

Unidad Didáctica  
Salud Laboral: Actitudes y  
Comportamientos Saludables

*FONDO  FORMACION*

---

# Programa de Formación Abierta y Flexible

*Obra colectiva de FONDO FORMACION*

**Coordinación** *Servicio de Producción Didáctica de FONDO FORMACION  
(Dirección de Recursos)*

**Diseño y maquetación** *Servicio de Publicaciones de FONDO FORMACION*

**© FONDO FORMACION - FPE**

*No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otro método, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.*

**Depósito Legal** *AS -742-2001*

# Unidad Didáctica Salud Laboral: Actitudes y Comportamientos Saludables

*Podemos considerar el trabajo como una actividad a través de la cual el hombre se enfrenta a su medio ambiente natural y social, transformándolo en función de sus intereses y potencialidades.*

*Ha habido, a lo largo de la historia, muchos intentos de suavizar las condiciones en que se desarrolla dicho trabajo, y en la actualidad puede afirmarse la tendencia a mejorar dichas condiciones, compaginando trabajo y salud.*

*Buscando que se cumplan las condiciones necesarias de salud laboral en el centro de trabajo, es necesario asumir la prevención de los riesgos profesionales, a través del estudio de las **condiciones de trabajo**\* que pueden afectar a la salud del trabajador y de los factores de riesgo presentes en la empresa.*

---

En esta unidad analizarás los principales riesgos profesionales en el centro de trabajo y la forma de prevenir dichos riesgos, con el objetivo de mejorar todas las condiciones necesarias para hablar de Salud Laboral. Los apartados que desarrollaremos serán:

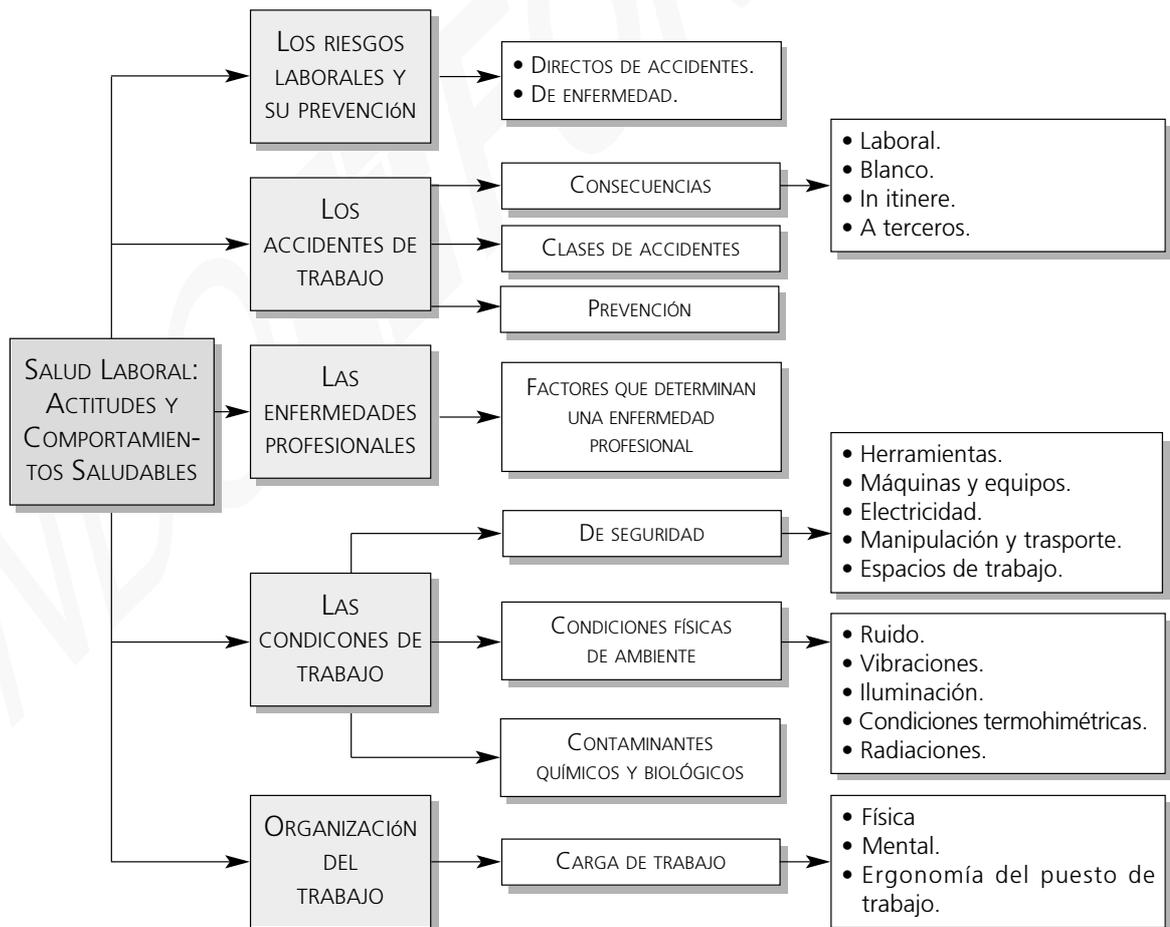
- Riesgos profesionales y su prevención.
- Accidentes de trabajo.
- Enfermedades profesionales.
- Condiciones de trabajo.

