

MANUAL DE CURSO DE **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PINTURA (20H)**



ÍNDICE

BLOQUE COMÚN

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Objetivos del curso	
2. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	6
2.1. El trabajo y la salud, los riesgos profesionales, factores de riesgo.	
2.2. Daños derivados del trabajo.	
3. DERECHOS Y OBLIGACIONES	7
4. NORMATIVA DE REFERENCIA	16
5. TÉCNICAS PREVENTIVAS	17
5.1. Medios de protección colectiva	
5.2. Medios de protección individual	
5.3. Señalización	
6. MEDIOS AUXILIARES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS	31
6.1. Andamios	
6.2. Borriquetas	
6.3. Plataformas de trabajo	
6.4. Pasarelas	
6.5. Escaleras de mano	
6.6. Plataforma de carga y descarga	
6.7. Puntales	
7. VERIFICACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y VIGILANCIA DEL LUGAR DE TRABAJO Y SU ENTORNO	36
7.1. Orden y limpieza	
7.2. Riesgos	
7.3. Conocimiento del entorno del lugar. Planificación de las tareas desde un punto de vista preventivo. Manipulación de productos químicos.	
7.4. Ficha de datos de seguridad y simbología.	
8. INTERFERENCIAS ENTRE ACTIVIDADES	54
9. PRIMEROS AUXILIOS	57

BLOQUE ESPECÍFICO

10. DEFINICIÓN DE LOS TRABAJOS	63
10.1. Pintura en exterior e interior	
10.2. Técnicas de aplicación	
10.3. Pinturas especiales	
10.4 Preparación de los soportes	
11. TIPOLOGÍA DE PINTURAS	66
11.1. Pinturas al agua	
11.2. Pinturas al aguarrás	
11.3. Otros disolventes	
12. EQUIPOS DE TRABAJO	72
13. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS	75
13.1. Medios de protección colectiva	
13.2. Medios de protección individual	
13.3. Normativa	

1. INTRODUCCIÓN

En noviembre de 1995, trasponiendo una directiva comunitaria, se publicaba en España la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Tras ella, se han publicado un buen número de Reglamentos que han facilitado su desarrollo y aplicación práctica, como el RD 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Este Reglamento establece los distintos niveles de clasificación (básico, intermedio y superior) de las funciones necesarias para el desarrollo de la actividad preventiva, a efectos de determinar las capacidades y aptitudes de las personas que deban desempeñarlas.

Además, el Convenio Colectivo General del Sector de la Construcción, y su posterior modificación, establece un módulo, con una duración mínima de 60 horas, para los profesionales del sector de la construcción que vayan a desempeñar funciones de nivel básico en materia preventiva.

En el presente manual se desarrollan los diferentes capítulos que conforman el contenido formativo para el nivel básico de prevención en la construcción, siguiendo las directrices marcadas por el citado Convenio Colectivo General del Sector de la Construcción.

Va dirigido, por tanto, a los profesionales del sector con el objetivo de que adquieran los conocimientos y habilidades necesarias en materia de prevención de riesgos laborales y poder colaborar en la gestión de la misma.

1.1. OBJETIVOS DEL CURSO

Este curso va dirigido a aquellos trabajadores que deban desarrollar trabajos en montaje y al oficio de pintura que deban recibir formación e información sobre la forma correcta de actuar, las características y posibilidades del equipo de trabajo y los aspectos a tener en cuenta en materia preventiva. De esta manera podrá aplicar estas buenas prácticas en los lugares de trabajo correspondientes y garantizar así la seguridad.

Este curso tiene como **OBJETIVOS**:

- ✓ **Desarrollar los conocimientos básicos en materia de prevención de riesgos laborales.**
- ✓ **Identificar los diferentes riesgos** que se puedan producir desarrollando las diferentes actividades relacionadas con el oficio de revestimiento de yeso y las medidas preventivas a tener en cuenta.
- ✓ **Identificar las obligaciones y derechos** de los empresarios y trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales, en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ **Tomar consciencia de la importancia de seguir y cumplir estas buenas prácticas** en su puesto de trabajo.
- ✓ Dar a conocer al operador de forma general las **modalidades, condicionantes, riesgos asociados y medidas preventivas** de los diferentes equipos utilizados y en los entornos de trabajo correspondientes.
- ✓ Desarrollar los conocimientos básicos del **marco normativo** en materia de prevención de riesgos laborales.

2. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Trabajo y la salud, riesgos profesionales y factores de riesgo.

TRABAJO

No es fácil dar una definición sencilla de trabajo. Tradicionalmente, se ha definido como toda actividad de transformación de la naturaleza, sin embargo, en esta definición se obvia un aspecto fundamental del trabajo humano: su carácter de mercancía.

El trabajo es un producto que venden los trabajadores y compran los empresarios, pero con la particularidad de que comprador y vendedor no se encuentran en igualdad de condiciones, hay un claro desequilibrio de poder a favor de la parte empresarial.

Otra característica propia del trabajo humano es su capacidad de evolución tecnológica y organizativa.

De forma constante se inventan equipos herramientas, etc. que hacen que trabajar sea más cómodo y más productivo y, al mismo tiempo, se planifica de forma que seamos capaces de obtener el mismo resultado con menos esfuerzo.

SALUD

Definir salud tampoco resulta tarea fácil. Podríamos caer en el error de definir salud como la ausencia de enfermedad o daño corporal, pero estaríamos olvidando el concepto subjetivo de salud: cada persona tenemos una percepción diferente de nuestro estado de salud, condicionada por nuestro nivel económico, cultural religioso, etc.

La definición más conocida de salud es la que elaboro en el año 1948 la Organización Mundial de la Salud: estado de bienestar físico, mental y social. De esta definición hay que destacar su aspecto positivo: habla de bienestar en lugar de utilizar el concepto de ausencia de enfermedad y su carácter integral: abarca no solo el aspecto físico o mental, sino también el social.

RELACIÓN ENTRE TRABAJO Y SALUD

Partiendo de todos estos conceptos, es conocido que el trabajo y la salud están fuertemente vinculados y esa interrelación tiene aspectos positivos y negativos. El trabajo es una actividad que el individuo desarrolla para satisfacer sus necesidades, con el fin de poder tener una vida digna. Además el trabajo es una actividad por medio de la cual desarrollamos nuestras capacidades tanto físicas como intelectuales.

Junto a esta influencia positiva del trabajo respecto a la salud, existe también una influencia negativa ya que, cuando trabajamos en condiciones inadecuadas podemos perjudicar nuestra salud. Los daños que el trabajo puede provocar sobre la salud son múltiples: las lesiones provocadas por accidentes y las enfermedades profesionales son los más conocidos pero desde una visión más amplia del concepto de salud también tendremos que incluir en la categoría de daños a la salud la insatisfacción que muchas veces provocan diversos aspectos del trabajo: la monotonía, la falta de comunicación, un horario poco compatible con la vida social y familiar, etc.

Aunque teóricamente estos aspectos del trabajo nos puedan parecer poco importantes, en la práctica no lo son, de hecho, son muchas las personas para quienes este tipo de agresión resulta insoportable y acaban cambiando de trabajo por no estar a gusto, aun cuando eso implique un salario inferior.

2.1. El Trabajo y la salud, los riesgos profesionales, factores de riesgo.

Si nos centramos en los efectos negativos que el trabajo puede tener sobre la salud de los trabajadores, tenemos que hablar de los riesgos profesionales, que definiremos como cualquier posibilidad de que un trabajador sufra un daño como consecuencia del trabajo que ejecuta. Para valorar la relevancia de un riesgo profesional se prestará atención a la probabilidad de que ese riesgo se materialice y a la gravedad de sus consecuencias.

Se consideran daños derivados del trabajo: las lesiones, las enfermedades y cualquier otra patología motivada con ocasión del trabajo.

La existencia de riesgos laborales está íntimamente vinculada con las condiciones de trabajo en las que se desarrolla la actividad, también denominadas factores de riesgo. La Ley de Prevención de Riesgos laborales nos dice en su artículo 4 que se entenderá por condición de trabajo cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Se incluye en ellas:

Condiciones de Seguridad:

- ✓ Se contemplan todas aquellas condiciones que influyen en la siniestralidad:
- ✓ Características generales de los locales (espacios, pasillos, suelos, escaleras...).
- ✓ Instalaciones (eléctrica, de vapor...).
- ✓ Equipos de trabajo (maquinas, herramientas, aparatos de presión...).
- ✓ Almacenamiento y manipulación de cargas u otros objetos, de materiales y productos.
- ✓ Existencia o utilización de materiales o productos inflamables.
- ✓ Existencia o utilización de productos químicos peligrosos.

Condiciones ambientales:

- ✓ Exposición a agentes físicos (ruidos, vibraciones, radiaciones....)
- ✓ Exposición a agentes químicos
- ✓ Exposición a agentes biológicos
- ✓ Calor y frío
- ✓ Calidad del aire
- ✓ Iluminación
- ✓ Carga de trabajo: se incluyen las exigencias que la tarea impone al individuo que la realiza:
- ✓ Carga física
- ✓ Carga mental

Organización del trabajo: monotonía, repetitividad, aislamiento....

Prevenir los riesgos laborales implica evitar los daños a la salud causados por el trabajo. La Ley nos define Prevención como el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa con el fin de disminuir los riesgos derivados del trabajo.

2.2 Daños derivados del Trabajo

2.2.1. Accidentes de trabajo

Dentro de los efectos negativos que el trabajo puede tener para la salud, los accidentes son los indicadores inmediatos y más evidentes de unas malas condiciones de trabajo y, dada la gravedad de sus consecuencias, la lucha contra los accidentes es siempre el primer paso de toda actividad preventiva.

La definición legal en España de accidente de trabajo es la que da la Ley General de la Seguridad Social: “toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”.

A partir del año 2003, el R.D. 1273/2003 pasa a considerar como accidente de trabajo el que el trabajador autónomo sufre como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su propia cuenta, siempre y cuando no medie imprudencia por parte del trabajador. En cualquier caso, estas no son las definiciones con las que vamos a trabajar en prevención.

Desde el punto de vista preventivo tendremos también que tener en cuenta todos aquellos sucesos que habitualmente pasan inadvertidos porque solo producen la paralización del proceso productivo y daños económicos pero que podrían ocasionar daños a las personas en caso de que se repitiesen. Los accidentes, por muy sorprendentes o inesperados que nos parezcan, son consecuencia y efecto de una situación anterior. El hecho de no ver clara la causa o causas de un accidente no quiere decir que haya surgido de la nada. Si los accidentes surgieran de la nada, no habría ninguna defensa frente a ellos y aceptarlos sería la única salida.

Los accidentes no son más que el último eslabón en una cadena de anomalías del proceso productivo a las que muchas veces solamente se presta la atención necesaria cuando el accidente haya sucedido.

El primer nivel de anomalía es el error, los errores hacen referencia a la conducta humana, pero no implican necesariamente un fallo humano (que también, es posible), sino que deben entenderse como el resultado de una situación en la que no se ha previsto la adecuación entre la persona y el método de trabajo.

Otro tipo de anomalía es el incidente: los incidentes por sucesos anormales no queridos ni deseados que se presentan de forma brusca, inesperada e imprevista que dificultan o interrumpen la normal continuidad del trabajo sin causar daños a las personas.

El desprendimiento de una carga mal amarrada, la actuación de una válvula de seguridad, el derrumbe de una zanja mal entibada son ejemplos de incidentes.

Las averías son un tipo particular de incidente que afecta únicamente a la maquinaria o a los equipos de trabajo. Lo mismo ocurre con los defectos de calidad, que ponen de manifiesto que algo no funciona en el sistema productivo. La experiencia demuestra que muchos incidentes no han causado daños a las personas, pero fácilmente podrán haberlo hecho, dando lugar a accidentes de trabajo. El accidente no ocurre por azar, sino que está relacionado con un conjunto de condiciones de trabajo de la empresa.

Los accidentes de trabajo siempre tienen una o varias causas y eliminando cualquiera de ellas, probablemente nunca tenga lugar ese accidente. Habitualmente, detrás de un accidente hay una combinación de condiciones de trabajo peligrosas (analizadas anteriormente) y de actos inseguros (imprudencia del trabajador, falta de formación, trabajar a una velocidad inadecuada...).

La prevención de riesgos laborales tienen entre sus finalidades más importantes la de evitar que se produzcan accidentes, pero una vez que el accidente ha tenido lugar, debemos investigar todas las causas que lo han provocado con el fin de eliminarlas y garantizar que no se vuelva a producir un accidente en las mismas circunstancias.

2.2.2. Enfermedades profesionales

El concepto de enfermedad profesional es puramente legal y nace de la definición dada por el artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social.

Enfermedad profesional es toda aquella “contraída o consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades especificadas en el cuadro aprobado en las disposiciones de desarrollo de esta Ley y que este provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”.

La actual lista de enfermedades declaradas como profesionales se recoge en el R.D.1299/2006, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social. La lista de enfermedades profesionales se estructura en seis grupos según los agentes causantes de la enfermedad profesional:

- **Grupo I:** Causadas por agentes químicos.
- **Grupo II:** Causadas por agentes físicos.
- **Grupo III:** Causadas por agentes biológicos.
- **Grupo IV:** Causadas por la inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados.
- **Grupo V:** Las de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en algún de los otros apartados.
- **Grupo VI:** Causadas por agentes carcinogénicos.

Las enfermedades contraídas por el trabajador a consecuencia de su trabajo que no cumplan alguno de los requisitos anteriores son tratadas por la Seguridad Social como accidente de trabajo.

Desde el punto de vista técnico debemos entender como enfermedad profesional el deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean estas producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que este se encuentra organizado.

Factores que determinan una enfermedad profesional:

Concentración del contaminante en el ambiente de trabajo: existen “valores máximos tolerados” establecidos para muchos de los agentes físicos, químicos biológicos que suelen estar presentes habitualmente en el ambiente de trabajo y que por debajo de los cuales, es previsible que en condiciones normales no produzcan daño al trabajador expuesto.

Tiempo de exposición: los límites de exposición suelen referirse normalmente a tiempos de exposición determinados, relacionados con una jornada laboral normal y con un periodo medio de vida laboral activa.

Habitualmente se utilizara como tiempo de referencia 8 horas para jornada diaria y 40 horas para jornada semanal.

Características personales de cada individuo: la concentración y el tiempo de exposición se establecen para una población normal por lo que habrá que considerar en cada caso las condiciones de vida y las constantes personales de cada individuo.

Relatividad de la salud: el trabajo es un fenómeno en constante evolución, los métodos de trabajo y los productos utilizados son cada día más diversos y cambiantes y también lo son los conceptos que de salud y enfermedad están vigentes en una sociedad.

Presencia de varios contaminantes al mismo tiempo: no es difícil suponer que las agresiones causadas por un elemento adverso disminuyen la capacidad de defensa de un individuo, por lo que los valores límites aceptables se han de poner en cuestión cuando existen varias condiciones agresivas en un puesto de trabajo.

2.2.3. Otros daños a la salud

Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales son efectos negativos del trabajo sobre la salud, pero si limitamos la prevención a la lucha contra accidentes y enfermedades profesionales estaríamos cayendo en el error de entender la salud como ausencia de daño o enfermedad, lo que abarcaría un parte importante, pero solo una parte, de la definición propuesta por la OMS.

El trabajo es una actividad para cuya realización es necesario invertir determinadas energías, tanto físicas como mentales. Trabajar supone un esfuerzo que resulta necesario conocer, para poder valorar las consecuencias del mismo sobre la salud del que lo realiza y sobre la eficacia del trabajo que desempeña.

Todos asociamos trabajo con fatiga. Y, ciertamente, la fatiga es la consecuencia lógica del esfuerzo realizado, pero siempre que se mantenga dentro de unos límites que permita al trabajador recuperarse del esfuerzo realizado. Sin embargo, este equilibrio se rompe si lo que la actividad laboral exige al trabajador está por encima de sus posibilidades y no le garantiza la protección de su salud ni la calidad de la tarea que desempeña.

Como consecuencia de la aparición de la fatiga física el trabajador disminuye su ritmo de actividad y como es lógico, aparece el cansancio. Pero también se vuelven más torpes e inseguros sus movimientos y disminuye su capacidad de atención, por lo que el riesgo de sufrir un accidente se incrementa.

La fatiga mental, asociada a una carga mental excesiva provoca trastornos de sueño, irritabilidad, alteraciones somáticas y puede provocar la aparición de cuadros depresivos.

Por todo ello, es imprescindible conocer las exigencias físicas y mentales de cada actividad laboral para planificar diseñar y organizar el trabajo, de manera que se adapte a las capacidades y características de los individuos.

Otros daños que el trabajo puede provocar en nuestra salud están debidos a la aparición de insatisfacción laboral y estrés.

La insatisfacción laboral se manifiesta cuando el trabajador experimenta malestar con motivo del trabajo que desarrolla, normalmente porque el trabajo no se adecua a sus deseos, aspiraciones o necesidades, el salario es insuficiente, no se pueden asumir responsabilidades ni promocionar dentro de la empresa, se trata de un trabajo rutinario, etc.... la aparición de este sentimiento de insatisfacción laboral conlleva aumento del absentismo, actitudes negativas hacia la seguridad en el trabajo, desmotivación, etc.

Se puede decir que un trabajador sufre **estrés** cuando las demandas laborales a las que se ve sometido sobrepasan sus capacidades para hacerles frente. Son consecuencias del estrés a irritabilidad, la ansiedad, los trastornos gastrointestinales, el aumento de la tensión arterial, etc.

Por lo tanto, habrá que estudiar, analizar y modificar los métodos del trabajo, no solo para evitar los efectos negativos sobre la salud, sino también para potenciar los efectos positivos. Desde este punto de vista aquellas situaciones de trabajo en las que se frenen, o no se potencien, los efectos positivos, sobre la salud, incluso en el caso de que no existiera ningún factor de riesgo específico serían también inadecuada.



3. DERECHOS Y OBLIGACIONES

Todos los trabajadores y empresarios están obligados a tener unos derechos y unas obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales. El objetivo principal es reducir al máximo de las posibilidades la siniestralidad laboral, actualmente, superando la media de la UE. A continuación se expone

La Constitución Española dice en el segundo epígrafe del artículo 40 que “Los poderes públicos fomentarán una política que garantice la formación y readaptación profesionales; velarán por la seguridad e higiene del trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados”.

Derechos de los trabajadores

Los derechos y obligaciones de los trabajadores están marcados por el artículo 14.1 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (31/1995) y establece que:

- ✓ Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ El empleado debe ser informado por su empresa de manera directa de los riesgos que puede sufrir en el puesto laboral así como de las medidas tomadas para prevenirlos.
- ✓ El trabajador tiene derecho a parar su labor y dejar el sitio donde desarrolla su puesto si observa que puede haber algún riesgo.
- ✓ La empresa debe garantizar velar por la salud del empleado en función de los riesgos laborales propios de su puesto de trabajo.
- ✓ El empleado puede participar de manera activa con propuestas que afecten a la modificación de su seguridad y su salud.

