

# Buenas Prácticas Preventivas

Medidas Organizativas e Identificación de Riesgos



Con la financiación de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



# Medidas Organizativas

## ¿CÓMO ORGANIZAR LA PREVENCIÓN DE MI EMPRESA?

### Asunción Personal del Empresario

- Que la empresa tenga hasta 10 trabajadores, o tratándose de una empresa que ocupe hasta 25 trabajadores, disponga solamente de un único centro de trabajo.
- Que el empresario desarrolle su actividad habitual en el centro de trabajo.
- Que disponga de una formación al menos nivel básico PRL

**En actividades profesionales de poco riesgo,** El Ministerio de Empleo y Seguridad Social en colaboración con las Comunidades Autónomas y los Agentes Sociales, prestan un asesoramiento técnico específico en materia de seguridad y salud en el trabajo.

### Aplicativo informático PREVENCIÓN10

OJO: Medicina del Trabajo, debe concertarla con un Servicio de Prevención.

# Medidas Organizativas

## Designación de trabajadores

**El trabajador designado** es la persona que, nombrada por la dirección de la empresa, colaborará activamente en el desarrollo del plan preventivo, pudiendo compatibilizar sus funciones preventivas con otras tareas.

### ¿Qué requisitos debe cumplir un trabajador designado?

- Alta en Seguridad Social por cuenta ajena.
- Realizará funciones preventivas en la empresa o empresas donde esté-contratado.
- Formación de nivel básico en Prevención de Riesgos Laborales, siendo recomendable un nivel intermedio o, en muchos casos, superior en prevención de riesgos laborales.



# Medidas Organizativas

## Servicio de Prevención Propio

Esta modalidad organizativa se origina cuando el empresario decide realizar con sus propios recursos la gestión de la prevención en su empresa.

Son los propios trabajadores de la empresa, quienes, en función de su formación, asumen la realización de actividades preventivas.

Las empresas con más de **500 trabajadores** tienen obligatoriedad legal de disponer de un Servicio de Prevención Propio, así como aquellas que teniendo entre 250 y 500 trabajadores desarrollen **actividades peligrosas**.



# Medidas Organizativas

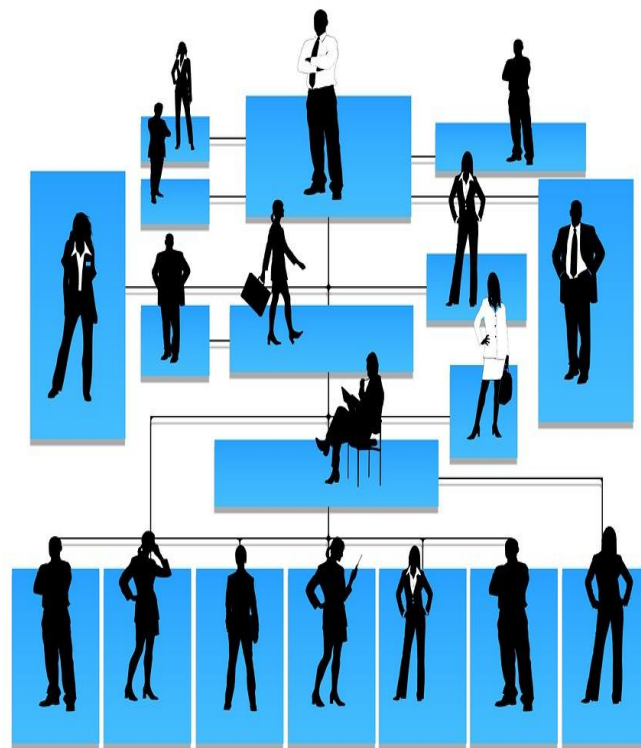
## Servicio de Prevención Ajeno (S.P.A.)

Un Servicio de Prevención Ajeno, es una empresa especializada en la implantación de Planes de Prevención de Riesgos Laborales.

