acústica.
- Hacha tipo bombero.
- Señal luminosa de presencia de personas en el interior.

Cuando manejas herramientas...

- Utiliza la herramienta adecuada para cada tipo de trabajo.
- Mantén las herramientas en buen estado, inspeccionándolas periódicamente, reparándolas o sustituyéndolas cuando sea necesario.
- Asegúrate de que los mangos estén bien sujetos, no utilices las herramientas sin mango.
- Guarda las herramientas de manera segura y ordenada.
- Utiliza los equipos de protección personal necesarios.

Cuando utilices:

- Cincel: no cojas uno con la cabeza deformada, cincela en dirección opuesta al cuerpo, mantén el corte en buenas condiciones, utiliza protección ocular.
- Llaves: úsalas fijas siempre que sea posible, no pongas un tubo para alargar el mango, no rellenes el hueco entre la llave y el tornillo con otra pieza o material. Destornilladores: sujeta la pieza a un soporte firme, nunca en la mano.
- Cuchillos: incorpora una defensa entre mango y hoja si trabajas con materiales grasientos, almacénalos en soportes especiales o con el filo bien protegido, sujeta firmemente el mango y la hoja.

Si utilizar sierras y máquinas cortantes...

- Maneja los equipos de trabajos conforme a las indicaciones especificadas por el fabricante.
- Utiliza los empujadores para aproximar las piezas a los elementos con riesgos de corte y atrapamiento.

Si te encuentras en almacenes de productos de alimentación...

Para evitar riesgos biológicos debes procurar:

- Almacenar en lugar correcto y limpio.
- Considerar la temperatura idónea de almacenamiento.
- El almacén debe tener el espacio adecuado que permita la libertad de movimiento necesaria para la rotación de existencias y la limpieza, y estar en una zona seca fresca y bien ventilada.
- En el almacén también debe haber un sistema adecuado de protección contra insectos roedores y aves.
- Los alimentos no han de contactar con el suelo sino estar al menos a 30 cm. de altura sobre repisas o baldas de materiales de fácil limpieza.
- Todos los productos antes de ser almacenados, deben ser inspeccionados rechazando los envases que presenten hinchazón, corrosión, fecha de caducidad pasada, marcas de humedad o estén sucios, rotos o dañados. Las conservas enlatadas que estén hinchadas, abolladas u oxidadas no deben almacenarse para su utilización posterior.

En zonas destinadas al tránsito de personas y vehículos...

- Deben cumplirse los siguientes requisitos:
- Mantener a los peatones alejados de zonas de circulación de vehículos.
- Si no es posible lo anterior, dotar a la población trabajadora de ropa de alta visibilidad.
- Equipar a los vehículos con alarma de marcha atrás.
- Establecer velocidades máximas de circulación, señalizándolas adecuadamente.
- Proteger a las y los trabajadores de la inhalación de humos de escape.
- Colocar espejos o cualquier otro elemento que asegure una buena visibilidad en los cruces de varias vías.
- Evitar suelos irregulares para eliminar riesgos de vuelco de vehículos y movimientos de carga en los mismos.

- Respetar, en las vías de circulación destinadas a vehículos, una distancia de seguridad entre vehículos y puertas, zonas de paso de peatones, pasillos y escaleras.
- Asegurar, en vías de circulación de peatones y medios de transportes, una distancia suficiente y segura entre ambos.

¿Qué tenemos en cuenta cuando instalamos un suelo? Primero nos solemos fijar en su aspecto y en su costo. Pero hay otras muchas cuestiones más importantes que estas como la resistencia a productos químicos que se puedan derramar, la resistencia para soportar cargas estáticas y dinámicas, resistencia a factores ambientales como la lluvia, luz solar, electricidad estáticas y, muy importante, el comportamiento de dicho suelo ante el deslizamiento.

En general para evitar caídas...