Obligaciones de los trabajadores

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), art. 29, establece que el trabajador debe cumplir las siguientes obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales:

- ✓ Velar por su propia salud y seguridad en el trabajo y por la de todas las personas que se puedan ver afectadas por la actividad profesional llevada a cabo.
- ✓ Usar adecuadamente los aparatos, máquinas, herramientas, equipos de transporte y, en general, todos los instrumentos que requiera para llevar a cabo su actividad profesional.
- ✓ No utilizar los equipos de protección del empresario fuera de lugar.
- ✓ Utilizar correctamente los equipos de seguridad proporcionados por el empresario.
- ✓ Informar con carácter inmediato a la empresa y a los organismos pertinentes delante de cualquier situación susceptible de entrañar un riesgo para la salud y la seguridad en el trabajo.
- ✓ Cumplir con las obligaciones establecidas por las autoridades competentes y colaborar con el empresario.

Incumplir con esta serie de obligaciones se puede considerar un incumplimiento laboral por parte del trabajador.

Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales. Deberes y obligaciones básicas en esta materia.

La legislación española en materia de seguridad e higiene en el trabajo ha ido adaptándose a los cambios en los procesos industriales y a las necesidades motivadas por la evolución de la sociedad.

En 1900 se aprueba en España la Ley de Accidentes de Trabajo, conocida como la Ley Dato, que es el inicio del desarrollo en nuestro país del Derecho de Seguridad e Higiene en el Trabajo. En esa Ley se establecía que el patrono era responsable de los accidentes de trabajo.

En 1971 se aprueba la Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

La Constitución Española de 1978 establece como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la seguridad e higiene en el trabajo. El Estatuto de los Trabajadores recoge el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad e higiene estableciendo el correlativo deber del empresario.

En los últimos años la legislación española ha ido adecuándose a las directrices de organizaciones internacionales, destacando la transposición de la Directiva Marco 89/391, que ha dado lugar a la promulgación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la Ley 31/1995 de 8 de Noviembre, con la que se inicia una nueva etapa. Entre las novedades que aporta esta ley destaca:

- ✓ La orientación hacia la acción preventiva en la empresa como esencial para que el empresario pueda garantizar un nivel de protección eficaz en cuanto a la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio. Se persigue una cultura de la prevención en todos los niveles de la población.
- ✓ La eficacia de la actividad preventiva viene dada por la observación de los principios de prevención y por acciones concretas de información, formación, consulta y participación de los trabajadores.
- ✓ El principal protagonismo corresponde al empresario con la participación de los trabajadores que cooperarán en todo lo necesario. La administración velará por que la mejora progresiva de las condiciones de trabajo se convierta en una realidad.
- ✓ La integración de la prevención en el proceso productivo y la organización de la empresa.

Esta ley ha sido modificada y desarrollada por abundante normativa desde el año de su publicación:

- El Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/1997 de 17 de Enero) cuyo objetivo fundamental es conseguir que las empresas integren en su estructura una organización preventiva que garantice la eficacia tanto de los recursos humanos como materiales.

- Ley 54/2003, de 12 de Diciembre de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, introduce algunos cambios entre los que destaca la obligatoriedad de realizar un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. El objetivo fundamental del Plan de Prevención es facilitar la integración de la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa (Art. 2.21 de la Ley 54/2003).

- Real Decreto 17/2004 de 30 de Enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/95 en materia de coordinación de actividades empresariales.

- Asimismo se ha desarrollado una gran cantidad de normativa específica. La figura 1 muestra un listado no exhaustivo de la misma:

TEMA	NORMA
Agente	<p>R.D. 664/1997. Protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.</p> <p>R.D. 665/1997. Protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo</p> <p>RD 374/2001. Protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo</p> <p>RD 396/2006. Disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto</p>
Construcción	<p>RD 1627/1997. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción</p> <p>Ley 32/2006. Reguladora de la subcontratación en el Sector de la construcción desarrollada por el RD 1109/2007</p>
Equipos de Protección Individual	RD 773/1997. Disposiciones mínimas relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual
Equipos de Trabajo	RD1215/1997. Disposiciones mínimas relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de trabajo
Pantallas de visualización de datos	RD 488/1997. Disposiciones mínimas relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización
Lugares de trabajo	RD466/1997. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo
Señalización	RD 485/1997. Señalización de seguridad y salud en el trabajo
Manipulación de cargas	RD 487/1997. Disposiciones mínimas relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular, dorso lumbar para los trabajadores
Minas	RD 1389/1997. Disposiciones mínimas destinadas a proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en actividades mineras
Pesca	RD 1216/1997. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo a bordo de los buques de pesca
Electricidad	RD 614/2001. Disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico
Ruido	RD 286/2006. Protección de la seguridad y salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición de ruidos.

Este desarrollo normativo seguirá produciéndose en años venideros, como respuesta a las múltiples demandas planteadas por la sociedad y como consecuencia de la actividad normativa desarrollada en el seno de la Unión Europea.

Referencias:

Capítulo III, *Derechos y Obligaciones*: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-24292-consolidado.pdf>



4. NORMATIVA DE REFERENCIA

- ✓ *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.*
 - <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>
- ✓ *Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.*
 - <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-1853>
- ✓ *Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/485>
- ✓ *Real Decreto 486/1997 de 14 de abril, de Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/486>
- ✓ *Real Decreto 487/1997 de 14 de abril, de Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas a la Manipulación Manual de Cargas.*
 - <https://boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/487>
- ✓ *Real Decreto 488/1997 de 14 de abril, de Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas al trabajo con equipos que incluyen Pantallas de Visualización.*
 - <https://boe.es/eli/es/rd/1997/04/14/488>
- ✓ *Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo, de Protección de los trabajadores frente a Riesgos Biológicos.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/05/12/664>
- ✓ *Real Decreto 665/1997 de 12 de mayo, de Exposición a agentes cancerígenos.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/05/12/665>
- ✓ *Real Decreto 773/1997 de 30 de mayo, de Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas a la utilización de Equipos de Protección Individual.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/05/30/773>
- ✓ *Real Decreto 1215/1997 de 18 de julio, de Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas a la utilización de Equipos Trabajo.*
 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/1997/07/18/1215>
- ✓ *Notas técnicas de Prevención (NTP)*
 - <https://www.insst.es/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion>
- ✓ *Anexo XII, Formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales, VI Convenio General del Sector de la Construcción.*

5. TÉCNICAS PREVENTIVAS

Según el artículo 14.1 de la Ley 31/1995 de prevención de Riesgos Laborales (LPRL):

*“Los trabajadores tienen derecho a una **protección** eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”.*

“El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber del empresario de protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales.

*“El empresario realizará la **prevención** de los riesgos laborales mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, con las especialidades que se recogen en los artículos siguientes”.*

Cabe distinguir ante todo dos conceptos que suelen llevar a veces a confusión entre ellos:

PREVENCIÓN:

Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

PROTECCIÓN:

Conjunto de actividades tendentes a evitar, reducir y minimizar las consecuencias de un accidente (los daños).

El artículo 15 de la Ley 31/1995 de prevención de Riesgos Laborales (LPRL) nos indica los principios de la

*“El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención con arreglo a los siguientes **principios generales**:*

- a) Evitar los riesgos*
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar*
- c) Combatir los riesgos en su origen*
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud*
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica*
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro*
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo*
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual*
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores”*

actividad preventiva:

5.1. MEDIOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

Como hemos visto en el punto anterior, el art. 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario aplicara la actividad preventiva con arreglo a una serie de principios entre los que se encuentra **“adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual”**.

La misma Ley establece en su art.17 que los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Por tanto, la protección individual deberá emplearse como medida complementaria a la protección colectiva y nunca como medida básica de protección.

5.1.1. Definición

Las protecciones colectivas son un conjunto de piezas o elementos destinados a proteger al colectivo de los trabajadores. La principal diferencia entre la protección colectiva y la individual radica en que con la colectiva se protege a todos los trabajadores que se encuentren en su zona de influencia mientras que la individual únicamente protege al individuo que la utiliza.

5.1.2. Tipologías

Marquesinas

Las marquesinas son sistemas de protección colectiva diseñados para retener la caída de objetos y materiales desde niveles superiores evitando el riesgo de impacto sobre las personas que circulan o se encuentran trabajando en niveles inferiores. Protegen, por tanto, de golpes por caída de objetos, tanto a trabajadores de la obra como a personal ajeno a ésta que se pueda encontrar en las proximidades y zona de influencia.

Se colocan en voladizo, tipo ménsula, o en forma de pórtico.

Deben disponer de la suficiente resistencia como para soportar la energía del objeto que cae, reteniéndolo en su interior.



Barandillas

Son los elementos de protección perimetral y de borde más utilizados en la construcción, destinados a proteger a las personas contra caídas a un nivel inferior y al mismo tiempo retener posibles caídas de materiales a niveles inferiores. Deberán ser de material resistente y rígido y tendrán una altura mínima de 90 cm.

Se utilizan en espacios en los que existan riesgos de caída de más de 2 metros de altura.



Las barandillas están compuestas de:

- ✓ **Poste o montantes:** Es el elemento vertical que permite el anclaje del conjunto guarda cuerpo al borde de la apertura a proteger. En él se fijan la barandilla, el listón intermedio y el plinto. La distancia entre pies derechos será, como máximo, de 3 metros.
- ✓ **Barandilla principal:** Es el larguero o elemento continuo que forma la parte superior del sistema de protección de borde. Debe tener una altura mínima medida perpendicularmente a la superficie de trabajo de 1 m.
- ✓ **Barandilla intermedia:** Es la barrera de protección formada entre la barandilla y la superficie de trabajo.
- ✓ **Plinto o Rodapié:** Es el elemento vertical específicamente previsto para prevenir la caída o deslizamiento de materiales o personas fuera de una superficie. Su altura mínima debe ser al menos de 150 mm. y no debe dejar pasar una esfera de 20 mm. entre la superficie de trabajo y este elemento. El rodapié además, sirve para impedir que el pie de las personas que resbalan pase por debajo de la barandilla y listón intermedio.

Redes de protección

Los sistemas de redes de seguridad son medios de protección colectiva empleados en las obras de construcción para impedir o limitar la caída de personas y materiales desde altura a niveles inferiores. Su capacidad de deformación frente al impacto que produce una persona que cae desde una altura sobre el sistema permite una retención eficaz con unos niveles de amortiguamiento óptimos.

Para que un sistema de redes de seguridad sea eficaz en su función de protección es necesario realizar una correcta instalación del sistema, que garantice una adecuada combinación y comportamiento estructural de los componentes que lo conforman, tanto los textiles (red de seguridad y cuerdas) como los elementos metálicos o de otra naturaleza no textil (estructuras soporte, puntos resistentes, etc.)

De acuerdo con esta normativa se contemplan 4 sistemas diferentes de redes de seguridad de acuerdo a la funcionalidad y al uso de cada uno de ellos:

- ✓ **Sistema V (tipo horca).** Red de seguridad con cuerda perimetral sujeta a un soporte forma de L invertida, tipo pescante u horca. Se coloca y utiliza de forma vertical.
- ✓ **Sistema S.** Red de seguridad con cuerda perimetral. Se coloca y utiliza de forma horizontal. Debe tener al menos 35 m² y el lado más corto debe medir como mínimo 5 m.
- ✓ **Sistema T (tipo bandeja).** Red de seguridad sujeta a consola. Se coloca y utiliza de forma horizontal.
- ✓ **Sistema U (tipo tenis).** Red de seguridad sujeta a una estructura soporte para su utilización vertical. Se coloca y utiliza de forma vertical.

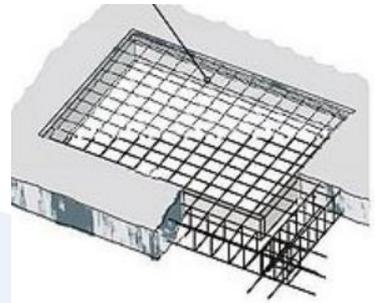


Mallazo metálico

El mallazo de reparto se prolongará a través de los huecos en la ejecución del propio forjado para proteger de caídas a distinto nivel y evitan las caídas de objetos a plantas inferiores.

En caso de que el proyecto no prevea el uso de mallazo, los citados huecos se protegerán cubriéndolos con mallazo embebido en el hormigón.

En caso de que el hueco sea de una dimensión que imposibilite la colocación de mallazo se instalarán o bien barandillas o bien redes horizontales.



Línea de vida horizontal y vertical

Las líneas de vida son sistemas de seguridad en altura, compuestos por cables o rieles a los que el usuario se ancla, su objetivo es asegurar a los operarios en los trabajos en altura con una gran libertad de circulación permitiendo realizar desplazamientos horizontales o verticales.

Las líneas de vida pueden ser usadas por más de una persona.



Dispositivos de seguridad pasivos

El interruptor automático es un dispositivo reglamentario de **protección contra sobre corrientes**: sobrecargas y cortocircuitos. Su función es la de actuar cuando se detecta un fallo, es decir de cortar la **electricidad el suministro eléctrico** de la instalación y permitir su restablecimiento cuando se haya solucionado la anomalía.

El interruptor diferencial es un dispositivo de seguridad que desconecta automáticamente la instalación cuando se produce una derivación de una intensidad superior a la que hemos establecido previamente.

5.2. MEDIOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

5.2.1. Definición

El Real decreto 773/1997, de 30 de Mayo, especifica las *“disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual”*.

En él se define como equipo de protección individual (EPI):

“cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.”

El empresario estará obligado a determinar los puestos de trabajo en los que deba recurrirse a la protección individual y precisar, para cada uno de estos puestos, el riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección, las partes del cuerpo a proteger y el tipo de equipo o equipos de protección individual que deberán utilizarse.

Según artículo 17 de la Ley 31/1995 de prevención de Riesgos Laborales (LPRL):

“El empresario deberá proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual adecuados para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos cuando, por la naturaleza de los trabajos realizados, sean necesarios.”

“Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.”

No se consideraran equipos de protección individual:

- ✓ La ropa de trabajo y los uniformes que no estén específicamente destinados a proteger la salud o la integridad física del trabajador. (Salvo en riesgos térmicos, químicos o radiaciones que se utilizaran trajes aislantes, incombustibles...)
- ✓ Los equipos de los servicios de socorro y salvamento.
- ✓ Los equipos de protección individual de los militares, de los policías y de las personas de los servicios de mantenimiento del orden.
- ✓ Los equipos de protección individual de los medios de transporte por carretera.
- ✓ El material de deporte.
- ✓ El material de autodefensa o de disuasión.
- ✓ Los aparatos portátiles para la detección y señalización de los riesgos y de los factores de molestia.

Los EPI's han de cumplir:

- ✓ Llevar el marcado CE de manera visible y legible
- ✓ Llevar el "folleto informativo" del fabricante, donde deberán constar entre otras cosas:
 - Nombre y la dirección del fabricante
 - Instrucciones de almacenamiento, uso, limpieza, mantenimiento, revisión y desinfección.
 - Fecha o plazo de caducidad de los EPI's o de algunos de sus componentes.

- ✓ Norma EN que cumple.
- ✓ Ser lo más cómodos posibles y ajustables para no constituir un peligro. Por ello los fabricantes habrán de ofrecer gama de tallas y diseños.

Obligaciones de los trabajadores

- ✓ Utilizar y cuidar correctamente los equipos de protección individual.
- ✓ Colocar el equipo de protección individual después de su utilización en el lugar indicado para ello.
- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el equipo de protección individual utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Mantenimiento y utilización

- ✓ La desinfección, mantenimiento, limpieza, desinfección, almacenamiento y utilización de cada EPI se llevará a cabo siguiendo las instrucciones del fabricante.
- ✓ El tiempo de utilización del EPI se verá determinado normalmente por las siguientes condiciones:
 - La gravedad del peligro.
 - La frecuencia o tiempo de exposición a dicho peligro.
 - Según las condiciones del puesto de trabajo.
 - Las prestaciones del equipo en sí.
 - Todos aquellos riesgos adicionales, que no hayan podido evitarse, derivados de la utilización del equipo.
- ✓ Los EPI están destinados a un uso personal, de forma que la utilización de los mismos por varias personas podría darse de forma excepcional en caso de que las circunstancias lo exijan, así como se adopten a su vez medidas preventivas ante problemas de salud e higiene de los distintos usuarios.
- ✓

2.2.2. Tipologías

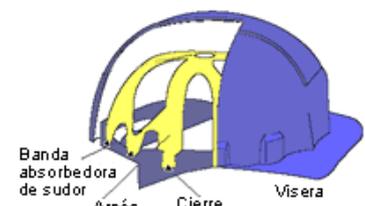
CASCO DE PROTECCIÓN.

El principal objetivo del casco de seguridad es proteger la cabeza de quien lo usa de peligros y golpes mecánicos. También puede proteger frente a otros riesgos de naturaleza mecánica, térmica o eléctrica.

Los principales elementos del casco se presentan en el siguiente esquema:

Aparte del obligatorio marcado "CE" conforme a lo dispuesto en el Real Decreto 1407/1992, el casco deberá llevar marcado, en relieve o bien impreso, las informaciones siguientes:

- ✓ Número de la norma europea EN 397
- ✓ Nombre o datos de identificación del fabricante
- ✓ Año y el trimestre de fabricación
- ✓ Modelo o tipo de casco
- ✓ Talla o la tabla de las tallas



- ✓ Indicaciones complementarias: instrucciones o recomendaciones de ajuste, de uso, de limpieza, de desinfección, de mantenimiento, de revisión y de almacenaje ...

Uso y mantenimiento:

- ✓ El casco debe ser objeto de un control regular. Si su estado es deficiente (ejemplo: hendiduras o grietas, de envejecimiento o deterioro del arnés), se deberá dejar de utilizar. También debe desecharse si ha sufrido un golpe fuerte.
- ✓ Ajustar bien el casco al usuario para garantizar la estabilidad y evitar que se deslice y limite el campo de visión.
- ✓ Los cascos de seguridad que no se utilicen deberán guardarse horizontalmente en estanterías o colgados de ganchos en lugares no expuestos a la luz solar directa ni a una temperatura o humedad elevadas.
- ✓ Deben evitarse los cascos que pesen más de 400 gramos.
- ✓ El casco puede ser compartido por varios trabajadores previa limpieza y desinfección.
- ✓ Los materiales que se adhieran al casco, tales como yeso, cemento, cola o resinas, se pueden eliminar por medios mecánicos o con un disolvente adecuado que no ataque el material del que está hecho el armazón exterior. También se puede usar agua caliente, un detergente y un cepillo de cerda dura.
- ✓ Los cascos no podrán bajo ningún concepto adaptarse para la colocación de otros accesorios distintos a los recomendados por el fabricante del casco.