## Tus objetivos

Al final de esta unidad deberías ser capaz de:

- Reconocer las situaciones de riesgo que suponen en el centro de trabajo:
  1. Los accidentes de trabajo.
  2. Las enfermedades profesionales y las causas que las originan.
  3. Las condiciones de trabajo, tanto materiales y físicas como organizativas y psicológicas.
- Explicar cómo prevenir cada uno de los riesgos anteriores.

## Esquema de estudio



## Los riesgos profesionales y su prevención

Se entiende por **riesgos profesionales** el conjunto de elementos físicos y mentales que implican o pueden producir una agresión contra la salud del trabajador.

Podemos clasificar dichos riesgos en:

- Riesgos directos **de accidentes**: pueden tener su origen en la tecnología empleada (maquinaria, instalaciones, herramientas...), en los materiales (explosivos, corrosivos, inflamables...) o en el mismo método de trabajo (condiciones límite, mal diseño...).
- Riesgos **de enfermedad** y que pueden favorecer accidentes:
  1. Físicoquímicos: debidos a factores naturales (ruido, temperatura...).
  2. Fisiológicos: aquéllos que fatigan el cuerpo (sobrecarga, posturas incorrectas, esfuerzos...).
  3. Psicológicos: cuando los factores del medio ambiente pueden alterar el estado psíquico del trabajador. Por ejemplo: monotonía del trabajo, temor al paro, trabajo a turnos...

Ante todos estos riesgos, es necesaria la **prevención**, con el fin de identificar las situaciones que pueden alterar el equilibrio físico, mental y social de las personas, y actuar en consecuencia, creando condiciones de trabajo que permitan hablar de salud laboral.

## Los accidentes de trabajo

Se entiende por **accidente de trabajo\*** cualquier suceso de carácter repentino e imprevisto que tiene lugar en el trabajo y que suele provocar en el trabajador lesiones corporales (algunas veces irremediables).

A pesar de su condición de "imprevisibilidad", los accidentes laborales se pueden evitar a través del estudio de sus causas y de la intervención para reducirlas o evitarlas.

---

## 1. Clases de accidentes

El accidente de puede ser calificado como:

- **Laboral:** si se produce durante el trabajo y con ocasión de éste, y causa o no la baja del trabajador, según las lesiones le obliguen o no a suspender la jornada laboral.
- **Blanco:** cuando el accidente no produce lesiones.
- **In Itinere:** si se produce mientras el trabajador se dirige a su puesto de trabajo o regresa de éste.
- **A terceros:** si se produce en el trabajo, y se lesiona a personas ajenas a éste.

