

ÍNDICE SISTEMÁTICO

	<u>PÁGINA</u>
Sumario	5
Prólogo	7
Capítulo 1. La prevención de riesgos laborales en el contexto internacional y en la Unión Europea: fuentes	11
Objetivos del capítulo	13
1. La prevención de riesgos laborales en el contexto internacional	14
1.1. Fuentes internacionales generales	14
1.1.1. La Declaración Universal de Derechos Humanos de la Asamblea General de la ONU (1945)	14
1.1.2. El Pacto de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la Asamblea General de la ONU (1966)	15
1.1.3. El Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y las Libertades Fundamentales del Consejo de Europa (1950) y la labor del Tribunal Europeo de Derechos Humanos de Estrasburgo	15
1.1.4. La Carta Social Europea (1961, revisada en 1996) del Consejo de Europa	16

1.2. Los convenios y recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo en materia de prevención de riesgos laborales	18
1.2.1. Estructura orgánica	19
1.2.2. Funciones de la Organización Internacional del Trabajo	20
1.2.3. Convenios, recomendaciones y resoluciones	21
1.2.4. Convenios de la Organización Internacional del Trabajo en materia de prevención de riesgos laborales	21
1.3. Eficacia interna de las normas internacionales	23
2. La prevención de riesgos laborales en la Unión Europea	24
2.1. Marco normativo: seguridad en los productos y seguridad y salud laboral	24
2.2. Análisis comparativo entre las normas de seguridad en los productos (arts. 26 y 114) y de seguridad y salud en el trabajo (arts. 151 y 153) en el Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea	26
2.3. La legislación comunitaria en materia de prevención de riesgos	27
2.3.1. La directiva	27
2.3.2. Las directivas de mercado interior con base en el artículo 114 del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea	29
2.3.3. Las directivas con base en los artículos 151 y 153 del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea	32
2.4. La Directiva marco (Directiva 89/391/CEE) relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo	34
2.4.1. Ámbito de aplicación	35
2.4.2. Definiciones	35
2.4.3. Obligaciones de los empresarios	36
2.4.4. Responsabilidad del empresario	37
2.4.5. Servicios de protección y prevención	38
2.4.6. Primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de trabajadores	38
2.4.7. Información a los trabajadores	39
2.4.8. Consulta y participación	40
2.4.9. Formación	41
2.4.10. Obligaciones de los trabajadores	41
Conceptos básicos	42
Actividades de repaso	43
Ejercicios voluntarios	43
Bibliografía	44

Capítulo 2.	La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. El deber de seguridad	45
	Objetivos del capítulo	47
	1. La prevención de riesgos laborales en España: antecedentes	48
	1.1. El desarrollo normativo de la seguridad en el trabajo hasta la Constitución de 1978	48
	1.2. Fundamentos constitucionales de la seguridad e higiene en el trabajo	51
	2. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales	51
	2.1. Justificación	51
	2.2. Objeto	52
	2.3. Naturaleza jurídica	55
	2.4. Ámbito de aplicación	57
	2.4.1. Inclusiones	57
	2.4.2. Exclusiones	59
	3. Principales organismos a los que la ley atribuye competencias en materia de prevención	60
	3.1. Administraciones públicas competentes en materia laboral	60
	3.2. Administraciones públicas competentes en materia sanitaria	61
	3.3. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)	62
	3.4. La Inspección de Trabajo y Seguridad Social	65
	3.5. Las organizaciones empresariales y sindicales más representativas	68
	3.6. La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo	69
	3.7. Fundación adscrita a la Comisión Nacional de Seguridad y Salud	70
	3.8. Las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social	70
	4. El deber de seguridad	71
	Conceptos básicos	73
	Actividades de repaso	74
	Ejercicios voluntarios	75
	Bibliografía	76
Capítulo 3.	Los riesgos laborales y sus consecuencias	77
	Objetivos del capítulo	79
	1. Los riesgos laborales y su prevención. Conceptos básicos	80
	1.1. El trabajo como fuente de riesgos y la prevención de los mismos	80
	1.1.1. El trabajo como actividad humana	80

1.1.2. El trabajo y la salud	81
1.1.3. La prevención de riesgos profesionales.....	82
1.2. Los riesgos profesionales	83
1.2.1. En relación con su origen	83
1.2.2. En relación con su gravedad	87
1.2.3. Las condiciones de trabajo como factores de riesgo	89
2. Los daños derivados del trabajo	93
2.1. El accidente de trabajo	93
2.1.1. Concepto de accidente de trabajo	93
2.1.2. Consecuencias del accidente de trabajo	95
2.2. La enfermedad profesional	97
2.3. Breve referencia al accidente de trabajo de los trabajadores autónomos	99
2.4. Otros daños derivados del trabajo	100
2.4.1. La fatiga profesional	100
2.4.2. El estrés	101
2.4.3. La insatisfacción laboral	102
2.5. La valoración de los daños derivados del trabajo	102
3. Las disciplinas básicas en materia de prevención.....	104
3.1. Medicina del trabajo	105
3.2. Seguridad en el trabajo	105
3.3. Higiene industrial	105
3.4. Ergonomía y psicología	106
Conceptos básicos	107
Actividades de repaso	108
Ejercicios voluntarios	109
Bibliografía	109
Capítulo 4. Los principios de la acción preventiva. El plan de prevención. Los derechos y obligaciones de las partes implicadas	111
Objetivos del capítulo	113
1. Los principios de la acción preventiva y las obligaciones generales contempladas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales	114
1.1. Principios de la acción preventiva	114
1.2. Obligaciones generales	115