- Los cables de los ordenadores, teléfono... han de estar fuera de las zonas de paso (al nivel del suelo).
- Los cables han de taparse mediante regletas.
- Las zonas de paso han de mantenerse en perfectas condiciones de orden y limpieza para evitar resbalones y tropiezos.
- Se limpiará periódicamente.
- Se comprobará periódicamente el estado de las escaleras. Sustituyendo las que así lo precisen.
- Los altillos deberán estar protegidos con barandillas para evitar la caída de personas u objetos.

Golpes contra objetos inmóviles...

- Procura no colocar mobiliario o almacenar material de oficina en zonas de paso habitual en la oficina.
- Las dimensiones del puesto deben ser suficientes para no causar golpes involuntarios.

Contactos eléctricos por utilización de equipos eléctricos en oficinas, comercios...

- El mantenimiento de la instalación eléctrica ha de realizarse por personal capacitado.
- Conviene verificar periódicamente el estado de cables, clavijas...
- No sobrecargues enchufes, no coloques al mismo enchufe más de tres tomas.

Riesgo de incendio por acumulación de material combustible...

- Los extintores tienen que estar colocados de forma visible y accesible, a una distancia tal que desde cualquier punto de las instalaciones no existan más de 15 metros al extintor más cercano. Éstos serán adecuados al tipo de fuego.
- Los extintores se colocarán en parámetros verticales, la parte más alta del elemento se situará a 1,70 m. del suelo, cerca de los lugares de riesgo y cercanos a las puertas de salida del local, se revisarán cada tres meses, por personal de la empresa comprobando el buen estado de conservación de sus componentes.

Accidentes de tránsito en los desplazamientos al trabajo...

- Cumple las normas de seguridad vial.
- Realiza revisiones periódicas de los vehículos.

Los hombres se ven más afectados por patologías músculo – esqueléticas en la zona baja de la espalda y zona lumbar. Las mujeres localizan más molestias en el cuello, zona dorsal y miembros superiores. Esto es así, porque los trabajadores varones están más expuestos a manipulación de cargas pesadas, mientras que las mujeres realizan trabajos repetitivos que afectan fundamentalmente al cuello, hombros y extremidades superiores.

Dolencias músculo – esqueléticas...

- Sigue las normas establecidas en el R.D. 488/97 sobre trabajos que incluyen Pantallas de Visualización.
- Procura una formación ergonómica - postural.
- Alterna postura de trabajo sentada, evitando permanencias prolongadas en posición estática.

Hay una tendencia a considerar los problemas de estrés como algo individual más que como un problema colectivo. Igual que existen unas condiciones físicas de trabajo que perjudican la salud de la población trabajadora, existen unas condiciones organizativas que afecten en igual manera.

El conocimiento científico y la Ley de Prevención de Riesgos Laborales reconocen que los factores psicosociales relacionados con la organización del trabajo pueden afectar a la salud de las personas. Así que, también la organización del trabajo debe ser objeto de evaluación y control con el fin de prevenir sus posibles efectos negativos.

Carga mental...

Las tareas deberían:

- Combinarse de tal forma que constituyan un trabajo coherente.
- Hacer claramente visible la aportación de cada trabajador o trabajadora o de cada equipo.
- Distribuirse equitativamente y con arreglo a la cualificación de cada persona.
- Llevarse a cabo a ritmos de trabajo realistas de acuerdo con los recursos disponibles.
- Distribuirse y alternarse atendiendo a criterios de más o menos creatividad.
- Acompañarse de una información clara y fácil para su realización.

Formas de organización del trabajo que previenen el estrés:

- Participación de cada trabajador y trabajadora en el diseño de las formas de ejecución de sus tareas.
- Descentralización de los procesos de decisión, aumentando la concordancia entre responsabilidad e influencia.
- Simplificación y clarificación de los procesos administrativos.
- Supervisión de apoyo y orientación, evitando situaciones autoritarias y de control excesivo.