Facilitan un apoyo técnico para lograr una correcta integración de la prevención de riesgos laborales, pero, **la responsabilidad final es del empresario.**

En materia de PRL, no basta con tener a disposición de la autoridad laboral la documentación preventiva.

**Debemos implicarnos como responsables de nuestra empresa.**



# Medidas Organizativas

## Recomendaciones SPA

### Antes de la Contratación

- Elija la opción de varios Servicios de Prevención debidamente acreditados.
- Solicite varias ofertas y compárelas entre sí.
- No se fije únicamente en el precio, contraste previamente qué servicios se incluyen en la oferta realizada.
- Lo muy barato...



# Medidas Organizativas

## La Prestación de Servicios Preventivos

- Cuando el Servicio de Prevención entregue el Plan de Prevención, aclare todas las dudas que tenga, especialmente en lo relativo a la “**Planificación Anual**”.
- En la planificación anual se recogen de forma explícita, qué actividades desarrollará el SPA en la empresa, así como qué medidas preventivas deberá realizar la organización.
- En caso de que los trabajadores **renuncien voluntariamente** a la realización del reconocimiento médico, **documentélo por escrito**.



# Medidas Organizativas

¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

## Evaluar Riesgos Laborales y Planificar Medidas Correctoras

El primer paso que se debe dar para integrar la prevención de riesgos es **evaluar los riesgos laborales de la empresa.**

Con este estudio técnico se obtendrá la información necesaria para adoptar las decisiones oportunas de acuerdo a la actividad empresarial desarrollada en el centro de trabajo.

Sin duda el documento central de cualquier evaluación de Riesgos, es **Plan de acción preventiva** de la empresa.

En este documento y a partir de los riesgos laborales previamente identificados, se aplicarán las siguientes medidas correctoras:





# Medidas Organizativas

¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

- Actuaciones sobre las instalaciones de la empresa.
- La supervisión y mantenimiento preventivo de máquinas e instalaciones.
- La formación de trabajadores.
- La realización de estudios técnicos (mediciones, estudios ergonómicos de puestos de trabajo, etc...)
- La vigilancia de la salud de los trabajadores.

**Todas estas actividades, deben llevar aparejadas el responsable de llevarla a cabo y una fecha de realización.**



# Medidas Organizativas

## ¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

La Vigilancia de la Salud es una actividad obligatoria que deberá ser realizada de acuerdo a **(protocolos médicos)**.

En su realización se tendrá especial atención:

- Embarazo, parto reciente o lactancia.
- Trabajadores menores de edad.
- Aquellos que presenten alguna discapacidad, física, psíquica o sensorial.

La realización de reconocimientos médicos por parte de los trabajadores **es voluntaria**, excepto en los siguientes casos:

- Que venga establecido en convenio colectivo.
- Que el estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para él mismo o para sus propios compañeros.



# Medidas Organizativas

## ¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

### Información y Formación Preventiva

No es solo una **responsabilidad legal**, sino un factor determinante en la asignación de responsabilidades.

Todos los trabajadores deben ser **formados e informados** de los riesgos a los que están expuestos en su **puesto de trabajo** y de las medidas de prevención o protección establecidas para el mismo.

La formación e información de los trabajadores se deberá impartir en el momento de la **incorporación del trabajador a la empresa**.



# Medidas Organizativas

## ¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

### Investigación de Accidentes

Cuando se produzca un accidente laboral, se deberá investigar las causas del mismo y documentarse en un formulario oficial

Los partes de accidentes de trabajo con baja deben ser cumplimentados obligatoriamente por el empresario, habiendo un plazo máximo de **cinco días hábiles** desde la fecha en que ocurrió el accidente o desde la fecha de baja médica.

Además deben ser notificados a través del sistema Delt@ a la autoridad laboral.



# Medidas Organizativas

¿Qué Actividades Preventivas se deben realizar en una empresa?

## Coordinación de Actividades Empresariales

Es una actividad preventiva que trata de controlar los riesgos laborales de un centro de trabajo, cuando en éste intervienen trabajadores de distintas empresas o trabajadores autónomos.