## 2. Consecuencias de los accidentes

Es enorme la importancia que desde el punto de vista económico, social y humano tienen los accidentes de trabajo. Sus consecuencias llegan a afectar a la propia víctima (sufrimientos físicos y morales, disminución de ingresos...), a su familia (preocupaciones, dificultades financieras), a sus compañeros de trabajo (malestar, pánico colectivo), y, en muchos casos, a la propia empresa (mal clima de trabajo, daños en la línea de producción...).

## 3. Prevención de los accidentes

Nos referimos al conjunto de actividades y medios organizados con el fin de evitar que se produzcan siniestros: conocer los accidentes y sus causas (**prevención pasiva**) y prever los riesgos para evitarlos (**prevención activa**).

## Las enfermedades profesionales

La exposición, durante largo tiempo, a situaciones de trabajo adversas trae como consecuencia el deterioro de la salud del trabajador. Las **enfermedades profesionales\*** pueden deberse tanto al ambiente y a las condiciones de trabajo, como a la forma en que éste está organizado:

- Uso y contacto con agentes químicos (cloro, amoníaco, benceno...).
- Contacto de la piel con ciertas sustancias y agentes (alquitrán, aceites naturales, parafinas...), que provocan en ella afecciones, incluso de carácter cancerígeno.
- Inhalación de ciertas sustancias y agentes (polvos o humos de aluminio, gases, vapores...) que provocan afecciones broncopulmonares e irritación de las vías respiratorias.
- Infecciones contraídas en el lugar de trabajo (personas que trabajan en contacto con enfermos, en laboratorios de investigación...).
- Presencia y mal uso de determinados agentes físicos (radiaciones ionizantes, excesivo ruido...).

### 1. Factores que determinan una enfermedad profesional

Los factores que se deben considerar a la hora de realizar una valoración sobre una enfermedad son los siguientes:

- La concentración del agente dañino.
- El tiempo de exposición.
- Las características personales del trabajador.
- La presencia de varios agentes dañinos al mismo tiempo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, habrá que estudiar, analizar y modificar los métodos de trabajo, no sólo para evitar sus efectos negativos (accidentes y enfermedades), sino también para potenciar los positivos.

## Las condiciones de trabajo

Es importante tener en cuenta todas las variables de un trabajo y del entorno en que éste se realiza, y que determinan la salud del trabajador.

Dentro de las condiciones que pueden influir en la mejora o empeoramiento de la salud laboral están, entre otros, los siguientes factores: condiciones de seguridad, condiciones físicas del ambiente de trabajo, contaminantes químicos y biológicos, la carga de trabajo y la organización de éste.

### 1. Las condiciones de seguridad

La seguridad en el trabajo se refiere a la ausencia de riesgos; sin embargo, en la práctica laboral, nos movemos siempre en el terreno de la **seguridad relativa**: es decir, el esfuerzo por controlar los riesgos existentes y reducirlos a los niveles mínimos posibles.

Con el objetivo de evitar esos riesgos laborales, veamos algunos factores que pueden causar daño al trabajador y cómo prevenirlos:

- Las **herramientas de trabajo**: tanto las manuales como las accionadas por motor. Su uso inadecuado provoca muchos accidentes y lesiones. Para la prevención de estos riesgos es importante que tengas en cuenta lo siguiente: seguir las instrucciones adecuadas para su uso; en las de motor, tomar precauciones ante el riesgo de contacto eléctrico; comprobar la calidad de las herramientas y las condiciones de seguridad; si hay riesgo de proyección de partículas, usar gafas protectoras; con herramientas cortantes, utilizar guantes; realizar mantenimiento y revisión periódicamente; almacenar en lugar adecuado.
- Las **máquinas y equipos de trabajo**, además de las condiciones de seguridad que debe tener toda máquina, es necesario que mantengas medidas preventivas como, por ejemplo: mantenerlas resguardadas, quedando así el riesgo aislado y el trabajador protegido; poner dispositivos de seguridad en las máquinas; cumplir las normas de seguridad en su uso y la señalización adecuada.
- La **electricidad**: para prevenir el contacto del trabajador con la corriente eléctrica son necesarios, por ejemplo: el recubrimiento y aislamiento de las partes activas de la instalación; la interposición de obstáculos; el doble aislamiento; la utilización de tensiones inferiores a 25 voltios; y la toma de medidas para la permanencia de una tensión peligrosa, como pueden ser puesta a tierra o al neutro con dispositivos de corte.



Fig. 1  
Si en tu trabajo existe el riesgo de proyección de partículas, utiliza gafas protectoras.

- La **manipulación** y el **transporte**: los requisitos de seguridad imprescindibles son unos frenos eficientes; unos sistemas que aseguren la estabilidad de la carga; la revisión y pruebas periódicas de cables; unos sistemas de frenado que impidan el deslizamiento de la carga; la colocación de redes bajo la cinta transportadora y sistemas de paro de emergencia.
- Los **espacios de trabajo**: distribución de locales según los procesos de producción; previsión de zonas de paso, de cara a evitar excesivas concentraciones y peligros; determinación de zonas de almacenamiento; aislar operaciones que generen ruido, calor vibraciones...; disponer de iluminación adecuada.
- Los incendios: para prevenir los es conveniente sustituir o evitar productos combustibles; ventilar los locales; recubrir los materiales combustibles; señalar el riesgo de incendio y adiestrar en el manejo de extintores.

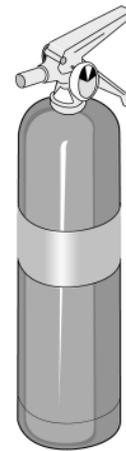


Fig. 2  
Para prevenir incendios es fundamental saber cómo se maneja un extintor.

### ACTIVIDAD 1

Nombra algunas medidas de seguridad que tomarías al manipular y transportar cargas en el trabajo.

## 2. Las condiciones físicas del ambiente de trabajo

Algunas condiciones naturales de la vida cotidiana pueden convertirse en agresivas en el medio de trabajo, y, unidas a condiciones especiales de ciertos trabajos (radiaciones, vibraciones...), pueden perjudicar nuestra salud.

Para prevenir sus efectos negativos, debes tener en cuenta factores como:

- **El ruido:** sonidos no deseados y molestos que pueden dificultar nuestra tarea. Sus repercusiones pueden ir desde el aumento del ritmo cardíaco a la disminución de la atención. Como medidas preventivas se puede eliminar la fuente que produce ruido; aislar la fuente de ruido; insonorizar techos y paredes, y tomar medidas de protección personal, como pueden ser orejeras.
- **Las vibraciones:** existen distintas clases de vibraciones, cada una con efectos distintos (mareo, retardación en el tiempo de reacción...) Ante ellas es necesario tomar precauciones como, por ejemplo: evitar herramientas vibratorias; diseño ergonómico de herramientas (o sea, que estén adaptadas al trabajo); mantenimiento y revisión del estado de la máquina; desintonizar las vibraciones para evitar resonancias; y uso de materiales aislantes que disminuyan la transmisión de vibraciones.
- **La iluminación:** una iluminación inadecuada provoca molestias, tanto directamente en los ojos (irritación, cansancio...) como molestias no oculares (fatiga, dolor de cabeza...). Las condiciones adecuadas de iluminación pasan por el respeto a los niveles mínimos de iluminación establecidos para cada tipo de trabajo; no se deben producir deslumbramientos; suficiente contraste entre los objetos, o sea, que tengan una dirección e intensidad adecuadas; mantenimiento adecuado de los equipos de iluminación.
- **Las condiciones termohigrométricas:** unas malas condiciones en la temperatura y humedad pueden tener sobre el trabajador efectos tanto fisiológicos (resfriados...) como problemas de conducta (fatiga, accidentes...). Además, afectan a su rendimiento y aumenta la insatisfacción laboral. Algunas medidas preventivas podrían ser, por ejemplo: utilizar, sobre los focos de calor radiante, medidas de aislamiento adecuadas; ventilación general y adecuada del local; en actividades que generen vapor de agua, usar sistemas de extracción localizada; uso de prendas de protección personal (ignífugas).

