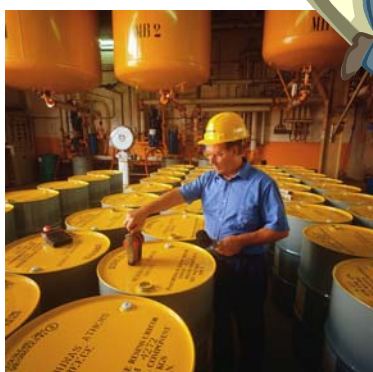


Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



UNIDAD DIDÁCTICA 5: TRABAJO Y SALUD PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Desarrollo de la Unidad

1. Orientaciones para el alumnado

2. Cuestionario previo

3. Contenidos y actividades

4. Para saber más

5. Cuestionario de evaluación

6. Cuestionario de autoevaluación

7. Glosario de términos

8. Webgrafía

1. ORIENTACIONES PARA EL ALUMNADO

Constantemente aparecen en los distintos medios de comunicación noticias relacionadas con los accidentes ocurridos mientras se desarrolla la actividad laboral.

Este hecho preocupa cada vez más a quienes son responsables de la seguridad en el trabajo. Aunque los datos nos indican que todavía queda mucho por hacer en este terreno, sin embargo la ciudadanía está cada vez más concienciada de la importancia de poner en práctica las medidas preventivas correspondientes, ya que es la mejor forma de evitar estos accidentes.

En esta unidad serás capaz de identificar aquellas conductas que aumentan los riesgos laborales, para poner en práctica las acciones de prevención adecuadas en cada caso.

Iniciamos el tema con una noticia de prensa que te hará reflexionar sobre los accidentes laborales que se producen en nuestra sociedad y que afectan a la salud en distintos grados, ocasionando en algunas situaciones incluso la muerte.

Por otro lado, es fundamental saber cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente según el contexto laboral en el que ocurra y los recursos disponibles para ello.

Otro de los contenidos que se tratan en esta unidad es la diferencia entre accidente laboral y enfermedad profesional. Aunque los dos ocurren mientras realizamos la actividad, son conceptos diferentes y por tanto han de ser abordados de forma distinta.

Una vez que se han realizado las actividades propuestas, deberás realizar los cuestionarios de evaluación y autoevaluación. De esta forma podrás comprobar si has entendido las distintas informaciones ofrecidas.

Debes recordar que algunas informaciones se complementan con el apartado "Para saber más". De este modo podrás ampliar tus conocimientos sobre los distintos aspectos de la unidad.

El uso de los recursos tecnológicos a tu alcance, te permitirá el acceso a diversas páginas en las que podrás encontrar contenidos relacionados con los que se tratan en esta unidad. Ya sabes que puedes ampliar tus conocimientos utilizando Internet. Para ello, tienes dos opciones:

- En las informaciones aparecen algunos enlaces. Si pinchas en las palabras que se te indican, te llevarán directamente a la página correspondiente.
- Al final de la unidad se incluye un índice con las direcciones de algunas páginas Web. Si pinchas en ellas, podrás obtener información relacionada con los diferentes aspectos que se tratan.

Por último, para facilitarte la comprensión de algunos términos científicos específicos, se incluye el glosario correspondiente en el que se explican los distintos conceptos.



2. CUESTIONARIO PREVIO

Lee el siguiente texto extraído de una noticia de prensa:

36 agricultores fallecieron por accidente laboral en los siete primeros meses de 2009

Lo que significa un descenso del 30,4% respecto al mismo periodo de 2008. El sector agrario representa el 4,8% de todos los accidentes laborales. Se produjeron un total de 17.341 accidentes laborales en el campo lo cual los reduce en un 13,4%.



Madrid. 24/09/2009
Silvia González Cerredelo

Un total de 36 agricultores fallecieron en accidente laboral y durante su jornada de trabajo entre los meses de enero y julio de 2009, según los datos del último Boletín de Estadísticas Laborales (BEL) elaborado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, lo que representa el 9,9 por ciento en el índice de accidentes laborales mortales.

En total, e incluyendo todos los sectores, se produjeron en nuestro país **356.000 accidentes en jornada de trabajo**, (155.508 accidentes menos que en el mismo periodo de 2008). De ellos, **361 derivaron en fallecimiento**. Así, murieron en el sector Servicios 164; en el de la Construcción lo hicieron 98; y en la Industria 63.

Por comunidades autónomas, **la región más castigada por la siniestralidad laboral fue Cataluña**, que concentró 61.174 accidentes laborales con baja, 56 de ellos con resultado de muerte. Le siguieron# Andalucía (58.619 accidentes, 42 muertos) y Madrid (52.651 accidentes, 43 fallecidos).

Responde a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es el tema de la noticia?
2. ¿Cuántas personas sufrieron accidentes laborales en los siete primeros meses del año 2009?
3. ¿En qué comunidad autónoma se produjeron más accidentes?
4. Elige la respuesta correcta:

Los accidentes en el sector agrario han disminuido:

- Más de la mitad
 - Menos de la mitad
 - La mitad
5. ¿Cuál ha sido el sector más afectado en cuanto a muertes producidas en la jornada de trabajo?
 6. Qué institución aporta los distintos datos que aparecen en la noticia?
 7. Busca una noticia relacionada con accidentes laborales durante el año 2009.
 - Coméntala con el resto de tu clase, señalando los aspectos que consideres más relevantes.



3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.1. La relación entre condiciones de trabajo y salud.



“Está a salvo de cualquier peligro aquella persona que aún estando segura, se mantiene en guardia”.

Anónima

Vamos a recordar la definición de la OMS sobre el concepto de salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por otra parte, la OIT (Organización Internacional del Trabajo), define el trabajo como: “el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios”.

Aunque en ocasiones los conceptos de trabajo y empleo se confunden, sin embargo tienen distintos matices, ya que el empleo se puede considerar como el trabajo efectuado a cambio de un pago, sin importar la relación de dependencia entre quienes contratan y quienes realizan la actividad.

Mediante el trabajo se consigue satisfacer una serie de necesidades no exclusivamente materiales, como son la de sentirnos útiles y capaces de aportar bienes a la sociedad, desarrollar nuestras capacidades físicas e intelectuales o trabajar en el cuidado de nuestra familia, entre otros aspectos.

Por tanto, resulta claro que existe una relación directa entre la salud y el trabajo porque la salud es necesaria para trabajar y, al mismo tiempo, ésta puede verse afectada al realizar el trabajo en condiciones inadecuadas.