2. El plan de prevención y la integración de la actividad preventiva. La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad productiva	116
2.1. La integración de la actividad preventiva en la empresa	116
2.2. El plan de prevención	117
2.3. La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva	118
3. Obligaciones específicas de los empresarios y derechos de los trabajadores ..	119
3.1. Obligaciones en materia de equipos de trabajo (art. 17.1)	120
3.2. Equipos de protección individual (art. 17.2)	121
3.3. Información a los trabajadores (art. 18.1)	122
3.4. Formación de los trabajadores (art. 19)	123
3.5. Medidas de emergencia (art. 20)	124
3.6. Obligaciones especiales en caso de riesgo grave e inminente (art. 21) ..	126
3.7. Vigilancia de la salud de los trabajadores (art. 22)	127
3.8. Obligaciones documentales (art. 23)	128
3.9. Obligación de coordinación de actividades empresariales (art. 24)	128
3.9.1. Concurrencia de trabajadores de varias empresas en un mismo centro de trabajo	129
3.9.2. Empresario titular de un centro de trabajo en el que concurren trabajadores de varias empresas	129
3.9.3. El deber de vigilancia: contratas y subcontratas	130
3.10. Deber de protección específica a determinados trabajadores (art. 25) ..	131
3.10.1. Deber de protección de la maternidad (art. 26)	132
3.10.2. Deber de protección a menores (art. 27)	137
3.10.3. Obligaciones respecto a los trabajadores temporales y trabajadores cedidos por empresas de trabajo temporal (art. 28) ..	138
3.11. La organización de la prevención en la empresa (art. 30)	140
3.11.1. Modalidades	140
3.11.2. Los servicios de prevención (art. 31)	142
4. Los derechos de los trabajadores en materia de prevención	144
4.1. Derechos de los trabajadores	144
4.2. Los derechos de consulta y participación de los trabajadores	146
4.2.1. El derecho de los trabajadores a ser consultados por el empresario.....	146
4.2.2. El derecho a la participación de los trabajadores	146
4.3. Los delegados de prevención (arts. 35 a 37)	147
4.3.1. Concepto y designación	147
4.3.2. Criterios para determinar el número de delegados	148
4.3.3. Competencias	148
4.3.4. Facultades	149
4.3.5. Garantías y sigilo profesional	150

4.4. El comité de seguridad y salud (arts. 38 y 39)	151
4.4.1. Concepto y composición	151
4.4.2. Competencias	152
4.4.3. Facultades	153
5. Obligaciones de los trabajadores	153
Conceptos básicos	155
Actividades de repaso	158
Ejercicios voluntarios	159
Bibliografía	159

Capítulo 5. Las responsabilidades derivadas del incumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales .. 161

Objetivos del capítulo	163
1. Esquema general de las distintas responsabilidades exigibles y su compatibilidad	164
1.1. Responsabilidades y sanciones penales	164
1.2. Responsabilidad civil	167
1.3. Responsabilidad administrativa	168
1.4. La compatibilidad entre las distintas responsabilidades	169
1.4.1. Concurrencia de responsabilidad penal y administrativa	169
1.4.2. Concurrencia de responsabilidad civil y administrativa	171
2. Las infracciones y sanciones administrativas	172
2.1. Infracciones	172
2.1.1. Concepto	172
2.1.2. Prescripción	173
2.1.3. Infracciones leves (art. 11 TRLISOS)	173
2.1.4. Infracciones graves (art. 12 TRLISOS)	175
2.1.5. Infracciones muy graves (art. 13 TRLISOS)	181
2.2. Sanciones	184
2.2.1. Graduación de las sanciones	184
2.2.2. Cuantía de las sanciones	185
2.2.3. Competencias sancionadoras (art. 48 TRLISOS)	186
2.2.4. Reincidencia	187
2.2.5. La suspensión o cierre del centro de trabajo	187
2.2.6. Limitaciones a la facultad de contratar con la Administración	188
3. Supuestos especiales de responsabilidad: las relaciones entre empresa principal y empresas contratistas y subcontratistas	189