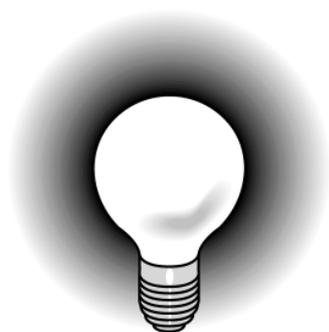


Fig. 3  
Una iluminación inadecuada  
provoca irritación, fatiga,  
dolor de cabeza...

- **Las radiaciones:** se perciben o detectan por los cambios que producen en el medio. Medidas preventivas son, por ejemplo: cumplir la normativa sobre protección contra las radiación o disminuir su intensidad; acortar los tiempos de exposición; usar guantes y ropa protectora; vigilancias y supervisiones médicas especiales.

## ACTIVIDAD 2

La ventilación adecuada de locales, ¿en qué tipo de situaciones es imprescindible?

### 3. Los contaminantes químicos y biológicos

#### Contaminantes químicos

Debido a la toxicidad de algunas sustancias químicas, se producen efectos nocivos para la salud en ciertos trabajos. Por ello, son necesarios controles ambientales que garanticen unas buenas condiciones de trabajo.

Las medidas de prevención que podrías tomar son, por ejemplo: impedir la emisión de la sustancia contaminante, mediante su aislamiento y evitar su propagación; tomar medidas de protección personal (trajes adecuados, cómodos, en buenas condiciones, homologados frente a ese riesgo con el que trabajamos...).

#### Contaminantes biológicos

El mayor riesgo en este caso se presenta en trabajadores dedicados a la cría y cuidado de animales, manipulación de productos de origen animal, despojos..., trabajos en laboratorios, trabajos sanitarios en hospitales, a domicilio...

Como prevención podrías usar trajes que ofrezcan la adecuada protección; usar guantes y calzado adecuados y mantener condiciones higiénicas en el lugar de trabajo.



Fig. 4

La manipulación de sustancias químicas implica el riesgo de la emisión al ambiente de contaminantes.

### ACTIVIDAD 3

¿En qué tipo de trabajos consideras imprescindibles el uso de ropa y herramienta de protección personal?

## 4. La carga de trabajo

### La carga física

Viene determinada por:

- El esfuerzo físico: es necesario valorar nuestras características físicas (edad, peso, entrenamiento), pues de ello dependerá la fuerza máxima que podremos emplear. El ritmo respiratorio y cardíaco será el adecuado al esfuerzo que haya que realizar.
- La postura de trabajo: si mantienes durante mucho tiempo una postura incorrecta, estarás añadiendo a la tarea un esfuerzo adicional, por lo que evitar este tipo de fallos repercutirá directamente en tu trabajo:
  1. Trabajo sentado: posición cómoda, con el tronco derecho y erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible de él; alternar la posición con otras (moverse...), asiento y respaldo de la silla regulables, colocar un apoya-pies adecuado.
  2. Trabajo de pie: es aconsejable que los elementos de trabajo se encuentren dentro del área de trabajo, para evitar posturas forzadas e incómodas; el área de trabajo debe ser amplia para permitir la movilidad de los pies al cargar objetos; la altura del lugar de trabajo debe ser adecuada a las tareas que se realizan allí y debe existir la posibilidad de alternar posturas.