Condiciones de trabajo

Se pueden definir las condiciones de trabajo como el conjunto de factores que influyen en la realización de una actividad laboral determinada y que pueden ocasionar riesgos para la salud de quienes que la desempeñan.

Hoy en día, la salud y la seguridad en el lugar de trabajo constituyen uno de los ejes fundamentales de la política social de la Unión Europea. Para ello se han elaborado una serie de normas y se llevan a cabo numerosas acciones para informar, orientar y promocionar un entorno laboral más seguro y saludable.

Las instalaciones laborales, las materias primas, los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el medio ambiente, la maquinaria e instrumentos de trabajo y el sistema de organización y ordenación del mismo, influyen en las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral.

El lugar de trabajo nos pone en contacto con diversos elementos (ruido, sustancias tóxicas, calor, frío...) en función de la actividad que realicemos.

Desempeñar la actividad laboral en unas condiciones óptimas es la mejor garantía de evitar accidentes y enfermedades. Para ello debemos conocer cómo se desempeña el trabajo, qué características presenta y qué riesgos conlleva la ejecución del mismo, de manera que minimicemos la posibilidad de sufrir accidentes o enfermedades profesionales.

Actividades

1. Indica por orden de importancia, según tu criterio, qué aporta el desempeño de la actividad laboral a la vida personal.
2. De las afirmaciones siguientes, señala aquellas que sean ciertas:
 - Para gozar de una buena salud es necesario trabajar.
 - El trabajo es una actividad siempre remunerada y relacionada con las capacidades individuales.
 - Las condiciones de trabajo determinan la seguridad laboral.
 - La seguridad laboral se debe tener en cuenta sólo en las grandes empresas.
3. Busca información sobre los fines principales que pretende la OIT.



3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.2. Los factores de riesgos laborales que afectan a nuestra salud.



“Jamás habría tenido éxito en la vida si no hubiera yo prestado a la cosa más nimia de que me ocupé la misma atención y el cuidado que he prestado a la más importante”

Clasificación de factores de riesgo

En sentido general, las condiciones de seguridad en el trabajo están directamente relacionadas con los siguientes aspectos:

- Factores derivados de las condiciones de seguridad
- Factores derivados de las condiciones medioambientales:
- Factores derivados de la organización del trabajo.
- Factores derivados de la carga del trabajo.
- Factores humanos.

Factores derivados de las condiciones de seguridad

Son aquellos que están relacionados con la estructura del lugar donde está ubicada la empresa y el uso de los distintos elementos para el desempeño del trabajo:

- Estructurales:
 - Escaleras
 - Instalaciones eléctricas, gases...
 - Superficies de tránsito
 - Espacios de trabajo.
- Manejo de herramientas y equipos, de vehículos, de elementos fijos o móviles, etc.

Estos factores pueden ocasionar daños como caídas de personas u objetos, quemaduras, incendios, explosiones, atrapamientos, golpes, cortes, lesiones oculares, torceduras, etc.



Factores derivados de las condiciones medioambientales

Incluyen los elementos físicos, químicos y biológicos que inciden sobre el desempeño del trabajo en un lugar determinado.

- Elementos físicos:
 - Ruido
 - Humedad
 - Temperatura
 - Vibraciones,
 - Iluminación

Estos factores de riesgo pueden dar lugar a accidentes y enfermedades profesionales como sordera, golpes de calor, quemaduras, hemorragias, afecciones cardiovasculares, pulmonares, oculares, etc.

- Elementos químicos: corrosivos, irritantes, etc.

Este factor de riesgo puede ocasionar daños como quemaduras, mareos, asfixia, afecciones nerviosas, etc.

- Elementos biológicos

Son las bacterias, hongos, virus, parásitos, etc. que hay en el lugar de trabajo y afectan directamente a la salud.

Este factor de riesgo puede provocar afecciones respiratorias, enfermedades de la piel, parasitarias, etc.

Factores derivados de la organización del trabajo

Son aquellos relacionados con los turnos, períodos de trabajo y sus características.

El trabajo a turnos, sobre todo de noche, monótono o repetitivo, puede provocar fatiga, estrés, pérdida de atención y otras alteraciones, si no está bien organizado.

Factores derivados de la carga del trabajo

Dentro de éstos distinguimos dos grupos:

- Físicos: los que se derivan de los esfuerzos realizados para el traslado de artículos de un peso considerable por no tener en cuenta las posturas ergonómicas.
- Mentales: normalmente producidos por el estrés y la desmotivación.

Ambos pueden producir fatiga, mareo, dolores musculares, depresión y otra serie de efectos que perjudican el bienestar de quienes los padecen.

Factores humanos

La edad, el nivel de formación, el estado de salud, la experiencia profesional o las imprudencias pueden ocasionar accidentes o contraer enfermedades profesionales debidas a la falta de adaptación de la persona al trabajo, los descuidos, el déficit de atención, los comportamientos temerarios, etc.

No podemos olvidar que una actitud negativa constante ante el trabajo es un gran riesgo a la hora de practicarlo y por el contrario las actitudes positivas facilitan y mejoran el desempeño de los puestos de trabajo y las relaciones sociales dentro de la empresa, influyendo también en nuestra salud.



Actividades

1. Lee la siguiente situación:

Carmen trabaja en una tintorería. Su jornada laboral es de ocho horas. Su misión es recoger ropa a domicilio, lavarla, plancharla y entregarla de nuevo.

Algunas de las condiciones en las que trabaja Carmen son las siguientes:

- Maneja productos químicos.
- La instalación eléctrica del local presenta algunas deficiencias.
- Realiza muchos desplazamientos cortos para la entrega a domicilio en una furgoneta en breve espacio de tiempo.
- Al llegar a casa, debe realizar las tareas domésticas correspondientes.

Completa la siguiente tabla, relacionando los riesgos que se derivan de las condiciones en las que trabaja Carmen y las posibles medidas preventivas:

Riesgos	Medidas

2. Elige una persona que conozcas y que trabaje en una empresa. Describe su actividad laboral e indica a qué tipo de factores de riesgo derivados con los aspectos que se indican en la tabla siguiente está sometida:

Condiciones de seguridad	
Condiciones medioambientales	
Organización del trabajo	
Carga del trabajo	
Factores humanos	

3. ¿En qué medida crees que la actitud positiva influye en el desempeño de los puestos de trabajo en los siguientes casos?