PROTECCIÓN DE LA CARA Y/O LOS OJOS.

Su utilización será para reducir lesiones oculares causadas por la proyección de partículas (polvo, suciedad, metal, astillas de madera), salpicaduras de sustancias químicas (disolventes, pintura), quemaduras por fuentes luminosas (soldaduras, rayos láser), impactos y golpes...

Se clasifica en dos grandes grupos: gafas y pantallas.

Gafas de protección, si el protector sólo protege los ojos.

- **Gafas de montura universal:** son protectores de los ojos cuyos oculares están acoplados a/en una montura con patillas (con o sin protectores laterales).
- **Gafas de montura integral:** son protectores de los ojos que encierran de manera estanca la región orbital y en contacto con el rostro.



Pantallas de protección, si además de los ojos, el protector protege parte o la totalidad de la cara u otras zonas de la cabeza.

Existen los siguientes tipos de pantallas de protección:

- **Pantalla facial.** Es un protector de los ojos que cubre la totalidad o una parte del rostro.
- **Pantalla de mano.** Son pantallas faciales que se sostienen con la mano.



- **Pantalla facial integral.** Son protectores de los ojos que, además de los ojos, cubren cara, garganta y cuello, pudiendo ser llevados sobre la cabeza bien directamente mediante un arnés de cabeza o con un casco protector.
- **Pantalla facial montada.** Este término se acuña al considerar que los protectores de los ojos con protección facial pueden ser llevados directamente sobre la cabeza mediante un arnés de cabeza, o conjuntamente con un casco de protección.



Uso y mantenimiento:

- ✓ Antes de usar los protectores proceder a una inspección visual de los mismos, comprobando su buen estado. De tener algún elemento dañado o deteriorado, se debe reemplazar y, en caso de no ser posible, poner fuera de uso el equipo completo.
- ✓ Las piezas de agarre de los lentes de seguridad deben tocar cada lado de la cabeza y ajustarse detrás de las orejas.
- ✓ Las gafas se deben centrar y la correa debe descansar en la parte baja detrás de la cabeza.
- ✓ Las correas elásticas deben estar en buen estado.
- ✓ Deseche los lentes picados o rayados. Los lentes deben estar limpios y desempañados.
- ✓ Los protectores de los ojos deben ajustar adecuadamente y deben ser razonablemente cómodos bajo condiciones de uso

PROTECCIÓN DE LAS MANOS Y BRAZOS.

Sirven para proteger al trabajador de riesgos diversos, entre los cuales están el aplastamiento y la amputación, pero también las agresiones químicas, los pinchazos, las abrasiones, los cortes, amputaciones y las quemaduras térmicas y químicas entre otros.

Los protectores de este tipo más comunes son los **guantes** (de diversos materiales, tamaños y formas), también se incluyen aquí **mitones, manoplas, manguitos, dediles, muñequeras**, etc.



Riesgos térmicos



Riesgos mecánicos



Riesgos químicos



Trabajos eléctricos

Uso y mantenimiento:

- ✓ Han de tener un control regular, si presentan defectos, grietas o desgarros y no se pueden reparar, hay que sustituirlos.
- ✓ Los guantes de protección contra los productos químicos deberán tener un calendario para la sustitución periódica antes de ser permeados por los productos químicos. La utilización de guantes contaminados puede ser más peligrosa, el contaminante puede acumularse en el material componente del guante.

- ✓ Conservarse limpios y secos por el lado que está en contacto con la piel. Deberán limpiarse siguiendo las instrucciones del proveedor.
- ✓ Al utilizar guantes de protección puede producirse sudor. Este problema se resuelve utilizando guantes con forro absorbente.
- ✓ Las manos deben estar secas y limpias antes de ponerse los guantes.

PROTECCIÓN DE LOS PIES Y RODILLAS.

Calzado destinado a ofrecer una cierta protección del pie y la pierna contra los riesgos derivados de la realización de una actividad laboral. Como los dedos de los pies son las partes más expuestas a las lesiones por impacto, una puntera metálica es un elemento esencial en todo calzado de seguridad cuando haya tal peligro. Dependiendo del peligro se utilizará un elemento u otro:



Resbalamiento: utilizar suelas reforzadas a prueba de perforación.

Descargas eléctricas: calzado debe estar íntegramente cosido o pegado y sin ninguna clase de clavos ni elementos de unión conductores de la electricidad. En ambientes con electricidad estática, el calzado protector debe estar provisto de una suela externa de caucho conductor que permita la salida de las cargas eléctricas.

Otro tipo de protección del pie y la pierna lo pueden proporcionar las **polainas y espinilleras** de cuero, caucho o metálicas que sirven para proteger la pierna por encima de la línea del calzado, en especial frente al riesgo de quemaduras. A veces hay que utilizar rodilleras, sobre todo cuando el trabajo obliga a arrodillarse, como ocurre en algunos talleres de fundición y moldeo



Uso y mantenimiento:

- ✓ Control regular. Si su estado es deficiente (por ejemplo: suela desgarrada, mantenimiento defectuoso de la puntera, deterioro, deformación o caña descosida), se deberá dejar de utilizar, reparar o reformar.
- ✓ Mantenerse limpio y seco cuando no se usa.
- ✓ Los artículos de cuero se adaptan a la forma del pie del primer usuario. Por eso, al igual que por cuestiones de higiene, debe evitarse su reutilización por otra persona.
- ✓ Las botas de goma, caucho o de materia plástica pueden ser reutilizadas previa limpieza y desinfección, en ese caso llevarán una indicación sobre la necesidad de desinfectarlas.

PROTECCIÓN AUDITIVA.

Los protectores auditivos, debido a sus propiedades para la atenuación de sonido, reducen los efectos del ruido en la audición, para evitar así un daño en el oído.

Adoptan formas muy variadas:

Orejas: están formadas por un arnés de cabeza de metal o de plástico que sujeta dos casquetes hechos casi siempre de plástico. Este dispositivo encierra por completo el pabellón auditivo externo y se aplica herméticamente a la cabeza por medio de una almohadilla de espuma plástica o rellena de líquido. Casi todas las orejas tienen un revestimiento interior que absorbe el sonido transmitido a través del armazón. En algunos de estos dispositivos, el arnés de cabeza puede colocarse por encima de la cabeza, por detrás del cuello y por debajo de la barbilla, aunque la protección que proporcionan en cada posición varía. Otras veces pueden acoplarse a un casco rígido protector, pero suelen ofrecer una protección inferior, porque esta clase de montura hace más difícil el ajuste de las orejas y no se adapta tan bien como la diadema a la diversidad de tamaños de cabeza.



Tapones para los oídos se llevan en el canal auditivo externo. Se comercializan tapones premoldeados de uno o varios tamaños normalizados que se ajustan al canal auditivo de casi todo el mundo debido a su material blando. Hay tapones auditivos de vinilo, silicona, elastómeros, algodón y cera, lana de vidrio hilada y espumas de celda cerrada y recuperación lenta.

Uso y mantenimiento:

- ✓ Los protectores auditivos deberán llevarse mientras dure la exposición al ruido, su retirada temporal reduce seriamente la protección. Hay que resaltar la importancia del ajuste de acuerdo con las instrucciones del fabricante para conseguir una buena atenuación a todas las frecuencias.
- ✓ Algunos tapones auditivos son de uso único. Otros pueden utilizarse durante un número determinado de días o de años si su mantenimiento se efectúa de modo correcto.
- ✓ Por cuestiones de higiene, debe prohibirse su reutilización por otra persona; esto resulta evidente en los dispositivos desechables, pero lo es también para los reutilizables. En este segundo supuesto, después de su uso, deberán ser lavados o limpiados y secados.

PROTECCIÓN RESPIRATORIA.

Sirven para reducir riesgos respiratorios que amenacen a las vías respiratorias. Ayudan a proteger contra los contaminantes ambientales reduciendo la concentración de éstos, en la zona de inhalación, a niveles por debajo de los límites de exposición ocupacionales.

Se clasifican en dos grupos equipos filtrantes y equipos aislantes.

Equipos Filtrantes utilizan un filtro para eliminar los contaminantes del aire inhalado por el usuario. Pueden ser de presión negativa o de ventilación asistida, también llamados motorizados. Los equipos motorizados disponen de un motor-ventilador que impulsa el aire a través de un filtro y lo aporta a la zona de respiración del usuario. Pueden utilizar diferentes tipos de adaptadores faciales: máscaras, cascos, capuchas, etc.



Equipos Aislantes aíslan al usuario del entorno y proporcionan aire limpio de una fuente no contaminada. Proporcionan protección tanto para atmósferas contaminadas como para la deficiencia de oxígeno. Se fundamentan en el suministro de un gas no contaminado respirable (aire u oxígeno).

Uso y mantenimiento:

- ✓ Utilizar solo por espacios de tiempo relativamente cortos. Por regla general, no se debe trabajar con ellos durante más de dos horas seguidas.
- ✓ Seguir todas las instrucciones de su uso y/o no llevarlo puesto correctamente puesto para reducir riesgos.
- ✓ Antes de utilizar un filtro, es necesario comprobar la fecha de caducidad y su estado de conservación.
- ✓ Los trabajadores deben ser instruidos por una persona cualificada y responsable del uso de estos aparatos dentro de la empresa.
- ✓ Control de la empresa para verificar que los equipos de protección respiratoria se hallan en buen estado y se ajustan correctamente a los usuarios.
- ✓ El fabricante del equipo debe suministrar información sobre el manejo, la limpieza y la desinfección del aparato.
- ✓ No almacenar en lugares expuestos a temperaturas elevadas y ambientes húmedos antes de su utilización; las cajas deben apilarse de forma que no se produzcan deterioros.
- ✓ Controlar el estado de las válvulas de inhalación y exhalación y de todos los elementos de estanqueidad y de unión.

SISTEMAS ANTICAÍDAS

Protege a la persona ante el riesgo de caídas en altura. Su finalidad es sostener y frenar el cuerpo del usuario en determinados trabajos u operaciones con riesgo de caída, evitando las consecuencias derivadas de la misma. Este tipo de equipo de protección individual debe utilizarse cuando el riesgo de caída en altura no se pueda evitar con medios técnicos de protección colectiva.

Un sistema anticaídas consta de un arnés, un componente de conexión (por ejemplo, un absorbedor de energía), y un elemento de amarre.



Arnés anticaídas: dispositivo de presión del cuerpo destinado a detener las caídas. Se ajustada de forma adecuada sobre el cuerpo de una persona para sujetarla durante una caída y después de la parada de ésta.

Elementos de amarre: Puede ser una cuerda de fibras sintéticas, un cable metálico o una banda.

Componentes de conexión: une entre si los diferentes componentes del sistema (mosquetón o gancho)

Uso y mantenimiento:

- ✓ Han de resistir las fuerzas que se originan al retener la caída de una persona.
- ✓ Los puntos de anclaje deben ser siempre seguros y fácilmente accesibles.
- ✓ Adaptar y ajustar a cada trabajador según instrucciones del fabricante. Se recomienda no intercambiar entre diferentes trabajadores.
- ✓ Almacenar colgados, en lugar seco –fresco y sin luz. Protegidos de sustancias agresivas.
- ✓ El transporte de los EPI contra caídas de altura se hará, a ser posible, en su maleta correspondiente.

5.3. SEÑALIZACIÓN

5.3.1. Definición

La señalización básica de Seguridad y salud en el Trabajo está regulada por el RD 485/1997 de 14 de abril. Lo primero que cabe indicar que constituye una medida complementaria y **nunca una medida sustitutoria** de medidas preventivas para la eliminación, minimización y control de los riesgos.

Entendemos como señalización una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo mediante una señal en forma de panel, un color, una señal luminosa o acústica, una comunicación verbal o una señal gestual. La finalidad es **llamar la atención, alertar y/o localizar la existencia de determinados riesgos, prohibiciones u obligaciones** a los trabajadores.

El empresario deberá adoptar las medidas precisas para que en los lugares de trabajo exista una señalización de seguridad y salud que cumpla lo establecido.

Los colores utilizados en la señalización tendrán su significado y otras indicaciones sobre su uso:

COLOR	SIGNIFICADO	INDICACIONES Y PRECISIONES
Rojo	Señal de prohibición	Comportamientos peligrosos
	Peligro-alarma.	Alto, parada, dispositivos de desconexión de emergencia. Evacuación.
	Material y equipos de lucha contra incendios	Identificación y localización.
Amarillo o amarillo anaranjado	Señal de advertencia.	Atención, precaución. Verificación.
Azul.	Señal de obligación.	Obligación de utilizar un equipo de protección individual.
Verde	Señal de salvamento o de auxilio.	Puertas, salidas, pasajes, material, puestos de salvamento o de socorro, locales.
	Situación de seguridad.	Vuelta a la normalidad.

5.3.2. Tipologías

SEÑALES ÓPTICAS EN FORMA DE PANEL

Es una señal que por la combinación de una forma geométrica, de colores y de un símbolo o pictograma, proporciona una determinada información, deben ser visibles y fáciles de interpretar.

Se distinguen diferentes tipos en las señales:

TIPO	FORMA	COLOR	SIGNIFICADO
PROHIBICIÓN	Círculo	Bordes: rojos Fondo: Blanco. Pictograma: negro	Prohíbe un comportamiento susceptible de provocar un peligro



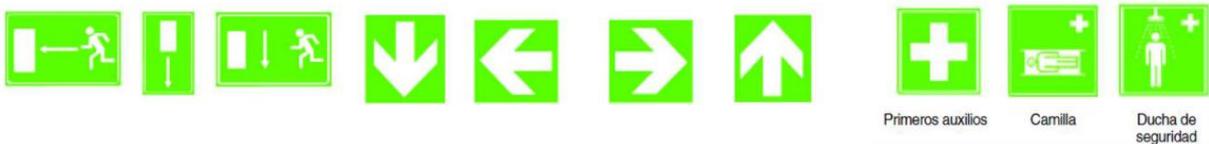
OBLIGACIÓN	Círculo	Fondo: azul. Pictograma: blanco	Obliga a un comportamiento determinado
-------------------	---------	---------------------------------	--



ADVERTENCIA	Triángulo	Bordes: negros. Fondo: amarillo. Pictograma: negro	Advierte de un riesgo o peligro
--------------------	-----------	--	---------------------------------



SALVAMIENTO	Rectángulo	Fondo: verde. Pictograma: blanco	Indicaciones relativas a salidas de socorro, a los primeros auxilios o a dispositivos de salvamiento
--------------------	------------	----------------------------------	--



INDICATIVA	Cuadrado	Fondo: rojo. Pictograma blanco	Proporciona otras informaciones como 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 LUMINOSAS Y ACÚSTICAS

Luminosas: señal emitida por medio de un dispositivo formado por materiales transparentes o translúcidos, iluminados desde atrás o desde el interior, de tal manera que aparezca por sí misma como una superficie luminosa.

Acústicas: señal sonora codificada, emitida y difundida por medio de un dispositivo, sin intervención de voz humana.

COMUNICACIONES VERBALES

Mensaje verbal predeterminado, en el que se utiliza voz humana o sintética.

SEÑALES GESTUALES

Consisten en la realización de movimientos con las manos y con los brazos, para guiar a personas que están a otro nivel efectuando maniobras y que no disponen de una buena perspectiva o que tienen poca visión.

6. MEDIOS AUXILIARES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS

6.1. Andamios

Un andamio es una estructura provisional, un medio auxiliar en la construcción, cuyo objetivo es dotar de una superficie de apoyo en altura a personas, materiales y herramientas.

Principales riesgos y sus causas que debemos tener en cuenta:

- ✓ **Caídas (al mismo nivel o a distinto nivel):** montaje o desmontaje incorrecto; anchura insuficiente de la plataforma; ausencia de barandillas; acceso inadecuado (trepando por el exterior, por ejemplo); plataforma no estabilizada; trabajar con las ruedas desbloqueadas; sobrecarga de la estructura; falta de orden; golpes contra objetos, etc.
- ✓ **Caída de objetos:** plataforma sin rodapiés; manejo de cargas excesivas o de forma deficiente; desplazamiento accidental de la estructura, etc.
- ✓ **Vuelco o derrumbe de la estructura:** deformación o mal estado de la estructura; montaje o desmontaje incorrecto (ausencia de diagonales, tirantes, etc.); sobrecarga de las plataformas; desniveles o accidentes del suelo; etc.

Medidas preventivas generales:

- ✓ El montaje y desmontaje de andamios, se realizará bajo la supervisión y responsabilidad del Supervisor de andamios, quien autorizará por escrito la utilización de los mismos. Para ello, se utilizarán etiquetas que indiquen la fecha y la persona competente que autoriza el uso del andamio.
- ✓ Deberán construirse, protegerse y utilizarse de forma que se evite que las personas caigan o estén expuestas a caídas de objetos.
- ✓ Mantener el orden y limpieza en las plataformas y evitar las sobrecargas en la misma..
- ✓ Los andamios móviles deberán asegurarse contra los movimientos involuntarios.
- ✓ Los andamios, tanto en la zona de trabajo como en la zona de paso, se protegerán mediante barandillas resistentes con altura mínima de 90 cm., rodapié de protección de al menos 15 cm y protección intermedia que impida el paso por deslizamiento de los trabajadores.
- ✓ Durante el montaje y desmontaje del andamio, no permanecer debajo del mismo.
- ✓ Se montarán las barras transversales para que el andamio tenga estabilidad.
- ✓ No se comenzará el montaje de un nivel superior sin que el inferior sea totalmente estable.
- ✓ El acceso a plataformas superiores, se hará por medio de escaleras interiores y fijadas al andamio. Estas no podrán ser empalmadas, deformadas o con escalones rotos, habrán de ser antideslizantes.
- ✓ Las plataformas no pueden estar resbaladizas, tendrán un mínimo de 60 cm. de ancho y se inmovilizarán con pasadores para evitar vuelcos o deslizamientos.
- ✓ En caso de fuertes vientos, no se permanecerá sobre el andamio. Extremar las precauciones en caso de lluvia y vientos.
- ✓ No mover el andamio si hay personal sobre el mismo.
- ✓ Se deberán utilizar los Equipos de Protección Individual apropiados a los riesgos existentes, (casco, guantes, calzado de seguridad, arnés anticaídas durante montajes, desmontajes y utilización de andamios, etc.).
- ✓ Los andamios serán inspeccionados: antes de su puesta en servicio, periódicamente, tras modificaciones, periodos de no utilización, exposición a intemperie u otras circunstancias que hayan podido afectar su resistencia o estabilidad.

- ✓ Acotar la zona inferior del andamio.

6.1.1. Tipología

Andamios sobre ruedas

Las torres de trabajo móviles son estructuras muy útiles para realizar trabajos de mantenimiento o construcción en diferentes alturas. Ofrecen una cómoda superficie de trabajo con una determinada capacidad de carga, pero hay que seguir una serie de normas y medidas preventivas para usarlos de forma segura.