El empresario titular del centro de trabajo debe informar a las empresas o trabajadores autónomos que concurren en su empresa, de los riesgos existentes en el lugar de trabajo donde van a permanecer.



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Trastornos Musculoesqueléticos

Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) son un conjunto de lesiones Inflamatorias o degenerativas de músculos, tendones, nervios, articulaciones, etc... causadas fundamentalmente por el trabajo y los efectos del entorno en el que este se desarrolla.

La mayor parte son trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida a cargas más o menos pesadas durante un período de tiempo prolongado. No obstante los TME también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, con ocasión de un accidente.

Son de aparición lenta y en apariencia inofensivos hasta que se hacen crónicos y se produce el daño permanente.



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Trastornos Musculoesqueléticos

Estas lesiones pueden aparecer en cualquier región corporal aunque se localizan con más frecuencia en espalda, cuello, hombros, codos, manos y muñecas.

Los síntomas principales son el DOLOR asociado a inflamación, pérdida de fuerza y limitación funcional de la parte del cuerpo afectada, dificultando o impidiendo la realización de algunos movimientos.

Las lesiones músculo-esqueléticas más frecuentes son: tendinitis, lumbalgias, mialgias, hernias de disco, síndrome del túnel carpiano etc...



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Trastornos Musculoesqueléticos

Estas lesiones se desarrollan en tres etapas diferenciadas:

1. Aparición de dolor y cansancio durante las horas de trabajo, mejorando fuera de este, durante la noche.
2. Comienzo de los síntomas al inicio de la jornada laboral, sin desaparecer por la noche.
3. Persistencia de los síntomas durante el descanso, dificultando la ejecución de tareas, incluso las más triviales.

**Un diagnóstico precoz** y un tratamiento correcto, evitará el desarrollo del trastorno por lo que es importante consultar con el Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas.





# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Manipulación Manual de Cargas

La MMC es una tarea bastante frecuente en muchos sectores de actividad, desde la industria pesada hasta el sector sanitario. Es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total.

Se entiende por MMC:

- El levantamiento y la colocación.
- El empuje y la tracción.
- El transporte o el desplazamiento de una carga.

La carga puede ser:

- Animada (una persona) o Inanimada (un objeto).

Se considera que cualquier carga superior a 3Kg, es susceptible de originar un riesgo dorsolumbar.



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Manipulación Manual de Cargas

Las lesiones más frecuentes son entre otras: contusiones, cortes, heridas, fracturas y sobre todo **lesiones músculo-esqueléticas**.

Se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores, y la espalda, en especial en la **zona dorsolumbar**.

Las lesiones dorsolumbares pueden ir desde un lumbago a alteraciones de los discos intervertebrales (**hernias discales**) o incluso fracturas vertebrales por sobreesfuerzo



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

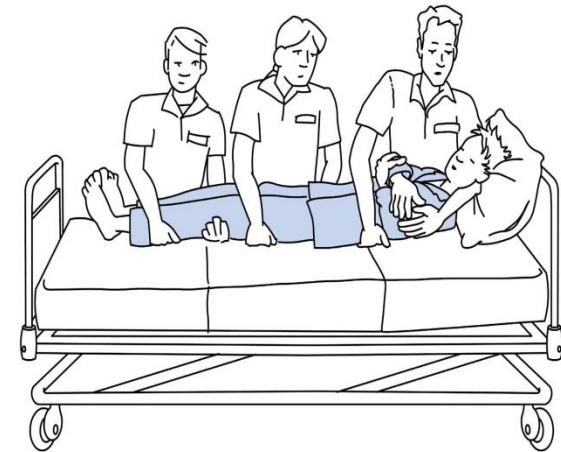
## Manipulación Manual de Cargas

### Movilización de Enfermos

La movilización de enfermos implica levantar, mover o desplazar personas lo cual significa manipular pesos elevados.