4. Juan trabaja en un taller de construcción de vigas metálicas. Su trabajo consiste en cortar las vigas en un local insonorizado para evitar que el ruido moleste a los demás. Juan utiliza cascos especiales para evitar problemas auditivos.

- Analiza el comportamiento de Juan y explica cómo influye su actitud sobre su salud y la del resto del personal en los siguientes casos:
 - Juan decide quitarse los cascos que le protegen contra el ruido porque prefiere escuchar la radio con sus auriculares.
 - Juan sale continuamente de su cabina e incluso la deja abierta para poder hablar con sus compañeros mientras trabaja.

5. María trabaja como auxiliar administrativa en un hotel. Su actividad laboral consiste en preparar facturas, ordenar pagos y preparar las nóminas. El lugar de trabajo es amplio, pero está muy mal iluminado y además es muy frío. María ha hablado con su jefa para que cambie estas condiciones, pero ésta cree que exagera y que lo que pide está fuera de lugar.

- Asesora a María para que explique a su jefa por qué es conveniente cambiar estos factores de su lugar de trabajo y qué puede ocurrir de persistir las condiciones de iluminación y temperatura en las que trabaja.

6. Dolores trabaja en su propio invernadero y va a tratar sus hortalizas con un pesticida bastante tóxico. El técnico que visita su invernadero le ha advertido de lo peligroso que resulta aplicarlo sin medidas de seguridad adecuadas como guantes y mascarilla. A Dolores le molesta mucho trabajar con guantes, por lo que está pensando en quitárselos y exponerse al riesgo de que accidentalmente tenga un contacto con el pesticida, ya que piensa que esto es muy improbable que suceda”.

- Piensa y responde:
 - ¿Merece la pena el riesgo al que piensa exponerse María?
 - ¿Qué daños, en general, podría sufrir María si tiene un accidente con el pesticida?

7. Julián trabaja como comercial en una empresa de seguridad en Granada. Este mes de Agosto la temperatura no baja de 40 grados centígrados. Julián trabaja muchas horas, ya que su salario consiste en una pequeña parte fija (250 euros) y el resto a comisión. Además tiene que cumplir al año unos objetivos impuestos por la empresa.

Julián cree que no va a conseguir los objetivos propuestos, porque hay una fuerte crisis en el sector. Además se siente muy agotado y de mal humor. Siente que por mucho que se esfuerza, las ventas no aumentan.

- Piensa y responde:
 - ¿Piensas que la empresa puede adoptar medidas para motivar a Julián? ¿Cuáles?
 - Si la respuesta a la pregunta anterior es afirmativa, ¿Crees que ese estado de ánimo perjudica a la salud de Julián? ¿y a la empresa? Razona la respuesta.

8. Antonio y Laura se encuentran un viernes por la noche en un bar y establecen la siguiente conversación:

- ¡Hola Antonio! ¿Qué tal va todo?
- Muy bien Laura, ¿sabes? Llevo dos meses trabajando en una nueva empresa como comercial.
- Cuanto me alegro. ¿y cómo te va?
- Muy bien, el problema es que tengo que viajar mucho. De hecho mañana por la mañana tengo que hacer 300 Km. porque hay una reunión de trabajo en otra ciudad. Sé que debería irme a casa ya para descansar porque son las dos de la mañana, pero también hay que vivir la vida, ¿no?
- No sé Antonio, quizás puede ser peligroso conducir durmiendo poco, ¿no crees?
- Bueno Laura, déjate de sermones y vamos a tomar otra copa.

Responde a las siguientes cuestiones:

- ¿Crees que la actitud de Antonio es responsable? ¿Por qué?
- ¿Crees que si sufre algún accidente la culpa sería de la empresa? ¿Por qué?

3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.3. La acción preventiva



*“Siempre que te pregunten si puedes hacer algo, contesta que sí y ponte enseguida a aprender cómo se hace”
Roosevelt, Franklin Delano*

¿Qué es la prevención de riesgos laborales?

Seguramente hayas oído en multitud de ocasiones los términos “prevención de riesgos laborales”. La importancia de este tema en la actualidad, tiene su origen en la preocupación de toda la sociedad por evitar y prevenir los posibles riesgos laborales que dan lugar a accidentes y enfermedades.

Sólo conociendo los riesgos que se pueden presentar en cada situación laboral es posible evitar los accidentes y la aparición de enfermedades profesionales.

Una vez que detectemos los factores de riesgo existentes en las diferentes actividades laborales, podremos saber qué tenemos que hacer para prevenirlos y cómo debemos actuar en caso de que se produzcan.

Se entiende por prevención de riesgos laborales *el conjunto de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad laboral, con el fin de evitar o disminuir los mismos.*

Para que la prevención de riesgos sea eficaz, quienes realizan una actividad laboral han de ser conscientes de su importancia y participar en la misma teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- a. Identificación de los riesgos
- b. Localización
- c. Evaluación
- d. Búsqueda de causas.
- e. Propuesta de mejora
- f. Aplicación de la propuesta
- g. Valoración de su eficacia.



Principios de la acción preventiva

Para que la prevención de accidentes y enfermedades sea eficaz, es preciso que exista una coordinación entre todas las personas que forman parte de una empresa, y que colaboren de mutuo acuerdo.

Los principios de la acción preventiva están recogidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en la que se reflejan los deberes y derechos que tienen las empresas con el personal laboral y qué se les puede exigir en cada momento. Al final de las informaciones, en el apartado "para saber más", te ofrecemos un enlace a Internet para que accedas a esta ley y algunas nociones sobre ella.



A continuación se incluye un esquema sobre los principios de acción preventiva más destacados:



Medidas de protección

Las actuaciones de seguridad y salud laboral hay que realizarlas de forma preventiva, es decir, con carácter previo a que se materialice el riesgo de la actividad laboral o de un accidente.

Sin embargo, hay ocasiones en las que estas acciones no pueden evitar que ocurra. En estos casos hay que recurrir a las técnicas de protección, que son el conjunto de actividades previstas o adoptadas tendentes a eliminar o disminuir las consecuencias de los daños producidos durante la actividad laboral.

La diferencia fundamental entre ambos conceptos es que mientras la prevención actúa a priori para eliminar el riesgo y, por lo tanto, evitar que se materialice en un accidente de trabajo, la protección actúa a posteriori minimizando las consecuencias de ese riesgo. Por tanto, el objetivo de la prevención es evitar el accidente y el objetivo de la protección es además, minimizar el daño una vez que ha ocurrido.