- Adopción de metas claras y realistas, acordes con las posibilidades de cumplimiento.
- Establecimiento de retos estimulantes, ofreciendo la oportunidad de aprender.
- Adaptación de la cantidad de trabajo al tiempo disponible, no imponiendo ritmos de trabajos excesivos.
- Eliminación de ciclos de trabajo cortos y repetitivos.
- Fomento de un clima social informal que posibilite el apoyo y el clima de confianza entre compañeros y compañeras.
- Visualización de los resultados del trabajo de cada persona.- Integración del trabajo de cada persona en metas colectivas.
- Promoción de la cooperación, evitando la competitividad.
- Conciliación entre vida laboral y familiar.

Todos los lugares de trabajo, y en particular las zonas de entrada, salida, evacuación y tránsito, así como los servicios de higiene y puestos de trabajo, utilizados y ocupados por personas minusválidas, deberán estar acondicionados para que ellas los puedan utilizar.

En cualquier lugar de trabajo...

- Los lugares de trabajo son las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que las personas deben permanecer o deben acceder debido a su trabajo: instalaciones industriales, fábricas, oficinas, hoteles, escuelas..., incluyendo los servicios higiénicos, locales de descanso, locales de primeros auxilios, comedores.
- Los lugares de trabajo deben cumplir una serie de características para que no den lugar a riesgos, ni perjudiquen la salud y la seguridad de las personas que allí trabajan.

Superficie y cubicación...

Las dimensiones de los locales deben permitir que se pueda realizar el trabajo en las condiciones ergonómicas más adecuadas. Los mínimos que marca la normativa son:

- Altura desde el piso hasta el techo: 3 metros. En locales comerciales y oficinas, la altura podrá reducirse a 2,5 metros.
- Metros cuadrados de superficie libre por trabajador o trabajadora: 2 metros.
- Metros cúbicos no ocupados por trabajador: 10 metros.

Tabiques, ventanas y vanos...

Si existen tabiques de separación translúcidos o transparentes en las proximidades de puestos de trabajo o vías de paso, éstos deben ser de materiales seguros y estar convenientemente señalizados.

Las ventanas, los sistemas de ventilación y los vanos cenitales deben poder abrirse y limpiarse sin peligro.

Vías y salidas de evacuación...

- Su número, distribución y dimensiones dependen del uso, el equipamiento, las dimensiones del lugar de trabajo y el número de personas que puedan estar presentes.
- No deben usarse nunca como lugares de almacenamiento provisional o permanente.
- Todas las puertas que sirvan como salidas de evacuación deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas.
- Deberán estar convenientemente señalizadas, utilizándose iluminación de seguridad para ser visible en caso de avería eléctrica.

Iluminación...

- Utilizar luz natural si es posible.
- Si con la luz natural no es suficiente, acompañar ésta con iluminación auxiliar.
- Evitar la ausencia total de luz natural, aun con una adecuada luz artificial, debido a la sensación de encerramiento que esto supone.
- Comprobar que se utiliza la bombilla o tubo del tamaño y tipo correctos.
- Sustituir las lámparas fluorescentes deterioradas, ya que producen parpadeos muy acusados.
- Iluminar la tarea de la forma más uniforme posible.
- Evitar los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial.
- Evitar la iluminación demasiado difusa, ya que reduce los contrastes de luces y sombras, empeorando la percepción de los objetos en sus tres dimensiones.
- No utilizar sistemas o fuentes de luz que produzcan una impresión visual de intermitencia.
- Adecuar los colores a la hora de decorar los locales: un uso inapropiado de los colores contribuye a hacer más acusados los contrastes.

El síndrome del edificio enfermo:

Se considera cuando, al menos un 20% de la población trabajadora de **un** edificio presenta síntomas, que aunque comunes a otras enfermedades, sólo aparecen en el lugar de trabajo y desaparecen al abandonar éste.