Fig. 5: Las posturas incorrectas añaden al trabajo un esfuerzo adicional.

- **Movimiento y manipulación de cargas:** mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas; apoyar los pies firmemente, levantando la cabeza al carga y distribuir la carga entre las dos manos.

### **La carga mental**

Son muchas las tareas que requieren un esfuerzo mental considerable, sobre todo de atención y memoria. Por ejemplo, en tareas como control de calidad, administración y regulación de procesos automáticos. Un esfuerzo prolongado de atención puede traer como consecuencia la fatiga. Las medidas que se deben tomar para prevenir sus consecuencias negativas son, por ejemplo: situar todos los elementos del trabajo dentro del campo del operario; adecuar el número y duración de los descansos a la tarea; adecuar la nutrición al trabajo; adecuar los esfuerzos a los límites establecidos; mantener los factores ambientales (temperatura, ruido, iluminación...) en situación de confort.

### **La ergonomía y diseño del puesto de trabajo**

Es otra de las variables que hay que tener en cuenta para lograr la adaptación entre la persona y el trabajo.

Ya en la planificación inicial del puesto de trabajo hay que considerar la carga del trabajo en relación con las capacidades del trabajador; las condiciones climáticas y la carga que pueden añadir; la necesidad de adecuar el método de trabajo, ritmo y descansos.

---

## 5. La organización del trabajo

Además de las condiciones físicas y materiales ya analizadas, la salud laboral se refiere también a las condiciones organizativas del trabajo, que permiten al trabajador su realización personal y su satisfacción.

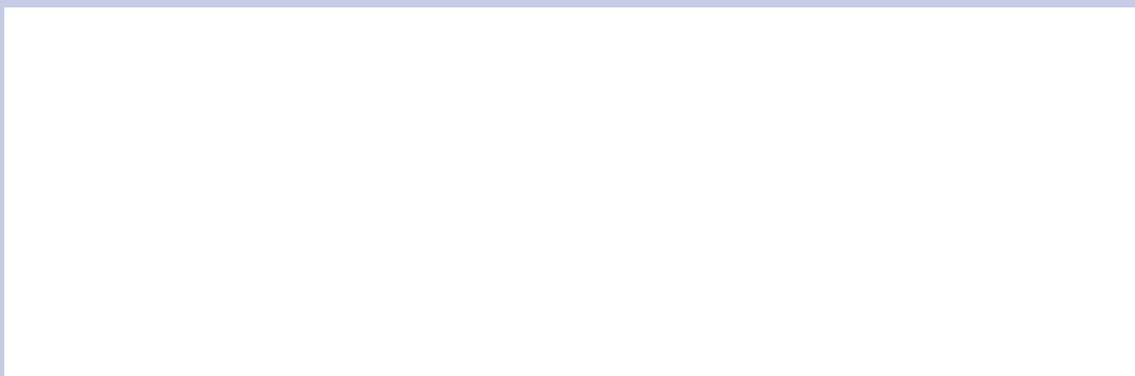
Por ello, es necesario que la jornada de trabajo cumpla las siguientes condiciones:

- Duración adecuada a la tarea y al individuo.
- Programación de los horarios, de manera que sean compatibles con las exigencias de ritmo social. En los trabajos nocturnos y a turnos, es necesario extremar las precauciones: reducir la duración del turno de noche; reducir el número de noches por ciclo; reducir la carga de trabajo nocturno; mejorar las condiciones del puesto; alternar los períodos de turnos y acortar su duración; cambiar el sentido de rotación de turnos: mañana, noche, tarde.

En cuanto al resto de condiciones organizativas, hay que tener en cuenta la automatización, la comunicación y el estilo de mando.

### ACTIVIDAD 4

Nombra las condiciones de trabajo que es necesario conocer y prevenir en una empresa.



---

Si consideras que has concluido el estudio de esta unidad, intenta responder a las siguientes cuestiones de autoevaluación.