Estas medidas pueden ser individuales o colectivas. Vamos a ver de una forma breve en qué consiste cada una de ellas.



Protección colectiva

Técnicas cuyo objetivo es proteger de forma simultánea un grupo de personas expuestas a un riesgo concreto.

- Tienen prioridad sobre las individuales, siempre deben anteponerse a éstas.
- El número de personas que protegen ante el mismo riesgo es mayor, por tanto son más eficaces.
- No suponen ninguna incomodidad a quienes trabajan a la hora de desempeñar su labor



MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

Barandillas: evitan caídas tanto de personas como objetos.

Ejemplo: en el ámbito doméstico es necesario que las barandillas de una terraza sea lo suficientemente altas y seguras para evitar caídas de personas o cosas.

Resguardos: impiden que se pongan en contacto las personas con las partes de un objeto que pueda producir daños

Ejemplo: en una vivienda los cables no deben estar sueltos, sino lo suficientemente protegidos mediante enchufes de materiales aislantes.

Sistemas de extracción del aire:

Ejemplo: un extractor de humo en una cocina evitará que se inhalen humos que pueden resultar nocivos para nuestra salud.

Señalización: debe utilizarse siempre que sea necesario llamar la atención sobre los riesgos, prohibiciones u obligaciones. Las señales pueden ser visuales, acústicas o luminosas. En las imágenes siguientes puedes ver algunas de las señales más frecuentemente utilizadas.

Señales de advertencia:



Señales de prohibición:



Señales de obligación:



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria para las vías respiratorias



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos



Protección obligatoria del cuerpo



Protección obligatoria de la cara



Protección individual obligatoria contra caídas

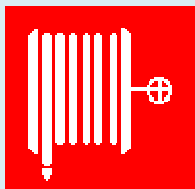


Vía obligatoria para peatones

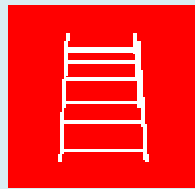


Obligación general (acompañada, si procede, de una señal adicional)

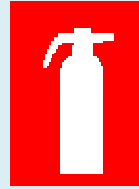
Señales relativas a la lucha contra incendios



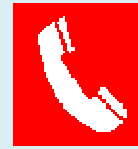
Manguera para incendios



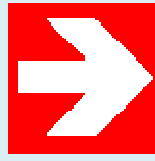
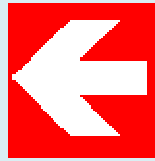
Escalera de mano



Extintor



Teléfono para la lucha contra incendios



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores)

Señales de salvamento o socorro:



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las siguientes)



Primeros auxilios



Casilla



Ducha de seguridad



Lavado de ojos

Protección individual

Técnicas cuyo objetivo es proteger a la persona que trabaja frente a agresiones externas, ya sean de carácter físico, químico o biológico que puedan causar un daño a su salud.

- Constituye una medida de seguridad complementaria a la colectiva, es decir, no la sustituye.
- Su misión es reducir o eliminar las consecuencias en caso de accidente, por tanto, no debe ser tomada como una medida única ni prioritaria.
- Resulta muy rentable, ya que supone un bajo coste si tenemos en cuenta el grado de protección que resulta su uso de forma correcta.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

PARTE DEL CUERPO	EQUIPOS DE PROTECCIÓN
CABEZA	• Cascos
OÍDO	• Tapones, auriculares...
OJOS Y CARA	• Gafas de protección, máscaras faciales
VÍAS RESPIRATORIAS	• Mascarillas filtrantes
MANOS Y BRAZOS	• Guantes, manoplas, muñequeras
PIEL Y PIERNAS	• Zapatos y botas de seguridad
PIEL	• Cremas protectoras
TRONCO Y ABDOMEN	• Cinturones de protección lumbar, chalecos
TODO EL CUERPO	• Ropa de protección

¿Sabías que?

Las empresas españolas pueden obtener certificaciones de calidad que incluye también la seguridad laboral.

Un ejemplo de ello es "AENOR", Asociación Española de Normalización y Certificación.

Comenzó a funcionar en 1986 y su objetivo fundamental es contribuir al bienestar de la sociedad a través del desarrollo de una serie de normas técnicas y de la certificación.

La marca AENOR de Seguridad y Salud Laboral supone un reconocimiento público del compromiso de una organización con la mejora continua de las condiciones de trabajo.



Actividades

1. Resuelve el siguiente caso práctico:

En la empresa Iliberis Andalucía, dedicada a la fabricación de muebles rústicos se ha producido un incendio. Tras las primeras investigaciones se ha determinado que la causa del incendio se ha debido a que quedaron sin apagar varias velas que adornaban la tienda.

No ha habido que lamentar muertes ni daños personales pero sí cuantiosos daños materiales. Los dueños no están dispuestos a que algo así pueda volver a ocurrir y han decidido tomar medidas en lo relativo a la prevención de riesgos”

- Identifica los riesgos que aparecen en el supuesto.
- Propón medidas preventivas para evitar que vuelva a ocurrir un accidente similar al ocurrido.

2. Un empresario decide elaborar un plan de prevención de riesgos en su empresa para evitar problemas con la inspección de trabajo.

El trabajo se lo encarga a de confianza y le dice que puede copiar el de otra empresa del mismo sector. Además el empresario pide que no comente nada en la empresa porque quiere que el encargo quede entre los dos”.

- ¿Crees que la actuación del empresario es la correcta? ¿Por qué?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es negativa, ¿qué pasos tendría que haber dado para realizar un plan de prevención de riesgos?

3. Relaciona, mediante flechas, los principios de acción preventiva que se proponen con las siguientes actividades incluidas en el plan de prevención de la empresa "Metáfora", dedicada a la comercialización de productos agrícolas:

Información correcta sobre la prevención	Se cambian unas barandillas con poca altura por otras de más altura y que protegen mejor.
Sustituir lo peligroso por lo seguro	Se explica al personal cuales son las salidas de emergencia del almacén.
Adaptar el trabajo a la persona	Se realizan asambleas para realizar un nuevo plan de prevención de riesgos.
Planificar la prevención	Una mujer embarazada cambia el puesto en el almacén (cargando y descargando cajas) a otro en la oficina, atendiendo al teléfono.



4. Luisa es técnica de prevención de riesgos laborales en una empresa dedicada a la construcción. Su trabajo consiste en visitar diferentes obras que se están llevando a cabo por su empresa y verificar si se están siguiendo las medidas de seguridad apropiadas.