Síntomas:

Fatiga, decaimiento, picor e irritación de piel, ojos, nariz, garganta, lagrimeo, secreción nasal y otros síntomas alérgicos, dificultad para respirar, opresión en el pecho.

Dolores de cabeza, náuseas y frecuentes resfriados e infecciones similares.

Causas:

Entorno cerrados sin ventilación natural, espacios reducidos, sistemas de ventilación, calefacción o acondicionador del aire, materiales y equipos de oficina que producen humos, gases, polvo o campos electromagnéticos.

Falta de control de la población trabajadora sobre el medio ambiente y las condiciones de trabajo, iluminación fluorescente y estrés.

Obligaciones del empresario

El empresario adoptará las medidas de prevención necesarias para todos los trabajadores, atendiendo a lo siguiente:

Protección frente a los riesgos. Es un deber para el empresario dar protección a los trabajadores ante los riesgos laborales. Por esta responsabilidad, el empresario tiene que realizar una prevención permanente y específica de los riesgos laborales existentes.

Implantar la acción preventiva. Constituye también un deber tanto para el empresario, como para la persona asignada por él. La acción preventiva se realizará de acuerdo a lo siguiente:

- Evitando los riesgos.
- Evaluando los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatiendo los riesgos desde el origen.
- Adaptando el trabajo a la persona, con el objetivo de reducir los efectos en la salud.
- Teniendo en cuenta la evolución de los riesgos actuales, así como, los posibles riesgos nuevos.
- Sustituyendo lo peligroso por lo que carece de peligro.
- Planificando la prevención.
- Adoptando todas aquellas medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.

Poner medidas de protección individual, cuando no sea posible reducir ni evitar los riesgos, es obligación del empresario proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual.

El empresario tiene la obligación de adoptar las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban información sobre:

- Los riesgos para la salud. Especialmente, de los riesgos graves e inminentes.
- Las medidas de protección y prevención de los riesgos existentes.
- Las medidas de emergencia.

Facilitar la consulta y participación de los trabajadores. El empresario deberá consultar a los trabajadores y facilitar su participación en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.

Derechos y deberes del trabajador

A los trabajadores les corresponde velar en el trabajo, tanto por su propia seguridad como por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario.

Concretamente, los trabajadores deberán:

- Usar correctamente los aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, etc. y cualquier utensilio del trabajo.
- Hacer uso de los equipos de protección (EPI's) de forma correcta.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad en los lugares de trabajo.
- Alertar a los compañeros, e informar a su superior directo, y a los trabajadores designados para realizar tareas de prevención, o en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad en caso de riesgos graves e inminentes, interrumpiendo la actividad si esta constituyera un peligro para los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
- Usar adecuadamente, de acuerdo con su funcionamiento y riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.

Pero además de deberes, los trabajadores tienen derechos muy importantes en materia de prevención laboral, que el empresario debe hacer que se respeten, garantizando de esa forma que los empleados trabajen en un entorno seguro y saludable. Entre esos derechos destacan:

- Ser informado en materia de prevención de riesgos laborales; y concretamente, sobre aquellas medidas preventivas, que estén relacionadas con su puesto de trabajo y de las medidas de emergencia a adoptar en caso de necesidad.
- Ser formado y recibir formación, tanto sobre la prevención de riesgos en su puesto de trabajo, como de las medidas preventivas que se tiene que adoptar en la empresa.
- Utilizar los medios y equipos de protección adecuados y debidamente protegidos, para prevenir los riesgos.
- Participar en aquellas cuestiones en materia de prevención de riesgos. Lo que implica el derecho de cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

- Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave o inminente, ya que la seguridad colectiva debe estar por encima de la individual.
- Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud laborales.
- La protección de la maternidad y de los menores.
- La protección de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos.
- Que se le faciliten medios de protección personal adecuados a la tarea y a los riesgos que comporta.
- El derecho a la vigilancia de su salud, con la realización de reconocimientos médicos periódicos.
- Y por último, los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.