Metálicos tubulares:

Se trata de andamios formados por piezas metálicas, que forman una estructura estable, arriostrada, con plataformas de trabajo a distintos niveles. Se debe tener en cuenta que:

- ✓ Se señalizaran las zonas de influencia mientras duren las operaciones de montaje y desmontaje de andamios.
- ✓ Se cuidara el buen asiento y nivelación de los arranques. Los tramos verticales (módulos o pies derechos) se apoyaran sobre tablonos de reparto de cargas
- ✓ Las plataformas de trabajo se consolidaran inmediatamente tras su formación, mediante las abrazaderas de sujeción contra basculamiento.

Andamios colgados:

Formados por plataformas de trabajo horizontales suspendidas mediante cables o cuerdas de un elemento resistente de sujeción y que mediante unos mecanismos de elevación permiten llegar a los trabajadores a todos los puntos exteriores del edificio. Entre sus características se pueden citar:

- ✓ Los andamios colgados serán instalados por personal conocedor del sistema correcto desmontaje del modelo que se va a utilizar.
- ✓ Se controlara cuidadosamente el estado de los aparejos que se utilicen para colgar los andamios, desechándose aquellos que ofrezcan duda sobre su buen estado.
- ✓ Los andamios se arriostraran a puntos fijos, en prevención de movimientos oscilatorios
- ✓ Como norma general, las barandillas que bordean las plataformas de este tipo de andamios tendrán, como mínimo una altura de 90 cm (aunque se recomienda que sea de 1 metro) con listón intermedio y rodapié de 15 cm. El suelo será de material antideslizante.
- ✓ La separación entre la cara delantera de la andamiada y el paramento vertical en el que se trabaja, no será superior a 30 cm para prevenir las caídas de personas.

6.2. Borriquetas

Se trata de andamios construidos por un tablero horizontal (con una anchura mínima de 60 cm) de tres tablonos colocados sobre dos pies en forma de V invertida sin arrostramientos. Algunos datos a tener en cuenta:

- ✓ Hasta 3 metros de altura podrán emplearse andamios de borriquetas fijas sin arrastramiento.
- ✓ Entre 3 y 6 metros, máxima altura permitida en este tipo de andamios, se emplearan borriquetas de bastidores móviles arriostrados.

- ✓ Las plataformas de trabajo se anclaran perfectamente a las borriquetas, para evitar balanceos y otros movimientos indeseables.
- ✓ Las plataformas de trabajo no sobresaldrán por los laterales de las borriquetas más de 40 cm para evitar el riesgo de vuelcos por basculamiento.
- ✓ Las borriquetas metálicas de sistema de apertura de cierre o tijera estarán dotadas de cables o cadenas limitadoras de la apertura máxima, de forma que se garantice su perfecta estabilidad.

6.3. Plataformas de trabajo

Se trata de los medios auxiliares montados sobre el forjado del edificio y que se utilizan para la carga y descarga de materia. No se trata de una plataforma que pueda ser utilizada como lugar de trabajo, aunque puntualmente es necesario acceder a ella para realizar la recepción de materiales.

Las plataformas de carga y descarga deberán disponer de barandillas laterales dotadas de rodapié y listón intermedio, así como de un sistema interior que impida el acceso del trabajador (puerta, barandilla abatible).

Arrostramiento de la plataforma volada se realizara mediante

4 puntales telescópicos (será necesario un mínimo de 6 puntales).

Tanto los trabajadores que realicen el montaje o desmontaje de la plataforma como los que se encarguen de la recepción o salida de mercancía, deberán utilizar arnés de seguridad anclado a una línea de vida. Nunca podrán utilizarse los puntales de arrostramiento como punto de anclaje para el arnés de seguridad.

6.4. Pasarelas

Las pasarelas son plataformas de paso que funciona modo de puente pequeño y que se colocan con carácter provisional. Pueden estar fabricadas en madera o chapa.

Se colocaran barandillas cuando exista riesgo de caída desde altura de más de 2 metros de altura.

Su anchura mínima, como para cualquier plataforma de trabajo, deberá ser de 60 cm.

Los elementos de las pasarelas de madera deberán estar unidos entre si mediante travesaños clavados.

6.5. Escaleras de mano

La elección de una escalera de mano como puesto de trabajo en altura deberá limitarse a las circunstancias en que la utilización de otros equipos de trabajo más seguros (andamios, plataformas, etc.) no esté justificada por el bajo nivel de riesgo y por las características de los emplazamientos que no sea posible modificar

Las escaleras de mano se colocaran de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Las escaleras de mano simples se colocaran, en la medida de lo posible, formando un Angulo aproximado de 75 grados con la horizontal

Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estables, resistentes e inmóviles, de forma que los travesaños queden en posición horizontal.

Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o mediante la fijación de la parte inferior de los largueros.

Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos 1 metro del plano de trabajo al que se accede

Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, solo se efectuaran si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas.

Existen diferentes tipos de escaleras:

Escaleras de madera: tendrán los largueros de una sola pieza, sin defectos ni nudos que puedan mermar su seguridad. Además, estarán protegidas de la intemperie mediante barnices transparentes para que no oculten los posibles defectos.

Escaleras metálicas: estarán pintadas con pinturas anti oxidación que las preserven de las agresiones de la intemperie. No estarán suplementadas con uniones soldadas. El empalme de escaleras metálicas se realizara mediante la instalación de los dispositivos industriales fabricados para tal fin.

Escaleras de tijera: estarán dotadas en su articulación superior, de topes de seguridad anti apertura. Estarán dotadas hacia la mitad de su altura, de cadenilla de limitación de apertura máxima.

6.6. Plataforma de carga y descarga

Se trata de los medios auxiliares montados sobre el forjado del edificio y que se utilizan para la carga y descarga de materia. No se trata de una plataforma que pueda ser utilizada como lugar de trabajo, aunque puntualmente es necesario acceder a ella para realizar la recepción de materiales.

Las plataformas de carga y descarga deberán disponer de barandillas laterales dotadas de rodapié y listón intermedio, así como de un sistema interior que impida el acceso del trabajador (puerta, barandilla abatible).

Arrostramiento de la plataforma volada se realizara mediante 4 puntales telescópicos (será necesario un mínimo de 6 puntales).

Tanto los trabajadores que realicen el montaje o desmontaje de la plataforma como los que se encarguen de la recepción o salida de mercancía, deberán utilizar arnés de seguridad anclado a una línea de vida. Nunca podrán utilizarse los puntales de arrostramiento como punto de anclaje para el arnés de seguridad.

6.7. Puntales

Los puntales de tipo telescópico se transportaran a brazo y hombro con los pasadores y mordazas instaladas en posición de inmovilidad.

Las hileras de puntales se dispondrán sobre durmientes de madera (tablones), nivelados y aplomados en la dirección exacta en la que deban trabajar.

Los tablones durmientes de apoyo de los puntales que deban trabajar inclinados con respecto a la vertical se acuñaran. Los puntales, siempre se apoyaran de forma perpendicular a la cara del tablón.



7. VERIFICACIÓN, IDENTIFICACIÓN Y VIGILANCIA DEL LUGAR DE TRABAJO Y SU ENTORNO.

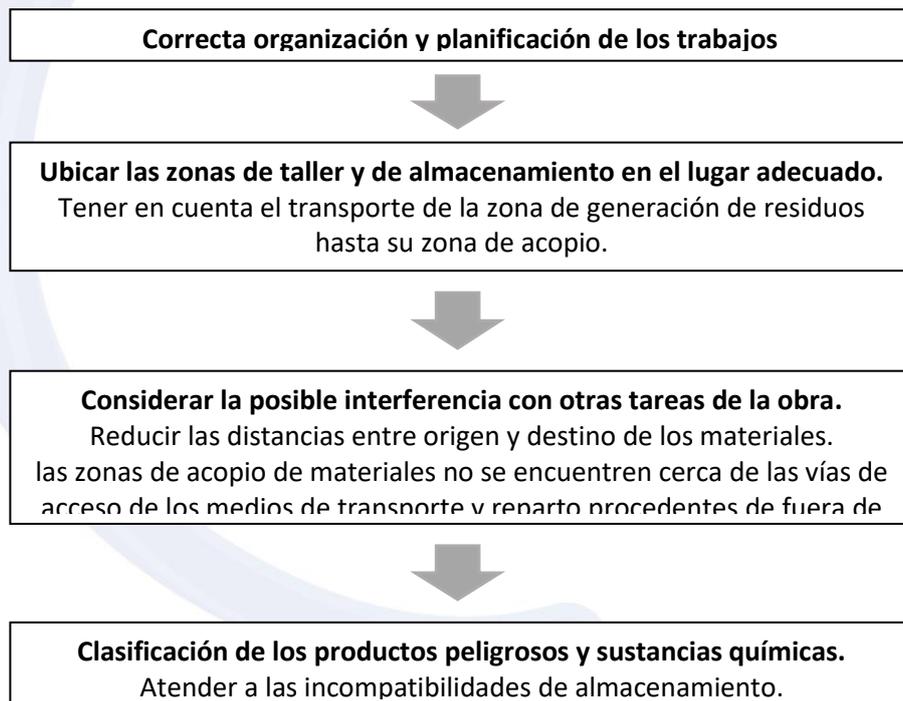
7.1. ORDEN Y LIMPIEZA

En el sector de la construcción, como en cualquier otra actividad laboral, el **mantenimiento de unos niveles aceptables de seguridad, pasa en gran medida por conseguir unas adecuadas condiciones de orden y limpieza durante la ejecución de los trabajos.** Son numerosos los accidentes que se producen por caídas y golpes como consecuencia de un ambiente desordenado o sucio, suelos resbaladizos, materiales colocados fuera de lugar y acumulación de material sobrante o inservible.



En el artículo 10 del Real Decreto 1627/97 se establece **el mantenimiento del orden y limpieza como uno de los principios generales aplicables durante la ejecución de la obra.** Conservar unas buenas condiciones de orden y limpieza del lugar de trabajo es un principio básico de seguridad.

Para mantener un lugar de trabajo en adecuadas condiciones de orden y limpieza es indispensable realizar en la obra.



A continuación se muestran unas formas básicas de prevención para mantener los puestos de trabajo ordenados y limpios:

ELIMINAR LO INNECESARIO Y CLASIFICAR LO ÚTIL:

- ✓ Establecer una campaña inicial para clasificar los materiales en función de su utilidad disponiendo contenedores especiales para la recogida de lo inservible.
- ✓ Eliminar diariamente todos los desechos y cualquier otra clase de suciedad que pueda existir en el suelo o instalaciones, depositándolos en recipientes adecuados.
- ✓ Si los desechos son fácilmente inflamables, se deberán utilizar bidones metálicos con tapa para evitar la propagación de incendios.
- ✓ Eliminar y controlar las causas que genera la acumulación, tanto de materiales como de residuos.

PONER LOS MEDIOS PARA GUARDAR Y LOCALIZAR EL MATERIAL FACILMENTE:

- ✓ Recoger las herramientas de trabajo en soportes o estantes adecuados que faciliten su identificación y localización.
- ✓ Asignar un sitio para cada cosa y procurar que cada cosa este siempre en su sitio. Cada emplazamiento estará concebido en función de su funcionalidad y rapidez de localización.
- ✓ Delimitar las zonas y señalar donde ubicar las cosas.

EVITAR ENSUCIAR Y LIMPIAR INMEDIATAMENTE:

- ✓ Siempre que se produzca el derrame de algún producto limpiar inmediatamente.
- ✓ Colocar recipientes adecuados en los lugares donde se generen residuos y eliminarlos diariamente.
- ✓ Realizar la limpieza de los locales, maquinas, ventanas, etc. fuera de las horas de trabajo si es posible.
- ✓ No usar disolventes peligrosos ni productos corrosivos en la limpieza de los suelos. Las operaciones de limpieza no deben generar peligros adicionales.
- ✓ Implicar al personal del puesto de trabajo en el mantenimiento de la limpieza de su entorno.

FAVORECER EL ORDEN Y LA LIMPIEZA:

- ✓ No apilar ni almacenar materiales en zonas de paso o de trabajo. Hay que retirar los objetos que obstruyan el camino y señalar los pasillos y las zonas de tránsito.
- ✓ Los materiales de poca estabilidad, se almacenarán en cajones o contenedores para impedir la caída.
- ✓ Extremar la limpieza de ventanas y tragaluces para que no impidan la entrada de luz natural.
- ✓ Mantener limpios los vestuarios, armarios, duchas, servicios, etc.
- ✓ Utilizar códigos de colores para señalar y ordenar.
- ✓ Escoger superficies de trabajo y de tránsito fácilmente lavables.

7.2. RIESGOS

7.2.1. Riesgos ligados a las condiciones de Seguridad

La seguridad en el trabajo es un conjunto de **técnicas y procedimientos** que no son de tipo médico y **que tratan de eliminar**, o al menos reducir, **los riesgos de sufrir daños materiales y lesiones personales**.

Como ya hemos dicho, los accidentes siempre tienen causas naturales y explicables y desde la seguridad en el trabajo se pretende identificar y anular o reducir estas causas para evitar o minimizar los accidentes de trabajo.

En los lugares de trabajo existen una serie de condiciones materiales que, en determinadas circunstancias, pueden ser peligrosas y atentar contra la salud de las personas, generando lo que denominamos factor de riesgo.

El factor de riesgo es una situación de trabajo no controlada, es decir, una situación en la que se pueden producir fenómenos no previstos al planificar el proceso de trabajo.

Los principales riesgos relacionados con la seguridad en el trabajo a los que puede estar sometido un trabajador durante el desarrollo de su trabajo son:

- Caída de personas a distinto nivel
- Caída de personas al mismo nivel
- Caída de objetos por desplome
- Caída de objetos en manipulación
- Caída de objetos desprendidos
- Proyecciones de partículas
- Cortes y golpes
- Pisadas sobre objetos
- Golpes contra objetos inmóviles
- Atropellos o golpes con vehículos
- Atrapamientos por o entre objetos
- Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos
- Contactos o inhalaciones accidentales de productos químicos
- Contactos eléctricos
- Sobreesfuerzos

7.2.1. Identificación y medidas preventivas

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Es uno de los riesgos más graves a los que se va a encontrar expuesto un trabajador, puesto que implica la caída del mismo desde un nivel superior al suelo. Si la caída se produce desde 2 metros de altura o más, estaríamos hablando de una caída desde altura

Ejemplos: Caída desde una escalera de mano, desde un andamio, por las escaleras fijas de las instalaciones, etc.

Medidas preventivas:

En muchos casos, se trata de un riesgo eliminable adoptando las medidas de protección colectiva necesarias: instalar barandillas resistentes con listón intermedio o barrotes que impidan la caída del trabajador al vacío. En otras ocasiones deberemos recurrir al uso de medidas de protección colectivas que minoren las consecuencias de la caída (redes de protección, por ejemplo) o al uso de equipos de protección individual que reduzcan el riesgo de caída o minimicen los daños ocasionados por la misma (arneses de seguridad anclados a un punto fijo).

En cualquier caso, todos los medios auxiliares que se empleen (escaleras, andamios, etc.) deberán disponer de todos los dispositivos de seguridad necesarios y encontrarse en perfecto estado de uso y el trabajador habrá sido formado sobre el so en condiciones de seguridad de los mismos.

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Implica la caída del trabajador debida a un tropiezo, resbalón, etc., provocado por las condiciones en las que se encuentra la superficie de trabajo. Ejemplos: tropezar con cables en zonas de paso, resbalar por la presencia de restos de agua, aceite, en el pavimento...

Medidas preventivas:

Se trata de un riesgo difícilmente eliminable, pero cuya probabilidad de materializarse disminuye manteniendo unas condiciones óptimas de orden y limpieza en la zona de trabajo y las zonas de paso y disponiendo, asimismo, de una iluminación adecuada de ambas zonas.

CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

Este riesgo existe cuando se puede producir la caída de una estructura elevada. Ejemplos: desplome de una estantería, una pila de materiales, un talud, etc.

Medidas preventivas:

La única forma de evitar la materialización de este riesgo es garantizar la estabilidad de cualquier estructura elevada: anclaje correcto de estanterías, almacenamiento de materiales no alcanzando alturas peligrosas, etc.

CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

Implica la caída de objetos o materiales sobre el trabajador que los manipula. Ejemplos: caída de cajas sobre los pies del trabajador que las manipula manualmente, caída de herramientas que se llevan en la mano...

Medidas preventivas:

Eliminar este riesgo es prácticamente imposible, por lo que los trabajadores deberán extremar las precauciones durante la manipulación manual de cargas y deberá intentarse minimizar los daños ocasionados mediante el uso por parte de los trabajadores de equipos de protección individual adecuados: calzado de seguridad con puntera reforzada.

CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS

Supone la caída de objetos o partes de una estructura, normalmente, desde un plano superior. Ejemplos: caída de cascos en obra, caída de objetos situados en el borde de estanterías, etc.

Medidas preventivas:

Las primeras medidas a adoptar serán siempre de tipo colectivo: realizar un almacenamiento correcto de materiales garantizando que no se rebasan los bordes perimetrales de las estanterías o instalar rodapiés en las zonas de almacenamiento de objetos de pequeñas dimensiones y en las barandillas de obra con el fin de impedir la caída de objetos planos inferiores.

En aquellos casos en los que la adopción de medidas colectivas resulte insuficiente (trabajo en obra, por ejemplo) será obligatorio que el trabajador emplee equipos de protección individual: casco de seguridad.

PROYECCIONES DE PARTÍCULAS

Determinadas máquinas o herramientas proyectan durante su uso partículas a gran velocidad, con el consiguiente riesgo de que dichas partículas impacten en el trabajador, pudiendo ocasionar daños graves si se incrustan en tejidos blandos como son los ojos. Ejemplos: proyección de astillas durante el uso de sierras circulares, proyección de partículas durante el uso de equipos de soldadura etc.

Medidas preventivas:

La mayoría de las máquinas o equipos que producen proyecciones durante su uso, están dotadas de protecciones que limitan la proyección de partículas, pero no las eliminan totalmente, por lo que el trabajador deberá utilizar los equipos de protección individual adecuados: gafas antiproyecciones, pantallas de protección facial, etc.

CORTES Y GOLPES

Está presente este riesgo durante el manejo de herramientas manuales y la manipulación de materiales, ya sea porque el trabajador realiza una manipulación inadecuada de los mismos, ya porque estos se encuentran en mal estado. Ejemplos: cortes con sierras, discos de corte, pinchazos con clavos, heridas producidas por astillas de tablas, etc.

Medidas preventivas:

En este caso es fundamental el uso de guantes de protección, pero también es indispensable usar las herramientas únicamente para aquellos trabajos para los que han sido diseñadas, dejándolas en lugar seguro cuando no estén siendo utilizadas.

PISADAS SOBRE OBJETOS

Al pisar o tropezar con objetos abandonados o irregularidades del suelo sin llegar a producir la caída del trabajador. Ejemplos: pisar tablas con restos de clavos, pisar recortes metálicos...