Ayer visitó una obra y comprobó como uno de los trabajadores se subía a una altura de 4 metros para soldar una pieza. La única medida de seguridad que llevaba este trabajador era una máscara para protegerse la cara.

- ¿Crees que la medida de seguridad adoptada por el trabajador es suficiente? ¿Por qué?
- ¿Qué partes deben protegerse y cómo?

5. Señala las medidas de protección individuales necesarias en los siguientes supuestos:

- Trabajar barnizando muebles.
- Extraer carbón en una mina.
- Instalar carteles publicitarios a una altura media de 15 metros.
- Realizar trabajos de soldadura.

6. Fíjate en alguna construcción que se esté realizando en tu localidad y contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Existen señales indicativas a la entrada de la obra?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es afirmativa, ¿Cuáles son y qué función tienen?

7. Señala el color identificativo que han de tener las señales correspondientes a los siguientes significados:

- Sentido que ha de seguirse en caso de emergencia.
- Primeros auxilios
- Protección obligatoria de la cara.
- Protección obligatoria de las manos.
- Prohibición de fumar.



CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.4. Diferencia entre accidente y enfermedad profesional

“De noventa enfermedades, cincuenta las produce la culpa y cuarenta la ignorancia”.

Accidentes y enfermedades laborales: sus causas

Cuando los riesgos laborales no se previenen adecuadamente, pueden desembocar en accidentes de trabajo.

Un accidente de trabajo es un *acontecimiento violento, ocasionado por una causa externa que produce lesiones corporales de diversa importancia*. Para que se considere como tal, la lesión ha debido producirse en las siguientes circunstancias:

- Que el accidente haya ocurrido al ir o al volver al trabajo, denominado en este caso, accidente “in itinere”.
- Que el accidente se produzca en el puesto de trabajo.

No se consideran accidentes de trabajo:

- Aquellos que son ocasionados por una fuerza mayor ajena a la actividad laboral, entendiéndose por ésta la que sea de tal naturaleza que no guarde ninguna relación con el puesto de trabajo.
- Las que se deben a una imprudencia cometida mientras se realiza la actividad.

Se considera **enfermedad** profesional *aquella que tiene su causa en el trabajo que se desarrolla*. Para que sea considerada tal efecto, es necesario que esté contemplada en el cuadro de enfermedades profesionales elaborado por el Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Algunas de las enfermedades mencionadas en el citado cuadro son las siguientes:

- *Enfermedades profesionales producidas por agentes químicos.*
 - Por ejemplo, las enfermedades ocasionadas por el plomo en trabajos como la fontanería o por el mercurio en los trabajos de fotografía.
- *Enfermedades profesionales producidas por la inhalación de sustancias.*
 - Por ejemplo, la silicosis es una enfermedad pulmonar, degenerativa, que se contrae por inhalar polvo de sílice en trabajos de minería principalmente.
- *Enfermedades profesionales infecciosas y parasitarias.*
 - Por ejemplo, la enfermedad de la rabia que puede contraer cualquier persona que trabaje con animales que tengan esta enfermedad, o la hepatitis vírica B o el SIDA, enfermedades a las que están más expuestas aquellas personas que trabajen en la rama sanitaria.

- *Enfermedades profesionales producidas por agentes físicos.*
 - Por ejemplo, la leucemia que pueden contraer personas que trabajen expuestas a radiaciones, sobre todo el personal sanitario especialista en radiología, la hipoacusia o sordera que pueden sufrir todas aquellas personas cuyo trabajo implique la exposición al ruido constante y con gran intensidad trabajos de calderería, tráfico aéreo, etc.

Por tanto, el control de la seguridad en el trabajo y los posibles daños a quienes desempeñan una actividad laboral, deben ir acompañados de la vigilancia periódica de la salud. Para ello, son fundamentales los reconocimientos médicos con más o menos frecuencia, dependiendo de la actividad laboral que se desempeñe.

Los reconocimientos médicos se realizarán por personal sanitario cualificado y serán diferentes en función de la actividad laboral realizada.

Por último, hay que señalar que los reconocimientos médicos son voluntarios y sus resultados confidenciales. No obstante, en caso de padecer alguna patología que pudiera poner en riesgo la salud del resto del personal, ha de comunicarse a la dirección de la empresa para que ésta tome las medidas oportunas.



Actividades

1. Indica si existe o no accidente laboral en las siguientes situaciones:

- Conductor de camión que sufre un accidente de tráfico debido al exceso de velocidad.
- Trabajador que está empleado descargando mercancías y adece un infarto debido al esfuerzo.
- Trabajadora que sufre un accidente debido a la explosión de un coche bomba, en un atentado terrorista.
- Trabajadora que tiene un accidente de moto mientras volvía a su casa después de su jornada laboral.

2. Completa el siguiente párrafo:

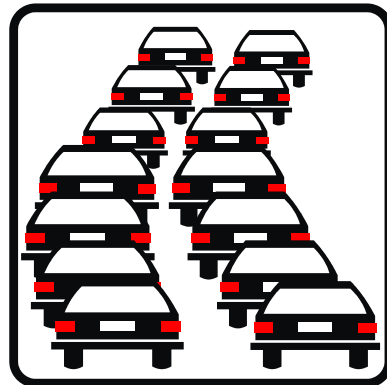
La leucemia que ha sido diagnosticada a un trabajador en un control de salud realizado por la empresa se considera una enfermedad....., mientras que la leucemia diagnosticada por no protegerse adecuadamente un radiólogo se considera enfermedad.....

3. Clasifica las siguientes enfermedades profesionales según al grupo al que pertenecen:

- Hepatitis
- Silicosis
- Tétanos
- Hipoacusia

4. Clasifica las siguientes situaciones como enfermedad común o profesional, o accidente común o profesional.

- Accidente de tráfico que sufre una trabajadora mientras que está de vacaciones.
- Cáncer de piel diagnosticada a una empleada en una oficina.
- Hepatitis B diagnosticada a una enfermera que se contagió al hacer una cura a un paciente.
- Caída que sufre un trabajador ocasionándole una fractura de tibia y peroné cuando iba caminando en dirección a su trabajo.
- Silicosis contraída por un minero.



3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.5. Actuaciones en caso de accidentes laborales



“La experiencia del pasado, si no cae en el olvido, sirve de guía para el futuro.”