La mayoría de estos riesgos tienen relación con:

- Manipular una carga que supere la capacidad del trabajador.
- Utilizar una técnica inadecuada.
- Realizar repetidamente movilizaciones de enfermos durante un largo periodo de tiempo.
- Hacer frente a situaciones difíciles como es evitar la caída de una persona o acomodarla tras un accidente en las que se producen movimientos.

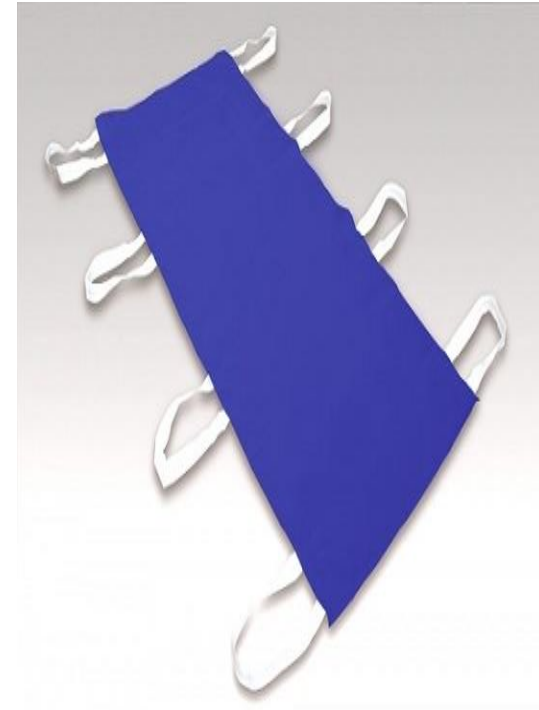


# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Manipulación Manual de Cargas

### Medidas Preventivas

1. Formación que permita asegurar que todos los trabajadores tienen conocimiento de cuáles son las técnicas más seguras de movilización.
2. Disponer de medios de ayuda mecánicos o electrónicos; la movilización manual de los enfermos sólo se debe efectuar en situaciones estrictamente necesarias.
3. Seleccionar medios de ayuda en función de las características del paciente y de los espacios de trabajo:
  - Camas y camillas de altura graduable.
  - Sábanas deslizantes.
  - Deslizadores para trasladar al paciente de la cama a la silla.
  - Trapecio o las barras de apoyo que permiten al paciente sujetarse con las manos y colaborar en la movilización.



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Manipulación Manual de Cargas

4. Evitar que una persona sola realice manipulaciones de riesgo, hay que pedir siempre ayuda a otros compañeros.
5. Disponer de un tiempo durante la jornada laboral para realizar ejercicios de estiramientos y calentamiento muscular.
6. Planificar la técnica que se empleará antes de iniciar la movilización (zonas de sujeción, elementos de ayuda, etc.).
7. Explicar al paciente de forma clara y sencilla el trabajo que se va a realizar y solicitar, al mismo tiempo, su colaboración.
8. Mantener la espalda recta, contraer los glúteos y los músculos abdominales para conservar la pelvis en posición correcta y utilizar los músculos de las piernas para levantarse y moverse.



# Principales Riesgos Laborales en Naturopatía

## Manipulación Manual de Cargas

9. Sostener a los enfermos con los antebrazos manteniendo los brazos cerca del cuerpo; con ello se consigue desplazar lo mínimo el centro de gravedad y se requiere menos fuerza para mantener el equilibrio.
10. Separar los pies, con una amplitud igual a la anchura de los hombros, adoptando una postura estable. El pie de delante se colocará en la dirección en la que vaya a efectuarse el giro.
11. Ayudarse con puntos de apoyo exteriores y con el contrapeso del propio cuerpo para aumentar la fuerza aplicada al movimiento.
12. Utilizar ropa de trabajo que no moleste para realizar movimientos y un calzado seguro, que sujete bien el pie y sea antideslizante.



# Gracias

Con la financiación de:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