Medidas preventivas:

Es importante mantener un adecuado orden y limpieza de los pavimentos y que los trabajadores utilicen calzado de seguridad con plantilla reforzada cuando exista este riesgo.

GOLPE CONTRA OBJETOS INMÓVILES

Implica los golpes que el trabajador se puede dar contra objetos que no están en movimiento. Ejemplos: golpes contra el mobiliario, contra pales de mercancías, etc.

Medidas preventivas:

Se trata de un riesgo difícilmente eliminable, pero cuya incidencia se puede reducir estableciendo zonas de paso de anchura suficiente y distribuyendo el mobiliario, máquinas y equipos de trabajo de forma que permitan que el trabajador disponga de espacio suficiente.

ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS

Se da este riesgo en aquellas zonas de trabajo en las que existe circulación de vehículos ya sean internos de la empresa, ya externos. Ejemplos: zonas de trabajo con circulación de carretillas elevadoras, muelle de carga, obras de construcción que se realizan en la calzada y, en general, cualquier lugar en donde sea necesario el acceso de vehículos para la carga y descarga de materiales.

Medidas preventivas:

Será fundamental diferenciar y delimitar, en la medida de lo posible, las zonas de circulación de vehículos de las zonas para paso de peatones. En esquinas o ángulos muertos con poca visibilidad se instalarán elementos auxiliares como espejos que faciliten la visibilidad del conductor.

Los trabajadores no invadirán las zonas destinadas a la circulación de vehículos y, si es necesario, utilizarán ropa de alta visibilidad.

ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

Este riesgo está presente durante la utilización de máquinas o equipos con elementos móviles como engranajes, correas, etc. susceptibles de aprisionar al trabajador. Ejemplos: hormigoneras con correas de distribución accesibles, tornos, cintas de transporte, etc.

Medidas preventivas:

Los elementos móviles y de transmisión de las máquinas y equipos deberán estar protegidos mediante resguardos o dispositivos que impidan que el trabajador pueda entrar en contacto con los mismos.

Es importante que el trabajador reciba formación sobre la existencia del riesgo de atrapamiento y sobre las medidas preventivas que debe adoptar para evitarlo; no retirar los elementos de protección de que disponga el equipo, no utilizar ropa holgada ni cadenas o pulseras, etc.

ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS

El conductor de determinados vehículos puede verse expuesto al riesgo de vuelco de la máquina con el consiguiente atrapamiento del trabajador. Ejemplos: vuelco en rampas de carretillas elevadoras, vuelco de máquinas como palas excavadoras, jumper, tractores, etc.

Medidas preventivas:

La medida más eficaz es el uso de vehículos y máquinas dotadas de cabinas con protección antivuelco, así como de cinturones de seguridad o elementos similares que impidan que en caso de vuelco el trabajador pueda salir despedido y quedar atrapado bajo la máquina o vehículo. Será imprescindible formar a los trabajadores sobre la necesidad de hacer un uso correcto y sistemático de todos los dispositivos de protección.

CONTACTOS O INHALACIONES ACCIDENTALES DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Son muchos los puestos de trabajo que en mayor o menor medida exigen el uso por parte de los trabajadores de productos químicos y que ante un contacto, ingestión o inhalación accidental del mismo provocan un daño inmediato al trabajador. Ejemplo: ingestión accidental de lejía, contactos con productos corrosivos, inhalación de vapores producidos por la mezcla incompatible de lejía y amoníaco, etc.

Medidas preventivas:

Todos los productos químicos que se empleen deberán encontrarse correctamente etiquetados e ir acompañados de información sobre los riesgos que implican y las medidas preventivas que deben adoptarse durante su manipulación. Los trabajadores deberán conocer esta información y respetarla.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

El riesgo se presenta cuando el trabajador puede entrar en contacto con un elemento que se encuentra en tensión (contacto directo) o con un elemento que accidentalmente se ha puesto en tensión (contacto indirecto). Ejemplos: contacto con cables pelados, contacto con partes metálicas de una máquina ante un fallo del aislamiento, formación de arcos eléctricos durante operaciones de soldadura, etc.

Medidas preventivas:

Es fundamental que la instalación eléctrica de los lugares de trabajo, así como de las máquinas y equipos de trabajo empleados se encuentre en perfecto estado y sea sometida a un mantenimiento preventivo correcto.

Todas las operaciones de mantenimiento se realizarán en ausencia de tensión y respetando todas las normas de seguridad. Dichas operaciones solo deberán ser realizadas por trabajadores con formación y experiencia suficiente.

SOBRESFUERZOS

Cualquier manipulación manual de cargas puede implicar un riesgo de sobreesfuerzo, ya sea por realizarla incorrectamente, ya sea por manipular una carga de peso excesivo. Ejemplos: manipular manualmente cargas que superen los 25 kg, manipular cargas de poco peso elevando los brazos por encima de los hombros, girando el tronco, etc.

Medidas preventivas:

No existe ninguna norma legal que limite el peso máximo que puede manipular una persona en solitario pero, en términos generales, se considera que la carga máxima recomendable no debería superar los 25 kg. Los trabajadores que tengan que manipular cargas deberán recibir instrucción sobre la forma correcta de hacerlo.

7.2.2. Riesgos ligados a las condiciones medioambientales

El objeto de la Higiene Industrial es la prevención de las enfermedades profesionales causadas por contaminantes a los que los trabajadores se encuentran expuestos durante su jornada laboral. Se trata de una técnica preventiva, no médica, encaminada a evitar las enfermedades profesionales

En las obras de construcción existen otros riesgos, que aunque en su gran mayoría no son de carácter mortal, si pueden provocar una afectación en cuanto a que se manifiestan con enfermedades crónicas en los trabajadores. Dichos riesgos son motivados por agentes físicos, químicos, y biológicos.

CONTAMINANTES FÍSICOS: se encuentran presentes en toda construcción: el ruido, el calor y el frío, las radiaciones, las vibraciones, radiaciones ionizantes y no ionizantes o presiones barométricas extremas (trabajos en inmersión).

A menudo, el trabajo de la construcción se desarrolla en presencia de calores o fríos extremos, con tiempo ventoso, lluvioso, con nieve, niebla o de noche.

CONTAMINANTES QUÍMICOS: se transmiten por el aire y pueden presentarse en forma de: polvos, humos, nieblas, vapores o gases; siendo así, la exposición suele producirse por inhalación, aunque ciertos riesgos portados por el aire pueden fijarse y ser absorbidos a través de la piel.

CONTAMINANTES BIOLÓGICOS: se pueden mostrar por exposición a microorganismos infecciosos, a sustancias tóxicas de origen biológico o por ataques de animales. Pueden dar lugar a enfermedades infecciosas o parasitarias (microbios, virus, bacterias, etc.).

Cada oficio tiene diferentes tipologías de riesgos debidos a agentes químicos, biológicos o físicos. Hay que decir que al estar presentes en el ambiente de trabajo, no sólo los empleados serán los que se vean perjudicados, sino también los encargados, jefes de obra y otros personales técnicos (entre ellos los técnicos en prevención).

Además de estos factores, existen otros factores adicionales que tienen una gran importancia en los posibles efectos de los contaminantes citados sobre el organismo:

- **Factores intrínsecos:** son aquellos sobre los que el hombre no puede ejercer ningún control (susceptibilidad del individuo, edad, estado de salud, etc.)
- **Factores extrínsecos:** son aquellos sobre los que el hombre si puede ejercer algún control y por tanto, sobre los que se deberá actuar (concentración del contaminante, duración de la exposición al riesgo, presencia de varios contaminantes en el ambiente de trabajo, hábitos higiénicos, consumo de sustancias tóxicas, etc).

CONTAMINANTES FÍSICOS:

RUIDO

El ruido puede provocar diversos efectos negativos en el ser humano sobretodo de tipo auditivo.

El riesgo de exposición al ruido será debido por el uso de vehículos de motor, maquinaria de movimiento de tierras, compresores, martillos neumáticos, sierras circulares, radiales...

Medidas preventivas:

- ✓ Disminuir el nivel de presión acústica: diseñar encerramientos para las maquinas ruidosas, interponiendo barreras absorbentes de ruido entre el foco de ruido y el receptor o separándolos al máximo el uno del otro, revestir de materiales absorbentes el techo y paredes...
- ✓ Reducir tiempos de exposición
- ✓ Uso de equipo de protección individual (EPI) auditivo: como cascos auriculares, tapones...
- ✓ Señalizar las áreas ruidosas

VIBRACIONES

Vibraciones de cuerpo entero y de mano y brazo en el uso de vehículos, máquinas, martillos, neumáticos, perforadoras y herramientas mecánicas.

Medidas preventivas:

- ✓ Adquisición de equipos con bajo nivel de vibraciones.
- ✓ Un mantenimiento adecuado permite disminuir los niveles de vibración (desgaste de superficies, holguras, cojinetes dañados).
- ✓ Mangos antivibratorios.
- ✓ Uso de guantes antivibración.
- ✓ Uso de materiales elásticos.
- ✓ Mangos y herramientas suspendidas.

AMBIENTE TÉRMICO

Los riesgos derivados del calor o del frío surgen, en primer lugar, porque gran parte del trabajo de construcción se desarrolla a la intemperie, que es el principal origen de este tipo de riesgos. Los operarios que se encuentran en azoteas están expuestos al sol, a menudo sin ninguna protección, y muchas veces han de calentar recipientes de alquitrán, recibiendo, por ello, fuertes cargas de calor por radiación y por convección que se añaden al calor metabólico producido por el esfuerzo físico.

Medidas preventivas:

- ✓ Actuar sobre el foco de calor: Apantallamientos de los focos de calor radiante.
- ✓ Actuar sobre el ambiente térmico: Ventilación general y localizada.
- ✓ Actuar sobre el individuo: Equipos y prendas de protección personal.
- ✓ Usar ropa ligera, de colores claros y a ser posible de algodón.
- ✓ Realizar descansos frecuentes a la sombra.
- ✓ Beber agua frecuentemente.
- ✓ Usar cremas de protección solar.
- ✓ Utilizar gafas protectoras.

ENERGIA ELECTROMAGNÉTICA. RADIACIONES IONIZANTES Y NO IONIZANTES (ultravioleta)

Radiaciones no ionizantes como radiación ultravioleta producida por los equipos de soldadura, radiación solar, radiación láser producida por equipos de medida...

Radiaciones ionizantes en el control de calidad en soldaduras.

Medidas preventivas:

- ✓ El tiempo de exposición debe reducirse al mínimo imprescindible, y debe ser controlado.
- ✓ La distancia entre la fuente y la persona ha de ser la máxima posible.
- ✓ El blindaje: poner entre la fuente y la persona una sustancia que absorba la radiación.
Para la radiación ultravioleta:
 - ✓ En el caso de personal que trabaje al aire libre, uso de ropa apropiada y sombrero para evitar la exposición de cara y cuello. También se recomienda la aplicación de filtros solares.
 - ✓ Uso de protectores oculares adecuados a la fuente de radiación: cascos para soldadura, caretas, gafas de seguridad, gafas de absorción UV

CONTAMINANTES QUÍMICOS:

Los contaminantes químicos son materia inerte (no viva) que se puede presentar en el ambiente de trabajo de diferentes formas: **polvos** (cemento seco), **humos, gas o vapor** (cemento seco), **nieblas, aerosoles, líquido** (p. e. pegamentos o adhesivos, alquitrán), etc.

Los contaminantes químicos pueden ponerse en contacto con el organismo humano a través de varias vías de entrada:

- **Vía respiratoria**, por inhalación: es la vía de penetración de sustancias tóxicas más importantes en el medio ambiente del trabajo, ya que con el aire que respiramos pueden penetrar en nuestro organismo polvos, aerosoles, gases, vapores de productos volátiles, etc.
- **Vía dérmica o cutánea**: es la vía de penetración de muchas sustancias (p. e., pesticidas y algunos disolventes orgánicos) que son capaces de atravesar la piel y, sin causar erosiones o alteraciones notables, incorporarse al torrente sanguíneo. Hay que tener en cuenta que el estado de la piel tiene gran importancia y con frecuencia la piel puede verse debilitada por lesiones o por la acción de los disolventes, capaces de eliminar las grasas naturales que protegen su superficie.
- **Vía digestiva**: a través de la boca, esófago, estómago y los intestinos.
- **Vía parenteral**: el contaminante entra al organismo a través de las discontinuidades de la piel (heridas, punzón).

El orden en el que deberá acometerse las actuaciones de prevención será por orden:

- Sobre el foco contaminante
- Sobre el medio de difusión
- Sobre el individuo

Medidas preventivas:

- ✓ Utilizar máscaras para evitar la entrada a través de vías respiratorias.
- ✓ Guantes para evitar que el tóxico entra en contacto con heridas o por vía dérmica.
- ✓ Trajes protectores en casos extremos.
- ✓ El lavado, descontaminación o destrucción de la ropa de trabajo y equipos de protección personal son responsabilidad del empresario, quedando prohibido que los trabajadores se lleven los mismos a su casa.

CONTAMINANTES BIOLÓGICOS:

Los riesgos biológicos se pueden mostrar por exposición a microorganismos infecciosos, a sustancias tóxicas de origen biológico o por ataques de animales. Por ejemplo, los trabajadores en excavaciones pueden desarrollar histoplasmosis, que es una infección pulmonar causada por un hongo que se encuentra comúnmente en el terreno.

El riesgo biológico por exposición a microorganismos infecciosos, sustancias tóxicas de origen biológico, picaduras o mordeduras de animales (avispa, abejas, hormigas rojas, serpientes), se suele dar principalmente en las fases de excavación, movimiento de tierras, túneles, trabajos subterráneos y en trabajos de demolición.

Dado que el cambio de composición de la mano de obra en cualquier proyecto es constante, los trabajadores individuales puede entrar en contacto con otros y, de resultas de ello, pueden contraer enfermedades contagiosas —gripe o tuberculosis, por ejemplo—. Los trabajadores también pueden estar expuestos al riesgo de contraer la malaria, fiebre amarilla entre otras si el trabajo se desarrolla en zonas en la que estos organismos y los insectos portadores son frecuentes.

Medidas preventivas:

La primera medida que debe tomarse cuando se sospeche la exposición a un contaminante biológico es la identificación del mismo, para poder clasificarlo según su peligrosidad potencial y tomar las medidas preventivas adecuadas.

En todas las actividades en las que exista riesgo biológico, se adoptaran las medidas necesarias para:

- ✓ Prohibir comer, beber y fumar en la zona de riesgo.
- ✓ Utilizar prendas de protección adecuadas.
- ✓ Disponer de cuartos de aseo para uso de los trabajadores con productos de limpieza ocular y antisépticos para la piel.
- ✓ Verificar el buen funcionamiento de los equipos de protección.
- ✓ Especificar los procedimientos de obtención, manipulación y proceso de muestras de origen humano o animal.

7.2.3. Riesgos ligados a la carga de trabajo

FATIGA FÍSICA Y POSTURAS FORZADAS

La fatiga física y las posturas forzadas se producen debido a una de las consecuencias siguientes expuestas:

- ✓ A una excesiva actividad física debido a la inadecuada manipulación manual de cargas (por exceso de carga o por manipulación en condiciones ergonómicas desfavorables).
- ✓ Realización de trabajos con posturas forzadas o inapropiadas (de rodillas, con la espalda agachada, en cuclillas...).



Estas malas prácticas conlleva a una fatiga física que hace disminuir el ritmo de las actividades por parte del trabajador, un mayor cansancio y a la probabilidad de realizar movimientos inseguros y torpes, hecho que conllevaría a un incremento de riesgos en el puesto de trabajo.

Medidas preventivas:

- ✓ Evitar manipulación de cargas manuales siempre que se pueda hacer con maquinaria y automatización del proceso.
- ✓ En caso que se manipulen cargas manualmente hacerlo en equipos de trabajo, nunca de manera individual.
- ✓ Dividir las cargas en cargas más pequeñas y más fácilmente manejables. Por ejemplo considerar el peso de los materiales como sacos de cemento, yeso, potes de pintura...
- ✓ Alternar las tareas para cambiar de postura con frecuencia.
- ✓ Hacer pausas entre tareas para estirar los músculos que han estado en tensión.
- ✓ Utilizar elementos como rodilleras, fajas...para aliviar posturas forzadas.
- ✓ Formar a los trabajadores de las posturas correctas a tomar en diferentes actividades que adoptan posturas forzadas para evitar dolores y contracturas. Posturas de rodillas y agachados...

Para levantar un peso: flexionar rodillas, mantener espalda recta y hacer fuerza con los músculos de las piernas.

Si la carga es muy pesada: pide ayuda o bien utiliza medios mecánicos como carretillas o transpaletas.

ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral es un riesgo psicosocial. El estrés lo podemos entender como las reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento que sufrimos frente ciertos aspectos de la organización de la empresa (jornada de trabajo, conflictos, falta de reconocimiento del trabajo, etc.) o el entorno de trabajo (condiciones ambientales) que llegan a afectar a nuestra salud.

Las causas que producen estrés laboral en la construcción pueden ser : exigencias del trabajo, del contenido del trabajo, del grado de definición de las tareas, de las condiciones de trabajo y del reconocimiento y de la confianza y justicia en el trabajo.

Medidas preventivas:

- ✓ Identificar todo aquello que nos está produciendo estrés (por ejemplo, el continuo trabajo de fines de semana, problemas con un compañero o no se reparte bien el trabajo, etc.).
- ✓ Construir hábitos saludables: separar el tiempo de trabajo de la vida personal, dormir las horas necesarias para descansar física y mentalmente, evitar consumo de bebidas excitantes, reservar tiempo para actividades familiares y de ocio...

INSATISFACCIÓN LABORAL

la insatisfacción laboral se produce cuando existe una inadecuación y falta de acomodación entre las características del puesto de trabajo y los deseos, aspiraciones, expectativas o necesidades del trabajador, relaciones con compañeros, es decir, cuando existe un desequilibrio entre lo “que es” su trabajo y lo que percibe el trabajador que “debería ser”.

7.3. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL LUGAR. PLANIFICACIÓN DE LAS TAREAS DESDE UN PUNTO DE VISTA PREVENTIVO.

Desde el punto de vista de la seguridad en el trabajo, tanto los lugares en los que desarrollamos nuestra actividad laboral, como los equipos que empleamos para llevarla a cabo deben reunir unas condiciones mínimas con el fin de garantizar que no se va a producir un accidente.

Es por ello que el trabajador antes de iniciar una actividad revisará su lugar de trabajo y entorno para identificar los riesgos que puedan existir. En caso de detectar algún peligro habrá de comunicarlo a su superior directo o a los responsables de la obra para poder solucionar el problema o establecer las medidas preventivas necesarias y así realizar el trabajo de manera segura.