Proverbio chino.

Normas de actuación

En el caso de que las medidas preventivas no hayan podido evitar un accidente laboral, hemos de tener en cuenta una serie de normas básicas de actuación, que contemplen los siguientes aspectos:

- Plan de emergencias.
- Notificación de accidentes.
- Investigación de accidentes.



Plan de emergencias

Todas las empresas están obligadas a tener un "plan de emergencias", que consiste en *establecer medidas y objetivos para salvar vidas, prevenir y reducir lesiones y establecer mecanismos de evacuación inmediata*.

Todo el personal debe conocer la existencia de este plan, así como tener unas nociones suficientes para su puesta en marcha, en caso de necesidad. Además tomará las primeras medidas cuando se produce el siniestro, entre ellas, los primeros auxilios.

A continuación detallamos algunos de los aspectos esenciales que debe contener un plan de emergencia:

- Delimitación de la zona donde ha ocurrido el accidente.
 - Área de rescate: será el lugar donde ha acontecido el siniestro. Deberá acotarse y ser de acceso restringido, excepto para el personal sanitario y autorizado.
 - Área de socorro: zona donde se atiende a quienes sufren el accidente según la gravedad de su estado.
- Las actuaciones de un plan de emergencia van destinadas a :
 - Rescatar a quienes tienen lesiones.
 - Asistir a las personas heridas.
 - Establecer comunicación con servicios externos que vayan a intervenir (bomberos, personal sanitario....)
 - Organizar la evacuación del personal y el traslado de personas heridas.

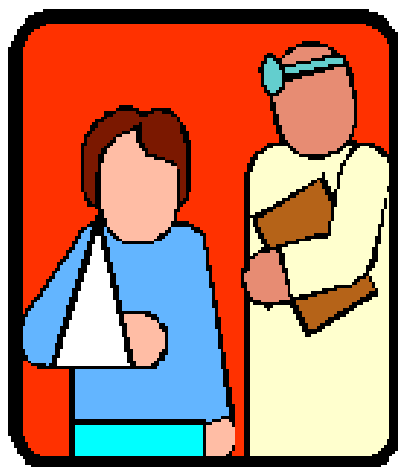
Notificación de accidentes

En caso de producirse un accidente en el ámbito laboral, la dirección de la empresa está obligada a notificar por escrito a la autoridad competente los daños ocasionados en la salud del personal a su servicio que se hubieran producido con motivo del desarrollo de su trabajo.

Esta notificación es obligatoria cuando el accidente haya causado una incapacidad superior a un día de trabajo.

La empresa, por tanto, debe remitir a la autoridad un parte de accidente en el que se relate de forma completa y resumida el suceso, así como los daños ocasionados.

Existe un modelo establecido para dar parte de un accidente.



Investigación de accidente

La investigación de accidentes es una técnica de análisis que se utiliza con el objeto de conocer el desarrollo de los hechos y establecer las causas que los provocan.

Es una práctica que se lleva a cabo para prevenir futuros accidentes, estudiando, analizando y sacando conclusiones de los sucesos que han ocurrido.

El proceso de investigación de accidentes comprende las siguientes etapas:

- a. Recopilación de datos: se realiza mediante la observación del lugar donde se ha producido el accidente, preguntando a testigos, etc y anotando los más relevantes.
- b. Análisis y valoración de la información: una vez recogidos los datos, se procede a su estudio detallado.
- c. Determinación de las causas del accidente: este paso consiste en extraer conclusiones sobre las causas o los motivos por los que se han producido los hechos.
- d. Propuesta de adopción de medidas concretas para prevenir futuros accidentes: Una vez que se han seguido todos los pasos anteriores, se establecerán una serie de pautas para evitar, en la medida de lo posible, que vuelvan a producirse sucesos similares ocasionados por las mismas causas.

Actividades

1. Elaborar entre toda la clase un supuesto plan de emergencia considerando que el aula es la empresa donde trabajáis.

- Para realizar este ejercicio, delimitar las áreas de socorro y de rescate y describir brevemente qué actuaciones llevaríais a cabo, cómo y quién las realizaría.

2. Completa:

- El área de rescate es el lugar donde ha acontecido.....
- A las personas accidentadas se les atiende según su.....
- El plan de emergencia es indispensable cuando el accidente afecta a.....
- Los objetivos de un plan de emergencia son

3. ¿Qué significa plan de evacuación inmediata?

4. Explica para qué es necesario la comunicación con servicios externos en un plan de emergencia.

- ¿Crees que resulta útil un plan de emergencia? ¿Por qué?

5. Contesta las siguientes preguntas tipo test:

a. La notificación a la autoridad competente de que ha ocurrido un accidente ha de hacerse:

- Siempre por escrito.
- De forma oral
- De forma oral o escrita, a elección de la dirección de la empresa.

b. ¿Cuándo es obligatorio comunicar a la autoridad que ha ocurrido un accidente?

- Cuando el accidente haya causado una incapacidad de tres días.
- Cuando el accidente haya causado una incapacidad de al menos un día.
- Cuando la dirección de la empresa lo estime pertinente.

6. Lee el siguiente caso práctico y contesta a las preguntas que se plantean, razonando las respuestas.

“Laura, es la encargada de la prevención de riesgos en su empresa dedicada a la confección textil. Esta mañana se ha producido un accidente en la empresa. Ha resultado herida una trabajadora porque ha tropezado con unas cajas mal colocadas en el almacén, y ha sufrido un esguince de tobillo. La trabajadora necesitará al menos 15 días para recuperarse, según el parte médico.”

Responde las siguientes cuestiones:

- ¿Crees que el accidente podría haber sido evitado?
- ¿Qué medidas habría que tomar para evitar en el futuro este tipo de accidentes?
- ¿Es obligatorio dar parte a la autoridad del accidente? ¿Por qué?

7. Justifica de forma razonada la importancia del trabajo en equipo y de forma coordinada para llevar a cabo actuaciones preventivas y en caso de accidentes en cualquier empresa.



4. PARA SABER MÁS

- Normativa y consejos para mejorar tu salud en el ámbito laboral

Normativa básica

Esta es la normativa básica que debes consultar ante cualquier duda relacionada con la prevención de riesgos laborales. Esta Ley ha tenido modificaciones, para consultarlas visita la página Web.

www.mtas.es/insht/legislation/I/lprl.htm

Consejos para evitar el estrés laboral

Habítate a:

- Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día. Levántate con el tiempo suficiente para acudir al trabajo puntualmente. Si notas que las horas de sueño son escasas, duerme una siesta no superior a 15 minutos.