## Cuestiones de autoevaluación

**1**

Completa el texto con las palabras siguientes:

*daños en la salud, condiciones de trabajo, conocer, prevenir los riesgos para evitarlos.*

1. Riesgo profesional es todo elemento que puede producir ..... al trabajador.
2. La prevención de riesgos en el trabajo consiste en ..... las situaciones inadecuadas y en .....
3. Se consideran ..... todas las características de la tarea y del medio en que ésta se realiza que determinan la salud del trabajador.

**2**

Indica cuáles son las respuestas adecuadas:

1. Cuando un accidente laboral no produce lesiones se denomina:

- a. Leve.
- b. Ligero.
- c. Blanco.
- d. Ninguna de las anteriores.

Dentro de las condiciones de trabajo que hay que tener en cuenta están:

- a. Las condiciones de seguridad ambientales.
- b. La carga y organización del trabajo.
- c. La presencia de contaminantes.
- d. Todas las anteriores.

## Respuestas a las actividades

### R

#### ACTIVIDAD 1

- Asegurar la estabilidad de la carga.
- Comprobar los sistemas de paro de emergencia y el funcionamiento de los frenos.
- Realizar las revisiones y pruebas oportunas para asegurar su buen estado.

### R

#### ACTIVIDAD 2

- En los lugares donde pueda existir riesgo de incendios.
- De manera general, en cualquier empresa, buscando la ventilación adecuada del local.

### R

#### ACTIVIDAD 3

- En caso de proyección de partículas (gafas).
- Con herramientas cortantes (guantes).
- En caso de ruidos excesivos (gafas).
- En trabajos con altas temperaturas (ropas ignífugas).
- Al manipular material que emita radiaciones (guantes y ropa).
- En contacto con contaminantes químicos (ropa protectora).
- Al manipular contaminantes biológicos (guantes y calzado).

### R

#### ACTIVIDAD 4

- Condiciones de seguridad
- Condiciones físicas.
- Contaminantes químicos y biológicos.
- La carga de trabajo.
- La organización del trabajo.

## Respuestas a las cuestiones de autoevaluación

El texto deberá quedar como sigue:

1

1. Riesgo profesional es todo elemento que puede producir **daños en la salud** del trabajador.
2. La prevención de los riesgos en el trabajo consiste en **conocer** las situaciones inadecuadas y en **prevenir los riesgos para evitarlos**.
3. Se consideran **condiciones de trabajo** todas las características de la tarea y del medio en que ésta se realiza, que determinan la salud del trabajador.

La respuesta correcta sería:

2

1. c.
2. d.

---

# Resumen de Unidad

**Salud laboral** En el centro de trabajo tiene que haber interés por el control de aquellas condiciones y situaciones que pueden perjudicar nuestra salud. Esto debería ser algo asumido por todos y cada uno de los trabajadores.

Conocer las medidas que se deberían tomar en cada caso nos ayudará en esta tarea, y al mismo tiempo permitirá que el trabajo no sea sólo esfuerzo sino también satisfacción.

**Condiciones de trabajo** Mejorarlas nos ayuda a prevenir y evitar accidentes, enfermedades, situaciones de peligro, dolores e incluso insatisfacciones.

## Notas



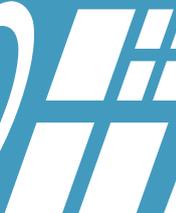
## Vocabulario

**Accidente de trabajo:** es aquel suceso imprevisto que tiene lugar en el trabajo y que provoca normalmente lesiones corporales en el trabajador.

**Condiciones de trabajo:** son todas aquellas variables de trabajo y de su entorno que determinan la salud del trabajador: las condiciones de seguridad, las condiciones físicas, los contaminantes, la carga del trabajo y la organización de éste.

**Enfermedad profesional:** es el deterioro de la salud del trabajador, provocado por la exposición durante largo tiempo a situaciones de trabajo adversas.



*FONDO  FORMACION*