7.3.1. Implantación de la obra

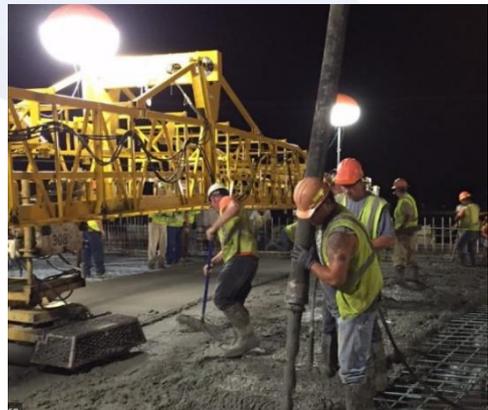
Antes de iniciar una obra es necesario planificar y organizar su implantación para reducir los riesgos que se podrán dar según las condiciones de acceso, circulación, presencia de servicios afectados y emplazamiento de los talleres, acopios, almacenes, servicios higiénicos-sanitarios y otras instalaciones auxiliares.

A continuación se indica de manera breve y general cuales son los puntos a considerar en el estudio de implantación:

- ✓ Las zonas de entrada para el personal y vehículos serán diferentes y estarán señalizadas. En caso que no sea posible disponer de medios de protección (barreras) para evitar accidentes como golpes o atropellos.
- ✓ Existirán pasillos distintos de circulación para trabajadores y vehículos estarán correctamente señalizados.
- ✓ Las zonas de circulación de materiales y personas estarán claramente delimitadas y, si es posible, separadas.
- ✓ Disponer de suficientes salidas de emergencias para una posible evacuación.
- ✓ Delimitar y cerrar la obra para evitar el acceso a personal no autorizado.



- ✓ Las zonas de paso peatonal han de estar alejadas de los talleres, almacenes, materiales peligrosos...
- ✓ Las máquinas deben ubicarse respetando unas distancias que permitan a los trabajadores suficiente espacio para el acceso y movimientos seguros alrededor de la máquina.
- ✓ Los pasillos, corredores y escaleras deben ser de dimensiones adecuadas y estar libres de obstáculos.
- ✓ Las zonas peligrosas de las maquinas no deberán resultar accesibles para los trabajadores, para ello proveer la utilización de:
 - Resguardos: impiden que se pueda acceder a la zona peligrosa (carcasas, cubiertas, vallas, etc.)
 - Dispositivos de protección: impiden que se inicie o se mantenga una fase peligrosa de la maquina si se detecta la presencia de una persona en la zona peligrosa (dispositivos de doble mando, células fotoeléctricas, etc.)
- ✓ Las condiciones de iluminación deber ser la adecuada, sobre todo para la realización de trabajos nocturnos. (iluminación en la señalización de maquinaria, en el lugar del trabajo, utilización de ropa de alta visibilidad como chalecos reflectantes).
- ✓ Atender a la buena señalización visual y acústica (tanto de la obra como de la maquina como vehículos)...
- ✓ Proveer espacios para el acopio de materiales y espacios para el guardado de equipos y maquinaria para mantener orden y limpieza en los espacios de trabajo de toda la obra. De esta manera se podrán cumplir las condiciones necesarias en las instalaciones para un buen desarrollo de la actividad.



7.4. MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS. FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD. SIMBOLOGÍA

En las obras de construcción se trabaja constantemente con productos químicos (cemento, yeso, aditivos para morteros, cal, adhesivos, resinas, siliconas...), estos pueden exponer al trabajador a diferentes riesgos debidos a su uso o manipulación por tener efectos tóxicos.

Las vías de entrada en el cuerpo humano suelen ser:

- **Absorción por vías respiratorias** (polvo en operaciones de corte de ladrillos...)
- **Contacto dérmico directo con productos** (operaciones donde se utilizan las manos y no se lleva la protección adecuada)
- **Vía digestiva**

Las consecuencias más comunes son: Dermatitis de contacto, alergias, irritaciones en la piel y vías respiratorias, problemas respiratorios de tipo crónico etc. Pueden producirse intoxicaciones agudas por una incorrecta manipulación de disolventes

Medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos asociados a la manipulación de productos químicos en la obra, por orden de prioridad son:

- ✓ Mejorar métodos de trabajo para el uso de sustancias químicas: ventilación, equipos de aspiración, orden, limpieza...
- ✓ Reducción de la cantidad del producto contaminante y de su tiempo de exposición.
- ✓ Cumplir con lo indicado en las fichas de seguridad del producto, así como en las etiquetas de los mismos.
- ✓ Utilización de equipos de protección individual.

Clasificación de los productos químicos según **sus propiedades:**

Propiedades toxicológicas: tóxico, nocivo, corrosivo, irritante, carcinogénico, matagénico...

Propiedades fisicoquímicas: explosivos, comburentes, inflamables...

Para notificar el riesgo del producto químico, se utilizarán los siguientes pictogramas.



7.4.1. Productos químicos utilizados en la obra

En este apartado se describen los productos químicos que suelen utilizarse más en las obras de construcción.

Cemento

Material pulverulento que endurece al ser mezclado con arena, grava y agua y adquiere una buena resistencia a compresión.

Los principales riesgos que puede ocasionar el cemento son enfermedades del aparato respiratorio por inhalación del polvo (bronquitis crónica), trastornos digestivos (úlceras gastrointestinales), enfermedades

de la piel (dermatitis, dermatosis por el cemento produciendo irritación), enfermedades reumáticas y nerviosas y trastornos de la vista (conjuntivitis) y del oído.

Medidas preventivas:

- ✓ Utilizar este producto en áreas ventiladas y sino hacer uso de un sistema de extracción.
- ✓ Verter el cemento desde poca altura y mezclar suavemente para no producir polvo.
- ✓ Evitar contacto directo con la piel y las vías respiratorias. Si es imposible utilizar guantes, gafas y protección respiratoria.
- ✓ No beber, ni comer ni fumar durante la manipulación del producto.
- ✓ Ducharse y mantener una higiene una vez finalizados los trabajos.

Aditivos de morteros y hormigones: retardantes y aceleradores de fraguado, plastificantes, fluidificantes, anticongelantes, colorantes, impermeabilizantes...

Producto incorporado en el momento del amasado del hormigón en una cantidad no mayor del 5% en masa, con relación al contenido de cemento en el hormigón, con objetivo de modificar las propiedades de la mezcla en estado fresco y/o endurecido.

- Fluidificantes: reductores de agua, disminuyen el contenido de agua para aumentar la trabajabilidad para un mismo contenido de agua sin producir segregación.
- Plastificantes; definidos con los mismos efectos que los anteriores, pero con unas características más considerables.
- Acelerantes de fraguado: reducen o adelantan el tiempo de fraguado del cemento.
- Retardadores de fraguado: retrasan el tiempo de fraguado.
- Aceleradores de endurecimiento: aumentan o aceleran el desarrollo de las resistencias iniciales de los hormigones, morteros o pastas.
- Hidrófugos: repulsores de agua, disminuyen la capacidad de absorción capilar o la cantidad de agua que pasa a través de un hormigón, mortero o pasta.

Los principales riesgos que pueden ocasionar los aditivos son irritación en la mucosa nasal, garganta, ojos y piel. En caso de ingerirlos accidentalmente producirían irritación gastrointestinal.

Medidas preventivas:

- ✓ Utilizar este producto en áreas ventiladas y sino hacer uso de un sistema de extracción localizada.
- ✓ Evitar contacto directo con la piel y las vías respiratorias. Si es imposible utilizar guantes, gafas y protección respiratoria.
- ✓ No beber, ni comer ni fumar durante la manipulación del producto.
- ✓ Ducharse y mantener una higiene una vez finalizados los trabajos.
- ✓ Conservar el producto en el envase original.

Primeros auxilios:

- En caso de inhalación acudir al médico.
- Contacto con la piel lavar la parte afectada con agua y jabón y en caso de haber irritación acudir al médico.
- Contacto con los ojos: lavar con abundante agua, tratamiento médico necesario.
- Ingestión: no provocar el vómito, y acudir inmediatamente al médico.

Yeso

Los principales riesgos los encontramos en la inhalación, contacto directo ingestión. Las consecuencias son de irritación ya sea en los ojos, nariz, garganta o aparato digestivo. No se considera peligroso, inflamable o explosivo.

Medidas preventivas:

- ✓ Manipular y abrir los envases de yeso con precaución, evitando la producción excesiva de polvo.
- ✓ Lavarse las manos antes de manipulación.

Adhesivos, resinas y siliconas

En el caso que estos componentes contengan disolventes orgánicos en su composición, los principales riesgos los encontramos en salpicaduras e ingestión, produciendo efectos adversos tales como irritación de ojos o piel (garganta, boca o estómago en caso de ingestión), problemas en el aparato respiratorio e incluso daños pulmonares.

Medidas preventivas:

- ✓ Ventilación adecuada en su lugar de manipulación.
- ✓ En caso de productos que contengan material inflamable, no manipular cerca de fuego.
- ✓ Uso de EPI's durante su manipulación.
- ✓ Limpieza e higiene imprescindible antes y después de manipular estos componentes.
- ✓ Almacenaje seguro y protegido de estos materiales, lugares cerrados, secos, ventilados y sin exposición a temperaturas altas.

Poliuretano

Es un componente extremadamente inflamable. Los principales riesgos son por contacto directo, explosión o ingestión. Puede provocar daños en el sistema respiratorio, irritación y lesiones graves. Es un alérgeno reconocido.

Medidas preventivas:

- ✓ Ventilación adecuada en su lugar de manipulación. Evitar concentraciones altas de vapor o gas.
- ✓ No manipular cerca del fuego ni en lugar donde herramientas puedan producir chispas.
- ✓ Uso de EPI's durante su manipulación.
- ✓ Limpieza e higiene imprescindible antes y después de manipular estos componentes.
- ✓ Almacenaje seguro y protegido de estos materiales, lugares cerrados, secos, ventilados y sin exposición a temperaturas altas.

Limpiadores

Los principales riesgos son por contacto directo o ingestión. Puede provocar daños en el sistema respiratorio, irritación, quemaduras o gastroenteritis. Los limpiadores pueden incluir componentes corrosivos para el sistema digestivo.

Medidas preventivas:

- ✓ Ventilación adecuada en su lugar de manipulación. Evitar concentraciones altas de vapor o gas.

- ✓ No manipular cerca del fuego ni en lugares próximos donde haya riesgo de explosión.
- ✓ Uso de EPI's durante su manipulación.
- ✓ Limpieza e higiene imprescindible antes y después de manipular estos componentes.

Amianto

Considerado como un producto carcinógeno, puede conllevar a consecuencias y lesiones muy graves a nivel pulmonar, provocando daños irreparables.

El amianto solamente puede ser manipulado por empresas inscritas al RERA (Registro de empresas con riesgo de amianto) y el acceso a lugares con riesgo a exposición al amianto únicamente lo podrán llevar a cabo personal autorizado.

7.4.2. Simbología



8. INTERFERENCIAS ENTRE ACTIVIDADES

Ya sea en muchos sectores, y en este caso, en el sector de la construcción, nos podemos encontrar en situaciones en que diferentes empresas, operarios y/o personal de la obra deban desempeñar actividades simultáneas o sucesivas. A consecuencia de esto, puede conllevar a interferencias entre dichas actividades que puedan originar riesgos y/o causar accidentes.

Los empresarios y trabajadores autónomos estarán obligados a cooperar y colaborar entre sí, estableciendo los procedimientos, protocolos y recursos preventivos que sean de estricta necesidad.

Es importante desarrollar conocimientos básicos en materia de coordinación de actividades empresariales.

“La coordinación de actividades empresariales permite controlar a los trabajadores de diferentes empresas en un mismo centro de trabajo. ... La Coordinación de Actividades Empresariales (CAE) nace para dar soporte al conocimiento y la prevención de los riesgos derivados de la contratación y subcontratación empresarial.”

8.1. ACTIVIDADES SIMULTÁNEAS Y SUCESIVAS

En el artículo 24 de la LPRL 31/1995 del 8 de noviembre encontramos las obligaciones en materia preventiva en caso que dos o más empresas realicen actividades en el mismo centro de trabajo.

Como objetivo para realizar una correcta coordinación de actividades, se debe aplicar:

- ✓ Principios de la acción preventiva.
- ✓ Métodos de trabajo.
- ✓ Control de las interacciones de las actividades
- ✓ Adecuación de los riesgos derivados de la concurrencia y medidas aplicadas.

Como medidas generales para el control de riesgos generales, hay que tener en cuenta:

- ✓ Establecer la señalización para limitar el paso de peatón y vehículos, ya sea en los accesos a la obra como en vías de circulación.
- ✓ Evitar los trabajos simultáneos en la misma vertical y si no es posible, aplicar medidas de protección para evitar caída de objetos.
- ✓ Delimitación de la zona de trabajo de cada oficio, evitando siempre que se pueda, la invasión en el área que no le corresponda.
- ✓ Comunicación continua entre los interlocutores de los diferentes oficios afectados.

A continuación clasificamos todas aquellas interacciones entre las actividades y fases habituales en una obra y las medidas preventivas a aplicar:

8.1.1 Interacción en la fase de movimiento de tierras

En las actividades relacionadas con el movimiento de tierras, los trabajos de excavación representan un alto porcentaje en accidentes graves y/o mortales, siendo una de las principales causas el sepultamiento, enterramiento, hundimiento o corrimientos de tierra.

Hay que tener en cuenta las siguientes medidas preventivas para dichas actividades:

- ✓ **Medidas antes de iniciar el trabajo:** Localizar y señalar correctamente las diferentes instalaciones de gas, electricidad, agua. En medida de lo posible, los trabajos se deberían efectuar posteriormente al correspondiente corte de suministro.
- ✓ **Medidas durante los trabajos:** delimitar las zonas de trabajo con maquinaria de movimiento de tierras mediante señalización y vallado.
- ✓ **Vías de entrada/salida:** Establecer zonas de paso las cuales se puedan distinguir perfectamente para peatones y vehículos.
- ✓ **Buena visibilidad:**
 - En la zona de trabajo se debe llevar **chaleco reflectante** y prendas de alta visibilidad.
 - Las máquinas deberán llevar una correcta luminosidad y acústica de marcha atrás.
- ✓ **Mantenimiento de orden y limpieza de la obra:** las acumulaciones de tierras, escombros o materiales deberán retirarse en medida de lo posible de las zonas de excavaciones o debe
- ✓ **Organización de los trabajos:** controlar que las excavaciones y zanjas estén accesibles y abiertas el menor tiempo posible siempre garantizando protección y una correcta señalización.
- ✓ **Circulación de vehículos y maquinaria:** alejar en medida de lo posible a todo vehículo o maquinaria próxima al área de excavación respetando cierta distancia de seguridad. Para garantizar la seguridad, se dispondrá de personal auxiliar que dirija las maniobras o se delimitará con topes de seguridad en los límites del recorrido.

8.1.2 Interacción en la ejecución de la cimentación y la estructura

- ✓ **Restricción del paso por zona peligrosa:** hay que evitar la accesibilidad del paso por encima de la ferralla. Para ello se habilitarán pasarelas de hasta 60cm de ancho con el objetivo de minimizar los riesgos de corte y pinchazo.
- ✓ **Evitar tareas en vertical:** se evitaban actividades simultáneas en vertical sin medidas de protección con el fin de evitar accidentes por desprendimientos de objetos.
- ✓ **Transporte de material:** no se transportará material mediante grúas por encima de los operarios. Tampoco deberá afectar el transporte de materiales de otros oficios mediante la grúa.

8.1.3 Interacción en la ejecución de los trabajos de albañilería y acabados

- ✓ **Control y seguridad en los accesos:** hay que ofrecer a los trabajadores que se encuentren en la zona de trabajo accesos seguros y protegidos con viseras, con el fin de evitar cualquier tipo de accidente por desprendimiento o caída de objetos.
- ✓ **Protocolo de actuación:** establecer un protocolo de actuación entre la fase de estructura y de ejecución de los cerramientos exteriores y las divisiones con el objetivo de mantener los sistemas de protección adoptados en la fase de estructura.
- ✓ **Evitar tareas en vertical:** se evitaban actividades simultáneas en vertical sin medidas de protección con el fin de evitar accidentes por desprendimientos de objetos. En el caso de tener que desarrollar dichas tareas, se pueden instalar redes de seguridad en la zona de trabajo.

8.1.4 Interacción en los trabajos de aislamiento o impermeabilización

- ✓ **Coordinar las actividades simultáneas** con el fin de evitar interferencias con otros oficios.
- ✓ **Ventilación:** se dispondrá de buena ventilación en espacios cerrados o confinados.
- ✓ **Proteger material peligroso:** las botellas de gases comprimidos y otro material peligroso debe quedar almacenado en locales que garanticen protección y seguridad al riesgo de explosión.

8.1.5 Interacción en la ejecución de las instalaciones

- ✓ **Coordinar diferentes actividades entre oficios:** en la fase de instalaciones es donde se encuentran con más frecuencia interacciones entre actividades. Es por ello que debe haber una correcta gestión por parte de los responsables y una comunicación continua para evitar el menor riesgo posible.

8.1.6 Interacción con personas ajenas a la obra

- ✓ **Delimitar zonas al paso ajeno:** instalar vallas, balizas, delimitar y señalizar la zona de trabajo.
- ✓ **Materiales correctamente ordenados:** dentro del recinto de la obra.
- ✓ **Proteger a los usuarios de las vías públicas** de los posibles desprendimientos de objetos con redes de seguridad, mosquiteras, marquesinas de protección...

9. PRIMEROS AUXILIOS

El presente modulo constituye, por su simplicidad una aportación practica a la verdadera esencia de los Primeros Auxilios en caso de accidente. Frente al accidente de trabajo con lesión, la actuación del socorrista debe tener un claro objetivo, que el lesionado no sufra deterioro en sus condiciones desde que se accidenta hasta que es atendido por el personal sanitario. Esta es la primera responsabilidad de quien debe hacerse cargo de los primeros auxilios.

Hacerse cargo rápidamente de la situación

- Tomar el mando.
- Mantener la calma y tranquilidad en todo momento.
- Buscar los riesgos persistentes y eliminar las causas.
- No hacer más de lo imprescindible.

Requerir ayuda urgente

- El socorrista dispondrá quien debe ser la persona que solicite ayuda urgente, así como el tipo de auxilio requerido (medico, ATS, ambulancia, bomberos, patrulla, servicios especializados).

Socorrer

- La hemorragia y la falta de respiración deben ser tratadas con máxima prioridad
- Los heridos que permanecen inconscientes deben ser colocados en posición de seguridad
- Las heridas y quemaduras deben ser protegidas
- Las fracturas deben ser inmovilizadas
- Abrigar ligeramente al lesionado y tranquilizarlo

El socorrista no es un médico pero puede conseguir que el lesionado llegue a los Servicios Sanitarios en las condiciones adecuadas para salvarle la vida.