- Basar tus comidas en la Dieta Mediterránea. No deben faltar el aceite de oliva, cereales, pescado, ave, verduras, legumbres y frutas. Evita las comidas copiosas con exceso de azúcar refinada, grasas, frituras o huevos.

Analízate:

- Focaliza tus objetivos a corto y medio plazo tanto en tu casa como en la faceta profesional.
- No permitas que ninguna circunstancia ni persona rebaje tu dignidad. Una autoestima alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.
- Respeta tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan. Trata de realizar las tareas que te resulten más interesantes y placenteras. Si una actividad te resulta desagradable, trata de no realizarla, o de encontrarle alguna utilidad o justificación.

En el trabajo:

- Adapta tu entorno de trabajo para un mayor aprovechamiento en la realización de las tareas..
- Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.
- Aprende y habitúate a medir tus capacidades.
- Cuando una tarea no avanza, realiza otra o haz una pausa, y si puedes sal del lugar donde te encuentras.

- A veces el problema no es tanto la situación como el modo de interpretarla. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca tu malestar y puedas elaborar otras soluciones.

Tiempo libre y ocio:

- Dedicar una parte del día a alguna actividad de ocio sin remordimiento: leer, ir al cine, hacer deporte, escuchar música...
- Si tienes familia y amistades dedícales un tiempo, desconectando de las obligaciones. Durante la semana dedica un día entero a descansar y a realizar actividades que te gustan y no tengan ninguna relación con tus obligaciones habituales.
- Acostúmbrate en tus vacaciones a revisar y profundizar en tu escala de valores si no lo has hecho con anterioridad.

Deporte:

- Practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones. Si te gusta caminar, aprovecha para hacerlo en los desplazamientos al trabajo, a la compra. Acostúmbrate a dejar el coche aparcado siempre que no sea indispensable.

Tus relaciones personales:

- Acostúmbrate a admitir y a demandar la crítica, así como a expresar honestamente tus puntos de vista. Pide ayuda a las personas de tu entorno. Es una muestra de reconocimiento a la otra persona.
- A veces hay que decir, no. Resulta imposible complacer a todo el mundo. Al mismo tiempo, no permitas que te presionen, te manipulen, ni te impongan unos criterios en contra de los tuyos.

- El odio y el rencor no te ayudan a avanzar. El perdón, la comprensión, la tolerancia resulta la mejor opción para resolver algunos conflictos.

Cómo puedes conseguirlo:

- Acostúmbrate a utilizar una agenda actualizada, donde apuntes todas las actividades, indicando el tiempo que te ocuparán. No apuntes más cosas de las que podrás hacer. Planifícate el día nada más comenzar.

✚ Fuente: www.ideasapiens.com



A lo largo del día, frecuentemente se plantean situaciones en el trabajo que incluyen el levantamiento y/o transporte de objetos de mayor o menor peso, que conllevan un reconocido riesgo de desencadenar problemas dolorosos en la espalda. Esto motiva la necesidad de conocer los mecanismos más idóneos para proceder de la mejor manera posible, y evitar el desarrollo de un episodio doloroso.

- Para levantar un objeto desde el suelo, flexione las rodillas y no la espalda, mediante un apoyo bien firme de los pies, siendo necesario separarlos lo suficiente como para crear una base amplia de sustentación.
- Al levantar el peso, emplee principalmente la fuerza de sus piernas y sostenga el objeto que vaya a levantar lo más pegado al cuerpo posible.
- Es importante no levantar los objetos más allá del pecho, y nunca por encima del nivel de los hombros; si esto fuera preciso, acérquese al sitio donde vaya a dejarlo, separe los pies manteniendo uno más adelantado que el otro, levante el objeto hasta el pecho con los codos a un lado y disponiendo las manos de manera que puedan empujar el objeto hacia arriba. En el caso de que tenga que colocar el objeto a mayor altura, utilice un taburete para llegar con facilidad sin tener que adquirir una postura forzada.
- Si la carga es excesivamente pesada, busque ayuda y/o utilice los recursos técnicos necesarios.

- No realice nunca cambios bruscos y/o repentinos de postura o dirección al manejar pesos importantes.
- Para transportar objetos pesados, lo ideal es llevarlos bien pegados al cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos.
- Empujar y tirar de objetos puede resultar fácil si se emplea la fuerza creada al transferir el peso del cuerpo de un pie a otro. La forma correcta de empujar un objeto es con un pie delante del otro, y es la transferencia del peso del cuerpo del pie más atrasado al más adelantado, la que permite desplazar dicho objeto. Se realiza con los brazos flexionados, la musculatura abdominal en tensión y expulsando el aire durante el proceso.
- Para tirar de un objeto pesado, una vez cogido, hay que dejarse caer como si fuera a sentarse en una silla, permitiendo utilizar el peso de su cuerpo para mover del objeto. Es más recomendable empujar los objetos que tirar de ellos.
- Para levantar un objeto muy liviano desde el suelo, tal como un pedazo de papel, inclínese sobre el objeto, flexione ligeramente una de las rodillas y extienda la otra pierna por detrás. Utilice una mesa o silla cercana para apoyarse en ella cuando se acerque a coger dicho objeto.

 Fuente:



www.ibermutuamur.es

5. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. Señala a qué factor de riesgo pertenece cada una de las siguientes situaciones y qué daño (accidente o enfermedad) puede suceder:

- Utilizar unas escaleras en mal estado.
- El trabajo de una enfermera que trabaja solamente por la noche.
- El uso de un producto de limpieza que desprende gases tóxicos.
- El manejo de unas tijeras de podar por un trabajador menor de edad sin experiencia en el trabajo.
- El esfuerzo de levantar una caja del suelo.

2. ¿Por qué crees que es necesario realizar una evaluación de riesgos para llevar a cabo una adecuada acción preventiva en las empresas?



3. Observa tu lugar habitual de trabajo o estudio y analiza si las condiciones son las adecuadas. Pueden servirte las siguientes cuestiones:

- ¿Se adapta perfectamente a tus necesidades de espacio, iluminación, comodidad, tipo de trabajo?

4. Lee el siguiente caso práctico y contesta la cuestión que se plantea:

Francisco e Isabel montan una empresa de confección de cortinas y otros accesorios para el hogar contratando a 5 personas.