9.1 ACTUACION GENERAL

Ante cualquier accidente se puede determinar una secuencia de acción general:

- ✓ **Proteger:** la primera de las acciones a llevar a cabo consistirá en la protección del personal afectado por el accidente, evitando la propagación del accidente y la aparición de nuevas víctimas mediante la eliminación, en caso de ser posible, de las causas que lo provocaron.
- ✓ **Avisar:** una vez estabilizada la situación se dará aviso a los equipos de emergencia (bomberos, policía, ayudas sanitarias, etc.) y se solicitarán los métodos de actuación.
- ✓ **Socorrer:** en caso de detectarse la necesidad se procederá a socorrer al accidentado siguiendo las instrucciones procedentes del personal de emergencia. No suministrar ninguna sustancia al accidentado por vía oral.

9.2 CADENA DE LA VIDA

El algoritmo conocido como Cadena de la Vida o Cadena de la Supervivencia comprende el conjunto de actuaciones que se han demostrado como eficaces para conseguir una reanimación exitosa. Estas son:

- ✓ Reconocimiento temprano de la Parada Cardiocirculatoria y llamada de emergencias.
- ✓ Reanimación Cardiopulmonar Precoz
- ✓ Desfibrilación inmediata (si está disponible)
- ✓ Cuidados Post-reanimación

El primer eslabón de esta cadena indica la importancia de reconocer a aquellas personas que corren riesgo de sufrir un paro cardíaco y de pedir ayuda confiando en que un tratamiento precoz puede evitar dicho paro. Las anillas centrales describen la integración de la Reanimación Cardiopulmonar y la Desfibrilación como los componentes fundamentales de la reanimación precoz en un intento de restablecer la vida. La RCP inmediata puede doblar o triplicar la posibilidad de supervivencia después de una fibrilación ventricular extrahospitalaria.

9.3 SOPORTE VITAL BASICO (SVB)

Los tres primeros eslabones de la citada Cadena de Supervivencia se enmarcan en el Soporte Vital Básico, mientras que el cuarto será practicado por personal sanitario exclusivamente. El SVB comprende el conjunto de acciones y maniobras destinadas a sustituir y /o restablecer la adecuada función cardiorrespiratoria en un paciente en el que está ausente. El objetivo es suplir dicha función hasta la llegada de medios sanitarios que realicen el Soporte Vital Avanzado o hasta el restablecimiento de la misma.

Pasos que forman el SVB:

- Antes de iniciar las maniobras, debemos estar seguros de que la víctima, nosotros o cualquier otra persona estamos a salvo.
- Seguidamente hay que comprobar si la víctima responde. Para ello agitaremos suavemente sus hombros y le preguntaremos en voz alta si se encuentra bien.
- Si la víctima responde, al dejaremos en la posición que lo hemos encontrado, siempre que no hay más peligro. Intentaremos averiguar qué le pasa y trataremos de conseguir ayuda, si es necesario; seguiremos evaluándolo regularmente. Por el contrario, si no se percibe ninguna respuesta, lo primero será solicitar ayuda.
- Se coloca a la víctima boca arriba y se procede a abrir la vía aérea mediante la maniobra frente-mentón. Para ello, se coloca una mano en la frente de la víctima y se extiende el cuello hacia atrás abriendo posteriormente la boca con la mano situada en el mentón.
- Una vez abierta la vía aérea, se comprueba la respiración observando, sintiendo y oyendo: se agacha la cara a la altura de la boca de manera que observemos la expansión torácica: colocando la mejilla a la altura de la boca, sentimos si respira; y colocando el oído a la altura de la nariz, oímos si hay respuesta. En los primeros minutos tras el paro cardíaco, puede ser que la víctima apenas respire o que de boqueadas poco frecuentes, lentas y ruidosas. No hay que confundir esto con una respiración normal. No invertiremos más de diez segundos en determinar si la víctima respira con normalidad. Si tenemos alguna duda sobre si la respiración es normal, es mejor actuar como si no lo fuera.
- Si respira normalmente, colocamos al accidentado en posición de recuperación, llamamos al 112 para solicitar una ambulancia y continuaremos valorando que la respiración se mantiene normal.
- Si no respira normalmente o no existe respiración, lo primero será llamar al 112.

Llegados a este punto enviaremos a alguien para que, si es posible, consiga un desfibrilador externo automático. Si nos encontramos solos, llamaremos desde el teléfono móvil para solicitar las asistencias sanitarias inmediatamente se debe comenzar con las compresiones torácicas.

Para ello nos arrodillaremos junto a la víctima y la ponemos boca arriba sobre un plano duro descubrimos el pecho de la persona y palpamos en el centro del pecho, poniendo el talón de su mano derecha, sobre el esternón en su parte plana, y la otra mano encima entrecruzando los dedos. Estiramos los codos y nos dejamos caer apoyando el peso del cuerpo sobre el esternón de la víctima, asegurándonos que no aplicamos la presión sobre sus costillas.

Esta calculado que la presión que debe ejercerse sobre el tórax de la víctima es la que ejerce un adulto de aproximadamente 70kg de peso consiguiendo que el esternón descienda de unos 5 cm.

Realizaremos 30 compresiones torácicas con una frecuencia de al menos 100 por minuto.

- A continuación comenzamos a combinar las compresiones torácicas con las ventilaciones artificiales mediante el método de boca a boca.
- Después de 30 compresiones abriremos la vía aérea utilizando de nuevo la maniobra frente-mentón.
- Apretamos la nariz para mantenerla cerrada, utilizando el dedo índice y el pulgar.
- Permitiremos que la boca se abra, pero manteniendo elevada la barbilla.
- Tomamos una respiración normal y ponemos nuestros labios herméticamente alrededor de la boca de la víctima.
- Insuflamos aire de forma sostenida durante 1 segundo, mientras observamos si el pecho se levanta, señal de que es una ventilación eficaz.
- Mantendremos la cabeza de la víctima inclinada y la barbilla levantada, apartaremos la boca de ella y observaremos como el pecho baja a medida que sale el aire. No deberíamos tardar más de 5 segundos en hacer las dos ventilaciones. A continuación, sin esperar, volvemos a poner las manos en la posición correcta, sobre el esternón y efectuamos otras 30 compresiones torácicas más.
- Continuaremos con las compresiones torácicas y las ventilaciones en una proporción 30:2.
- Dejaremos de comprobar a la víctima solo si empieza a despertar, se mueve o tiene los ojos abiertos y respira con normalidad. De lo contrario no interrumpiremos la reanimación.
- Si la ventilación no hace que el pecho se levante como si de una respiración normal se tratara antes de siguiente intento haremos lo siguiente:
 - Buscaremos en la boca de la víctima si existe alguna obstrucción y la retiraremos
 - Verificaremos que hay una inclinación adecuada para la cabeza y del mentón.
 - No intente más de dos ventilaciones cada vez antes de volver a las compresiones torácicas.

Si hay más de un reanimador, deberían relevarse en la RCP cada dos minutos para prevenir el cansancio.

Nos aseguraremos de que la interrupción de las compresiones torácica es mínima durante la sustitución de los reanimadores. Con este fin, y para realizar con rigor las 30 compresiones a la frecuencia requerida, puede ser útil para el rescate contar las compresiones torácicas en voz alta. En caso de que los equipos de rescate sean experimentados, pueden hacer la RCP combinada de dos socorristas. En ese caso, los rescatadores deben alternar sus funciones cada 2 minutos.

9.4 HERIDAS

Una herida es toda lesión de la piel y de los diferentes órganos producidos por corte, desgarró, rasguño, contusión, etc. se clasifican en:

- Incisas: originadas por objeto cortante
- Contusas: originadas por objeto romo. Hemorragias internas
- Especiales
 - Mixtas o inciso contusas
 - Punzantes
 - Por mordedura
 - Con arrancamiento
 - Etc.

Las primeras acciones a llevar a cabo en el caso de heridas serán la limpieza y la desinfección. La forma correcta de curar una herida:

- ✓ Lavarse las manos y desinfectarlas con alcohol.
- ✓ Limpiar la herida con agua y jabón empezando en el centro y después hacia los extremos, con una compresa de gasa.
- ✓ Finalmente se pincelara la herida con povidona yodada. Después una gasa encima y un apósito. Siempre que sea posible será preferible dejarla al aire libre.

9.5 HEMORRAGIAS

Una hemorragia es la salida o derrame de sangre fuera o dentro del organismo como consecuencia de la rotura accidental o espontanea de uno o varios vasos sanguíneos:

- Arteriales: color rojo vivo, sale a borbotones
- Venosas: color rojo oscuro, sale de forma continua
- Capilares: sale en sabana

Según su naturaleza:

- Externas
- Internas
- Por orificios naturales

Ante cualquier tipo de hemorragia se debe actuar de la siguiente forma:

- Tumbarse al accidentado en posición horizontal con los miembros inferiores elevados.
- Buscar cualquier hemorragia externa, a veces oculta por la ropa, deteniéndola mediante compresión.
- Arrojar al accidentado y evitar cualquier movimiento.

9.6 FRACTURAS

El sistema osteoarticular está formado por los huesos, sus articulaciones y los ligamentos. El sistema muscular está formado por los músculos y los tendones, que los unen a los huesos. Todos estos sistemas componen el aparato locomotor.

En caso de esguince:

- Inmovilizar la articulación afectada mediante un vendaje compresivo
- Elevar el miembro afectado y mantenerlo en reposo
- Aplicar frío local
- Valoración de la lesión por personal facultativo.

En caso de luxaciones:

- Inmovilizar la articulación afectada tal y como se encuentre
- No reducir la luxación
- Traslado a un centro sanitario para su reducción y tratamiento definitivo por personal facultativo.

En caso de fractura nunca debemos:

- Levantar al lesionado
- Hacerle andar
- Transportarlo sin haber inmovilizado la parte afectada

- Intentar corregir la deformidad.

9.7 QUEMADURAS

Es toda lesión producida por el calor en cualquiera de sus formas. Los factores que determinan la gravedad de una quemadura son

- Profundidad: condiciona la cicatrización
- Extensión: el peligro de muerte es directamente proporcional a la superficie quemada
- Localización, cara, manos, orificios naturales, genitales, etc...
- Edad: niños y ancianos.
- Riesgos de infección: se produce siempre por la pérdida de la piel.

9.8 CONGELACION

Cuando una persona esta helada por excesiva exposición al frio presenta los siguientes síntomas:

- Entumecimiento, tiritones (mecanismos de defensa para producir calor)
- Somnolencia: pérdida de visión
- Tambaleo
- Aturdimiento o semiinconsciencia

9.9 ESTADOS DE INCONSCIENCIA

La pérdida de consciencia o la inconsciencia es el estado en el que el cerebro tiene abolidos determinados actos reflejos y solo reacciona ante determinados estímulos, en función de la profundidad o grado de inconsciencia alcanzado. En este estado pueden verse afectadas también las reacciones vegetativas.

9.10 INTOXICACIONES

Se pueden producir por una de estas tres vías:

- Por la boca (intoxicación por ingestión)
- Por el aparato respiratorio (intoxicación por inhalación)
- Por la piel (intoxicación por inoculación)

9.11 CUERPOS EXTRAÑOS

a) En los ojos

- Si el cuerpo extraño está en el parpado, lavar el ojo bajo el grifo.
- Si esta clavado en la córnea, taponarlo con compresa y llevar al paciente al oftalmólogo
- Si son sustancias acidas o alcalinas, lavar el ojo abundantemente con un chorro de agua. En cualquier caso, llevar al oftalmólogo.

b) En los oídos

c) En las vías digestivas:

Cuando la obstrucción de la vía aérea es completa, el accidentado se pone de pie, en un intento de pedir ayuda, y se lleva las manos al cuello.

Si el paciente presenta una obstrucción ligera:

- Hay que insistir en que tosa. No golpearle en la espalda. Vigilar si se deteriora, si la tos no es efectiva o si la situación se resuelve. Si es un niño, colocar boca abajo y golpear entre los omoplatos.

9.12 DESCARGAS ELECTRICAS

En caso de que el accidentado entre en contacto con partes en tensión de las instalaciones o equipos eléctricos, cortar la corriente, desconectando los interruptores o desenchufando. Si esto no es posible, subir a la banqueta aislante o cada de madera y separar al electrocutado de la fuente mediante un palo de madera o similar. Utilizar guantes aislantes si se tiene a mano.



10. DEFINICIÓN DE LOS TRABAJOS

10.1. Pintura en el exterior y en el interior

Los trabajos de pintura consisten cubrir superficies como paredes, puertas, ventanas, tuberías, etc. con la aplicación de diversos productos (pigmentos, aglutinante, disolvente, plastificante y cargas) pudiendo ser de consistencia líquida o pastosa. El objetivo es dar unas propiedades y características distintas al elemento inicial: protección y resistencia frente al agua, al fuego, a la humedad, protección duradera en el tiempo del soporte o simplemente dar un efecto decorativo y estético cambiando el aspecto del color.

Hay una gran variedad de productos que se utilizan en los trabajos de pintura como: esmaltes, barnices, lacas, imprimaciones, tintes y selladoras.

La pintura se podrá aplicar a gran variedad de superficies y soportes, por ello tendrá unas características u otras. Ese es el motivo por el cual hay que **conocer el material de la superficie**: madera (puertas, ventanas, zócalos, barandas...), elementos metálicos (carpinterías, estructuras, cerrajería...), revestimientos de yeso, hormigones, señalización vial sobre asfalto, etc. Todos estos materiales se distinguirán por ser más o menos porosos siendo más absorbentes con la pintura.

También será necesario conocer las condiciones a las que se expondrá un elemento situado en el **exterior y en el interior** ya que las condiciones climáticas, por ejemplo, será un factor que condicione la superficie. Será necesario conocer estas condiciones para utilizar un producto de pintura adecuado, ya que el uso de pinturas diseñadas para interiores será impensable utilizarlas en el exterior y viceversa.

Superficies exteriores: estas están expuestas a las condiciones climatológicas y medioambientales de la zona y el lugar con lo que la elección de la pintura a utilizar será fundamental: plástica, a la cal, al cemento, al silicato, esmalte sintético, esmalte graso, etc.

De esta manera daremos unas características añadidas al soporte: resistencia a la lluvia y viento, permeabilidad al agua y al vapor de agua, al polvo (cerrar poros), a la erosión, a la alcalinidad, antimoho, estabilidad al color, etc.

Superficies interiores: las pinturas a utilizar se pueden clasificar en dos grupos.

- Pinturas sobre base de agua: temple, vinílica, acrílica...
- Pinturas sobre base de aceite: esmaltes grasos y sintéticos.

10.2. Técnicas de aplicación

Podemos distinguir dos tipologías de sistemas de aplicación:

- Aplicada con brocha, rodillo o pincel.
- Proyectada mediante el empleo de una maquina mezcladora y una pistola pulverizadora



10.3. Pinturas especiales

En el mercado existen infinidad de tipologías de pinturas, pero se ha de tener en cuenta que hay pinturas con aplicaciones especiales para proteger al objeto/superficie frente el fuego y calor de este.

Ignífuga: es aquella que no se quema ni propaga el fuego, y se engloban en el término “Protección Pasiva contra incendios”, ya que su objetivo es prevenir la iniciación de un fuego, evitar su propagación y favorecer la extinción

Intumescente: se utiliza para la protección de estructuras. Es un recubrimiento que reacciona al calor hinchándose de manera controlada hasta varias veces su espesor original produciendo una espuma carbonosa, formada por un gran número de burbujas pequeñas que actúan como una capa aislante que protege a las estructuras frente al fuego o foco de calor.



10.4. Preparación de los soportes

Antes de pintar una superficie es imprescindible realizar unas acciones sobre esta para prepararla y asegurar el buen agarre y acabado final de la aplicación de la pintura. Será la mejor garantía de que el resultado sea perfecto y duradero.

Todos los soportes habrán de estar libres de suciedad, polvo, hongos, partículas sueltas, etc. En ese caso eliminar estos restos con un cepillo, lavando la superficie o rascando.

SOPORTE METÁLICO

Debe estar limpio y libre de óxido y es recomendable lijar antes de pintar. Siempre es recomendable dar una imprimación previa ya que permitirá que el trabajo final sea más duradero.

SOPORTE DE MADERA

Debe estar limpia y libre de pinturas antiguas por lo que es necesario realizar un trabajo de lijado previo.

- ✓ Si queremos **esmaltar la madera**: es recomendable dar previamente una selladora para madera.
- ✓ Si queremos a **barnizar la madera**: es recomendable aplicar una mano de un fondo protector para madera que sea de poro abierto.

PARED (piedra, pladur, yeso, etc...)

En este caso podemos tener varias casuísticas y problemas a tener en cuenta antes de comenzar el pintado para poderlos solucionar.

- ✓ **Agujeros o fisuras** en la pared: Utilizar un plaste en polvo o si lo prefieres una masilla ya lista al uso. Dejar secar y lijar hasta dejar la pared homogénea.

- ✓ **Soportes muy absorbentes tipo panel de cartón/yeso (pladur)**, en obra nueva: tendremos problema de absorción, la pared “chupa” mucha pintura. ES recomendable dar previamente al pintado una capa de un sellador con el fin de dejar la pared bien sellada. Con este paso previo nos ahorraremos tiempo y pintura.

- ✓ **Humedades:** podremos actuar de dos formas dependiendo del origen de la humedad.
 - Humedades emergentes (del suelo o filtraciones del suelo a la pared) o bien de fugas (bañeras, tubos de calefacción, etc...), recomendamos la aplicación de una pintura antihumedad. Antes de aplicarla se deben limpiar bien las manchas negras (si las hubiera) con algún producto desinfectante (lejía por ejemplo).

 - Humedades en paredes frías o mal aisladas o se producen problemas de condensación: (las paredes “chorrean” agua) os recomendamos la aplicación de una pintura termoaislante en una cantidad generosa con el fin de poder elevar ligeramente la temperatura de la pared y evitar condensaciones. Hay que tener en cuenta que este tipo de problemas se agravan cuando la diferencia de temperatura entre el exterior y el interior es alta, principalmente en invierno.

- ✓ **Paredes antiguas, con varias capas de pinturas antiguas previas:** dar una mano de sellador con el fin de dejar la pared preparada para pintar. A veces será necesario el uso de gel decapante.

- ✓ **Manchas en la pared:** producidas por humedades, paredes amarillas debido a la nicotina del tabaco, manchas de aceite, comida, etc, recomendamos dar una mano de pintura antimanchas, bien en toda la pared (caso de la nicotina) o bien en las zonas donde estén las manchas. De este modo sellamos correctamente las manchas y evitamos que vuelvan a salir a la superficie.

11. TIPOLOGIA DE PINTURAS

Podemos clasificar las pinturas según diferentes criterios:

SEGÚN FINALIDAD:

- ✓ **Capas de fondo:** preparan soporte y modifica características.
 - **Selladoras:** reducen la absorción del soporte
 - **Imprimaciones:** existen varias. Por ejemplo, para mejorar adherencia, protección anticorrosión para metales, fijadores para consolidar soportes, etc.
 - **Tapa poros:** para rellenar agujeros y reducir irregularidades.
 - **Masillas y pastas:** rellenar desperfectos.
- ✓ **Capas intermedias:** proporcionan más espesor y mejoran grado de protección.
- ✓ **Capa de acabado:** proporcionan el aspecto final y pueden mejorar características como la protección frente al sol, el agua, ataque de hongos, etc.

SEGÚN ASPECTO FINAL:

- ✓ **Pinturas:** productos opacos, que dejan marcas claramente visibles de brocha u ondulaciones por el rodillo. Suelen tener un brillo medio, satinado o mate.
- ✓ **Esmaltes:** productos opacos que dan acabados tersos y resistentes, brillantes, satinados o mates.
- ✓ **Barnices:** productos que al aplicarse dejan una película transparente, lisa y tersa, con color o incolora, brillante o satinada.

SEGÚN DISOLVENTES:

- ✓ **Al agua:** plástica, al temple, a la cal, al cemento, al silicato, algunos tipos de acrílicas y algunos tipos de pintura epoxi. (ver apartado 10.5.1 de este temario, donde se detallan)
- ✓ **Aguarrás o hidrocarburos:** pintura al aceite, esmaltes y barnices, pintura de aluminio. (ver apartado 10.5.2)
- ✓ **Otros disolventes:** Pintura clorocaucho, epoxi, de poliuretano, pinturas especiales. (ver apartado 10.5.3)

SEGÚN AGLUTINANTE:

Resinas (acrílicas, vinílicas epoxídicas, de silicona), cemento, cal, aceites, poliuretano, bitumen, etc.

11.1 Pinturas al agua

En este apartado detallaremos las pinturas al agua.

PINTURA PLÁSTICA

Ventajas: fácil aplicación, por ello es recomendada a personas no profesionales del sector. Rapidez de secado, olor débil en su preparación y aplicación. Buena adherencia incluso en superficies ya pintadas, resistente al lavado, resistente a la intemperie, resistente y estable a los rayos del sol.

Inconvenientes: no aplicar en temperaturas inferiores de 5°C, ya que el agua puede congelarse y tendrá pérdidas de elasticidad y adherencia. Puede precisar imprimación. No aplicar sobre metales salvo que se aplique un antioxidante.

Aplicación: para exteriores o interiores, sobre cualquier soporte (yeso, cemento, madera previamente con capa de imprimación, superficies metálicas preparadas previamente con pintura antioxidante. Se recomienda su uso cuando sea imposible eliminar capas anteriores de pintura plástica.

PINTURA ACRÍLICA AL AGUA

Ventajas: Impermeabilidad al agua y transpirable al vapor de agua, resistente a los agentes atmosféricos, resistente al roce, buena elasticidad y de fácil aplicación (rodillo, brocha o pistola) y secado.

Inconvenientes: Baja resistencia a los disolventes y a los álcalis (será necesario aplicar un sellador).

Aplicación: para cualquier superficie tanto interior como exterior. Suele utilizarse mucho en fachadas para impermeabilizar y decorarlas.



PINTURA AL TEMPLE

Ventajas: fácil de aplicación, bajo coste y permite texturizar.

Inconvenientes: es porosa y permeable, no es resistente al agua, propensa a la formación de mohos y con poca dureza.

Aplicación: superficies interiores (paredes o techos) que no tengan condensaciones ni estén expuestos a ellas, en la mayoría de los casos se utiliza para gotelé. No utilizar en carpinterías de madera ni superficies metálicas.

PINTURA AL CEMENTO

Ventajas: buena resistencia al agua y a los agentes atmosféricos. Bajo coste tanto inicial como de mantenimiento.

Inconvenientes: necesita soportes porosos y ásperos para que se adhiera bien.

Aplicación: adecuada para paredes de albañilería porosas (revocos de cemento, ladrillos, bloques, etc.). No aplicar sobre madera, superficies metálicas o de yeso.

PINTURA A LA CAL

Esta se podrá colorear con pigmentos resistentes a los álcalis. Formará una capa mate, porosa y absorbente.

Ventajas: Permeable al vapor de agua, adherente sobre morteros de cemento, piedra y ladrillos, buena resistencia a los agentes atmosféricos (la lluvia favorece su fraguado) y bajo coste.

Inconvenientes: endurecimiento lento, no es flexible, no se puede aplicar otra pintura sobre ella, cuando se aplican muchas capas alcanza un gran grosor, por lo que será necesario (a veces) eliminar capas previas.

Aplicación: tanto en interiores como exteriores (revocos de mortero de cemento, ladrillos, piedra). No aplicar sobre madera superficies de yeso o metálicas.



PINTURA AL SILICATO

Presenta un acabado mate mineral.

Ventajas: cubren muy bien las imperfecciones, dilatan junto al soporte, permeabilidad al vapor de agua, ignífugas, buena resistencia a la luz, a los rayos UVA y a los gases urbanos.

Inconvenientes: será necesario protegerse el cuerpo en su aplicación por su peligrosidad debido al carácter alcalino. Tiene baja resistencia a la humedad. Necesidad de experiencia para su correcta aplicación.

Aplicación: en interiores y sobre todo exteriores (morteros de cemento o cal, ladrillos, piedra natural o artificial, hormigones, yeso, superficies metálicas). No aplicar sobre madera, pinturas al aceite, plásticos y pinturas plásticas y/o aluminio. Se aplicará una base de imprimación y dos capas de ésta.

11.2 Pinturas al aguarrás o hidrocarburos

PINTURA AL ACEITE

Estos están casi en desuso ya que se han substituido por esmaltes rasos.

Inconvenientes: secado lento, sobre todo en climas fríos, pierden el brillo y se amarillean en el exterior, baja resistencia a los ácidos, a los álcalis y al agua. Los colores oscuros son más resistentes que los claros.

Aplicación: su uso se ha limitado a la imprimación anticorrosiva de metales, aunque se puede utilizar en otras superficies como yeso, cemento, madera y acero tanto exterior como interior.



ESMALTES Y BARNICES

Esmaltes: pinturas opacas que proporcionan acabados tersos y resistentes, brillantes, satinados o mates. Cuando se utilizan sobre madera sellan cerrando los poros impidiendo la salida de vapor de agua. Con el tiempo pierden flexibilidad.

Barnices: al aplicarse dejan una capa transparente, lisa y tersa, coloreada o incolora, brillante, satinada o mate. Cuando se utilizan sobre madera sellan cerrando los poros impidiendo la salida de vapor de agua. Con el tiempo pierden flexibilidad.

Tipo de esmaltes y barnices: sintéticos o alquídicos, grasos, acrílicos, de poliuretano



11.3 Otros disolventes

PINTURA AL CLOROCHAUCHO

Ventajas: muy buena adherencia e impermeabilidad, gran durabilidad. Acabado liso, duro y fácil de limpiar. Buena resistencia a la cal contenida en los poros de las superficies.

Inconvenientes: no resiste temperaturas superiores a los 60º - 70º C. Poca resistencia a los disolventes derivados del petróleo y alcoholes.

Aplicación: para impermeabilizaciones, terrazas, depósitos de cemento que contenga líquidos alcalinos o ligeramente ácidos, suelos de cemento, marcas viales, etc.

PINTURA EPOXI

Se presentan en dos envases separados, por un lado la resina junto con la pigmentación y por otro lado un catalizador.

Ventajas: impermeable al agua, resistencia a los ácidos, buena adherencia sobre cemento, resistente a la intemperie, aunque pueden amarillearse.

Inconvenientes: se necesita temperatura superior a 10ºC para su curado, se ha de preparar la mezcla antes de su aplicación.

Aplicación: para cualquier superficie que necesite dureza, resistencia a la abrasión, resistencia al agua. Es el caso de garajes, aparcamientos, suelos de naves industriales, etc. Como pintura para centros alimentarios y sanitarios.

PINTURA ANTIOXIDANTE

Su finalidad es aislar del aire y de la humedad los elementos metálicos utilizados en construcción.

Ventajas: protección frente al óxido.

Inconvenientes: en muchas ocasiones se necesita una capa de imprimación previa y otra de acabado.

Aplicación: elementos metálicos utilizados en construcción.

PINTURA IGNÍFUGAS, SUBLIMATES E INTUMESCENTES

No llevan compuestos inflamables en su composición y no arden al someterlas a una llama intensa.

Ventajas: protección frente al fuego.

Inconvenientes: sensibles al agua que disminuye su eficacia. Acabado irregular y poco estético.

Ignífuga: no se quema ni propaga el fuego, y se engloban en el término “Protección Pasiva contra incendios”, ya que su objetivo es prevenir la iniciación de un fuego, evitar su propagación y favorecer la extinción.

Intumescente: protección pasiva contra los incendios. Al entrar en contacto con el fuego, esta pintura reacciona y se hincha y carboniza, de manera controlada hasta varias veces su espesor original produciendo una barrera aislante de espuma carbonosa, formada por un gran número de burbujas pequeñas que actúan como una capa aislante que protege el objeto. El objetivo es reducir los daños del fuego.

Sublimante: en contacto con el fuego desprenden unos gases que colaboran con la extinción de éste.



12 EQUIPOS DE TRABAJO

A continuación, se exponen todos aquellos equipos de trabajo más habituales para los de pintura. Será necesario una buena elección para conseguir un resultado perfecto y de calidad. No solo serán necesarios estas herramientas para pintar sino también para las fases de preparación de la pared: limpiar o alisar.

- ✓ **Herramientas para la protección y limpieza del espacio:** lona de plástico, cinta carrocera.
- ✓ **Herramienta para la preparación de la superficie:** para tener la superficie lisa, los techos y paredes no han de presentar agujeros. Para ello utilizar: masilla, espátulas, lijadora.
- ✓ **Herramientas para alcanzar zonas de difícil acceso:** para llegar a techos altos necesitaremos alargador para rodillo y/o escalera de tijera.
- ✓ **Herramientas para pintar:** se detallan y describen a continuación.

Lona de protección: es el material imprescindible para proteger los muebles y el suelo. La lona de protección suele ser de plástico y resulta de gran utilidad para cubrir grandes áreas, pero no es muy preciso. Por esta razón, se recomienda complementar su uso con cinta adhesiva.

Cinta adhesiva de enmascarar: para proteger esquinas, marcos de puertas y ventana, zócalos... La cinta de enmascarar existe en tamaños muy diversos, es muy precisa y le evitará tener que dedicar tiempo a la limpieza de los soportes que no están destinados a ser pintados.



Rodillo: para pintar grandes superficies como paredes o techos. Sin embargo, no es práctico para las esquinas. Se compone de un asa, una montura y una funda. La funda es la parte que absorbe la pintura para luego aplicar la sobre el soporte. Existen de muchos materiales (lana merina, tejida, tejido termofusión) y su elección adecuada determinará la calidad del acabado.



Pincel plano: para pintar pequeñas superficies, es más preciso que el rodillo. Sin embargo, será menos efectivo que un rodillo para superficies grandes. También se puede utilizar para barnizar o engrasar superficies.



Pincel redondo: es que es ideal para pintar esquinas. También para pintar los bordes de las ventanas y puertas. Sin embargo, no se recomienda para pintar grandes superficies como una pared.



Alargador extensible para rodillo: palo extensible que permite permanecer a una cierta distancia de las paredes y los techos. Permite evitar tener que subir y bajar constantemente la escalera de tijera. Por lo que evita hacerse daño, cansarse inútilmente y se ahorra mucho tiempo.



Cubeta y bandeja para pintar: para mezclar e impregnar el rodillo de pintura. Permite la aplicación de pintura en la funda del rodillo de manera efectiva. Gracias a su parte estriada, puede eliminar el exceso de pintura en el rodillo y así evitar goteos.



Pistola de pintura: este tipo de herramienta para pintar es muy eficaz para tratar grandes superficies de interior o exterior y en un tiempo récord. Tenga en cuenta que este tipo de equipo requiere experiencia y conocer las técnicas de aplicación. Por esta razón, las pistolas de pintura son utilizadas por pintores profesionales experimentados.



La gran ventaja de la pistola de pintura es su versatilidad. Así es, se puede usar una pistola pulverizadora de pintura para pintar superficies grandes o medianas, pero también para obtener precisión y alcanzar lugares inaccesibles. Con la pistola de pintura conseguirá un resultado uniforme.

Mezcladores y agitadores de pintura: Mezcladores y agitadores para remover la pintura y así poder pintar en óptimas condiciones.



Espátula de pintor: para rellenar agujeros y grietas en la pared antes de aplicar pintura. Existen espátulas de distintas anchuras que permiten realizar tareas diferentes desde tapar pequeños agujeros hasta alisar paredes.



Decapadores: para poder retirar capas de pintura o cualquier otro material.



Lijas de mano: para alisar y pulir superficies antes de pintar.

Escalera de tijera: permite alcanzar zonas de difícil acceso como los techos o las partes altas de las paredes. Hay de diferentes materiales como madera o de aluminio, e incluso extensibles para adaptarse al tamaño de cualquier local.



*“Podemos revisar en detalle los **equipos de trabajo** generales en la parte de bloque común documentada en el apartado 6.1. Medios auxiliares, equipos y herramientas.*”

13 MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS DEL LUGAR DE TRABAJO

- ✓ Evitar trabajos manuales siempre que puedas hacerse automatizados o mecanizados. Para el transporte de cargas utilizar carretillas, transpaletas y elevadoras, para el mezclado o lijado hacer uso de maquinaria eléctrica siempre que sea posible.
- ✓ Hacer rotación de actividades en el trabajo con los compañeros para evitar la sobreexposición de la misma postura en un mismo lugar.
- ✓ Hacer uso de alargadores extensibles de aluminio para el rodillo o brocha, para acceder a lugares de trabajo y no trabajar en altura.
- ✓ Evitar agacharse constantemente, situando el bote de pintura o la pasta sobre bancos de trabajo a la altura de las caderas del trabajador.
- ✓ Escoger herramientas de buena calidad y en buen estado que tengan dureza y los mangos bien fijados. Evitar mangos estillados o rodillo y rasquetas mal fijados.
- ✓ Transportar en cajas de forma segura las herramientas para evitar que caigan sobre el trabajador.
- ✓ Hacer uso del cinturón de herramientas para tener a mano los elementos más utilizados para cada momento.
- ✓ Guardar las herramientas limpias y ordenadas en un lugar seguro. De esta manera las mantendremos en buenas condiciones para cada día.
- ✓ Para el uso de la batidora, situar contenedor de mezclado sobre una superficie firme para que no se volque. La velocidad de la batidora aumentará su velocidad progresivamente. Apagar herramienta antes de extraer del contenedor.
- ✓ Para el uso de lijadora utilizar las que tengan sistema de aspiración con el fin de no propagar el polvo por todo el recinto y poderlo respirar. Será necesario cambiar el papel de lija y limpiar las virutas existentes en la máquina con esta desconectada de la corriente.
- ✓ Sujetar lijadora firmemente con las dos manos.

13.1. MEDIOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

Los medios de protección colectiva más habituales desarrollando trabajos de pintura son:

Barandillas y redes de seguridad verticales en lugares como balcones, terrazas, cubiertas planas, patios, escaleras, huecos de ascensor o ventanas, que no se encuentren cerrados con sus elementos constructivos o de carpintería y cerrajería.

Redes de seguridad verticales y horizontales, tableros y barandillas para la protección de huecos existentes en los forjados.

*“Podemos revisar en detalle los **medios de protección colectiva** habituales en la parte de bloque común documentada en el apartado 5.1. Medios de protección colectiva*

13.2. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los equipos de protección individuales más habituales desarrollando trabajos de pintura son los que se exponen a continuación:

Casco de seguridad: en zonas abiertas para evitar golpes con elementos u objetos que puedan caer de otros niveles.

Protectores auditivos: cuando el nivel sonoro supere los 80 dB (A) y obligatorio cuando supere los 85 dB (A). Podrán ser necesarios cuando se utilicen equipos eléctricos como maquinas de lijado, mezcladoras, pistolas pulverizadoras o dispositivos de aire comprimido.

Gafas protectoras: evitará la proyección de partículas en los ojos y rostro en actividades tales como lijar paredes o techos, o trabajos de pintar en techos que pueda caer gotas de pintura sobre los ojos. Su uso será necesario en la aplicación de pinturas y barnices con brocha, rodillo o pistola así como con la lijadora.



Mascarilla antipolvo FFP1 y gafas antipolvo: recomendables para el lijado de paredes y techos para evitar la posible inhalación de polvo.



Mascarilla con filtro específico para gases y vapores: evitará poder inhalar partículas tales como polvos, fibras, humos, gases, aerosoles, vapores tóxicos o nocivos producidos en la aplicación de productos sellantes, adhesivos... o el lijado de pintura, yeso, etc.

Protectores de manos y brazos (guantes o manguitos): evitará el contacto con sustancias que produzcan agresiones químicas durante el manipulado y el uso de pinturas, disolventes y productos similares. A parte protege al trabajador de golpes o cortes producidos por los equipos de trabajos cortantes.

Guantes de antivibración: atenúen la vibración que se transmite al trabajador con la mezcladora o la lijadora eléctricas.



Prendas especiales de protección de cuerpo: cuando se aplique determinadas pinturas con la pistola pulverizadora, evitaremos el contacto de sustancias nocivas con la piel.

Calzado de seguridad: para evitar lesiones en caso de caída o posibles daños al caer un objeto pesado sobre el pie o golpes con elementos existentes en la zona de trabajo (botes de pintura). Estas serán con puntera reforzada.

Rodillera y cuñas: evitar lesiones en rodillas para trabajos con posturas en rodillas o de cuclillas.

Sistema de protección individual contra caídas: este equipo lo formará un arnés, un elemento de marre y un dispositivo anticaída. Evitará caídas a distinto nivel del trabajador.

También podremos utilizar un cinturón de seguridad de sujeción retención para mantener al trabajador en el punto de trabajo o evitar que el trabajador pueda alcanzar un lugar donde haya la posibilidad de caerse a diferente altura.

*“Podemos revisar en detalle los **medios de protección individual** habituales y generales en una obra en la parte de bloque común documentada **en el apartado 5.2. Medios de protección individual**”*

13.3. NORMATIVA

A parte de tener en cuenta la normativa de carácter general del apartado 4 del bloque común, al trabajar con placas de yeso laminado se complementará dicha normativa con las que son de aplicación específica a la actividad en concreto. Estas se detallan a continuación:

- Real Decreto 314/2006, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación:
 - DB HR Protección frente al ruido.
 - DB HS Salubridad: HS 1 Protección frente a la humedad.
 - DB SE Seguridad estructural.
 - DB SI Protección en caso de incendio.
 - DB HE-1 Limitación de la demanda energética.
- Norma Tecnológica de la Edificación PTP Particiones: Tabiques de Placas y Paneles (NTE-PTP/1975).

ACCEDA AL TEST PARA OBTENER SU TÍTULO
EN UN SOLO CLICK

ACCEDER AHORA