Compran una máquina para cortar telas y varias estanterías para almacenar los tejidos.

Francisco e Isabel no quieren comenzar su actividad sin antes tener elaborado un plan de prevención de riesgos laborales, por lo que encargan este plan a una empresa especializada en estos temas.

La empresa encargada de realizar el plan, remite a los dueños de la empresa de confección un informe con las siguientes propuestas:

- *La máquina es un elemento de riesgo.*
- *La persona que vaya a utilizar la máquina debe recibir la formación necesaria.*
- *Ha de efectuarse una revisión anual de la salud de los trabajadores de la empresa.*
- *Los trabajadores han de estar perfectamente informados, sobre qué hay que hacer en caso de incendio en la tienda o en el almacén.*

- ❖ Con estos datos, indica qué contenidos del plan de prevención se corresponden con cada una de estas actividades.

5. Lee el siguiente caso práctico y contesta a las preguntas que se plantean en tu cuaderno de actividades:

“Ana trabaja desde hace un mes en una tienda de ropa.

La empresa prohíbe fumar en el almacén, pero Ana piensa que no hay ningún problema en hacerlo y que son “tonterías” de la empresa.

Un día mientras Ana fumaba en el almacén, suena el teléfono de la tienda y Ana lo atiende, dejando sin querer el cigarro encendido.

Se produce un incendio en dicho almacén. Ana intenta sofocarlo pero no sabe dónde están los extintores, con lo cual tiene que salir de allí rápidamente y llamar a los bomberos.

Finalmente Ana ha salido ilesa aunque con un buen susto, pero la empresa ha tenido importantes pérdidas materiales.”

- ❖ Realiza una pequeña investigación del accidente siguiendo los pasos siguientes:
 - Recopilación de datos.
 - Esta recopilación se hace observando el lugar donde se ha producido el accidente, preguntando a testigos, etc...
 - Análisis y valoración de la información.
 - Determinación de las causas del accidente.
 - Propuesta de adopción de medidas concretas para acabar o mitigar las causas que provocaron el accidente

6. Lee el siguiente caso práctico y contesta:

“Luis trabaja como auxiliar de enfermería en una residencia de personas de la tercera edad.

Esta mañana se realizó una excursión al campo. Cuando Luis ayudaba a una de las personas a subir al autobús la puerta se cerró accidentalmente cayendo ambos al suelo.”

Responde:

- Identifica los principales factores de riesgo en esta situación.
- ¿Cuáles son los posibles daños producidos?

7. Responde de forma razonada:

- ¿Por qué la forma de organizar los horarios en la empresa puede influir en la salud del personal?



6. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1. El nivel de conocimientos sobre los contenidos al finalizar esta unidad es:

bajo

medio

adecuado

elevado

2. El vocabulario utilizado y las actividades te han resultado:

muy fáciles

adecuados

difíciles de entender

3. En el estudio de esta unidad:

- Sabías muchas cosas que has recordado.
- La mayoría de los conceptos han sido nuevos.
- Has modificado algunas conductas diarias.

4. Cita los tres aspectos que te hayan resultado más interesantes de las informaciones tratadas.

5. Di que recursos has utilizado en la unidad para completar las informaciones: Internet, diccionario o enciclopedia, el propio texto, etc.



7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Accidente doméstico: accidente que se produce con ocasión del trabajo realizado en el hogar.

Aerosoles: mezcla heterogénea de partículas sólidas o líquidas suspendidas en un gas.

Caja torácica: cavidad del pecho.

Combustible: que puede arder.

Combustión: acción y efecto de arder o quemar.

Fitosanitarios: perteneciente o relativo a la prevención y curación de las enfermedades de las plantas.

Foco de calor: es la expresión que generalmente se utiliza para referirse a un incendio posible o potencial.

Inflamable: que se enciende con facilidad y desprende inmediatamente llamas.

Ingestión: acción de ingerir.

Inhalación: es el proceso por el cual entra aire desde un medio exterior hacia el interior de un organismo (pulmones).

Interruptor diferencial: es un dispositivo electromecánico que se coloca en las instalaciones eléctricas con el fin de proteger a las personas de las derivaciones causadas por faltas de aislamiento entre los conductores activos y tierra o masa de los aparatos.

Intoxicaciones alimentarias: ingestión de alimentos tóxicos o en mal estado. La gravedad depende de la toxicidad del producto, del modo de introducción, de la dosis ingerida y de la edad de la víctima.

Es fundamental detectar los signos de riesgo vital: comprobar el estado de conciencia, la respiración y también el pulso.

Intoxicaciones: acción y efecto de infectar con tóxico, envenenar. La ingestión es el proceso mediante la cual se realizan funciones, como la alimentación, la hidratación, la respiración etc. por medio de conductos, como lo hacen la boca para la alimentación, la laringe para la digestión, los alvéolos para la respiración y las arterias para la circulación.

Parada cardiaca: parada del corazón.

Prevención: preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o suceso futuro.

Productos tóxicos: aquellas sustancias químicas que, administradas a un organismo vivo, tiene efectos nocivos. El estudio de los venenos es conocido como toxicología.

Puesta a tierra: también denominada toma de conexión a tierra o simplemente tierra, se emplea en las instalaciones eléctricas para evitar el paso de corriente a la persona por un fallo del aislamiento de los conductores activos.

Quemaduras solares: destrucción de tejidos por la acción del sol. Las quemaduras solares pueden producir quemaduras de primer y segundo grados. Son provocadas por las partículas calientes que provienen del sol. Cabe mencionar que una crema con fps (factor de protección solar) alto sirve de mucho para prevenir e incluso evitar este tipo de quemaduras, las cuales causan mucho dolor.

Rayos catódicos: dispositivo de visualización utilizado principalmente en monitores, televisiones y osciloscopios, aunque en la actualidad se tiende a ir sustituyéndolo paulatinamente por tecnologías como por ejemplo, plasma.



WEBGRAFÍA

A continuación se muestran algunas páginas Web de interés en la prevención de riesgos laborales:

www.mtas.es/insht

<http://www.prevencion-laboral.com/>

<http://www.prevenciondocente.com/>

http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas.php

<http://www.prevencionintegral.com/>

<http://www.prevencion-riesgos-laborales.com/>

<http://www.funprl.es/>

<http://www.preverlab.com/>

<http://www.riesgolaboral.org/>

http://es.osha.europa.eu/good_practice
www.mtas.es/Insht/Legislation/RD/cuadro.htm#articulo01