4. El recargo de prestaciones de Seguridad Social	190
4.1. Regulación legal	190
4.2. Naturaleza jurídica	191
4.3. El recargo de prestaciones en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales	192
5. Los requerimientos de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social	193
6. Paralización de trabajos	194
6.1. Supuestos	194
6.2. Procedimiento	195
6.3. Efectos del incumplimiento de la orden de paralización	196
7. La actuación de la Inspección de Trabajo y los funcionarios técnicos de las comunidades autónomas en materia de prevención de riesgos laborales	196
7.1. Facultades y medidas de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en materia de prevención de riesgos laborales	196
7.2. Las facultades atribuidas a los técnicos de las comunidades autónomas en el ejercicio de colaboración con la Inspección de Trabajo	200
7.2.1. Planteamiento	200
7.2.2. Competencias y funciones	201
7.2.3. Facultades y deberes de los técnicos habilitados	201
7.2.4. La facultad de realizar requerimientos	203
7.2.5. Constancia documental de las actuaciones y requerimientos	204
Conceptos básicos	205
Actividades de repaso	206
Ejercicios voluntarios	207
Bibliografía	207
Capítulo 6. Normativa específica (I): riesgos ligados a las condiciones de seguridad	209
Objetivos del capítulo	212
1. La seguridad en el trabajo	213
1.1. ¿En qué consiste la seguridad en el trabajo?	213
1.2. ¿Qué entendemos por condiciones de seguridad?	215
1.3. Riesgos más comunes relacionados con la seguridad	216
2. El lugar de trabajo	217
2.1. Los lugares de trabajo	218
2.2. Seguridad estructural	219
2.3. Dimensiones de los locales y de la superficie que ocupa cada trabajador	219

2.4. Suelo, aberturas y desniveles	220
2.5. Tabiques y ventanas	220
2.6. Zonas de tránsito y vías de circulación	221
2.7. Escaleras fijas	221
2.8. Escaleras de mano	221
2.9. Orden y limpieza	222
2.10. Condiciones ambientales de los lugares de trabajo	223
2.10.1. Lugares de trabajo cerrados	223
2.10.2. Condiciones ambientales en el trabajo al aire libre	224
2.10.3. Iluminación de los lugares de trabajo	225
2.11. Servicios higiénicos y locales de descanso	225
2.12. Material y locales de primeros auxilios	225
3. Equipos de trabajo y máquinas	226
3.1. Introducción	226
3.2. Obligaciones generales del empresario	227
3.2.1. Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores mediante la eliminación o reducción del riesgo	227
3.2.2. Elección adecuada de los equipos de trabajo	228
3.2.3. Utilización de los equipos por las personas designadas para ello	228
3.2.4. Mantenimiento adecuado	228
3.2.5. Información y formación a los trabajadores	229
3.3. Riesgos en las máquinas	230
3.3.1. ¿Qué elementos y sistemas de las mismas constituyen facto- res de riesgo?	230
3.3.2. ¿A quiénes afectan estos riesgos?	231
3.3.3. ¿Qué medidas tomaremos para prevenir los riesgos genera- dos por los equipos de trabajo?	231
3.4. Clasificación de los principales elementos de protección en las máqui- nas	232
4. Las herramientas	233
4.1. Herramientas manuales	234
4.1.1. Riesgos más frecuentes	234
4.1.2. ¿Qué medidas debemos tomar?	234
4.2. Herramientas a motor	235
5. Riesgo eléctrico	236
5.1. Concepto y riesgos que genera la electricidad	236
5.2. Análisis de riesgos	238
5.3. Medidas para prevenir riesgos de las instalaciones eléctricas	239
5.4. Riesgos de los trabajadores de mantenimiento de instalaciones	240

6. Incendios	241
6.1. Concepto de fuego	241
6.2. Factores del fuego	242
6.3. Tipos de fuego	243
6.4. Peligro para las personas	244
6.5. Medidas contra incendios	244
6.5.1. Protección estructural y comportamiento de los materiales de construcción frente al fuego	245
6.5.2. Confinamiento y sectorización	246
6.5.3. Prevención activa o de control sobre los factores del fuego ..	246
6.5.4. Detección de incendios	247
6.5.5. Extinción de incendios	248
7. Señalización	250
7.1. Concepto y objetivos de la señalización	250
7.2. Tipos de señales	251
7.3. Colores y formas de las distintas señales	251
7.4. Las dimensiones y colocación de las señales	252
7.5. Señales luminosas y acústicas	252
Conceptos básicos	255
Actividades de repaso	256
Ejercicios voluntarios	257
Bibliografía	257
Capítulo 7. Normativa específica (II): riesgos ligados al medio ambiente de trabajo	259
Objetivos del capítulo	261
1. Introducción	262
2. Exposición a agentes físicos	264
2.1. Ruido	264
2.1.1. ¿Qué es el ruido?	265
2.1.2. ¿Qué es el sonido?	265
2.1.3. ¿Qué nivel de ruido es perceptible por el ser humano y hasta qué punto puede ser perjudicial?	266
2.1.4. La protección de los trabajadores frente al ruido	267
2.2. Vibraciones	269
2.2.1. ¿Qué es una vibración?	270

2.2.2. ¿Cuáles son los efectos más comunes según el tipo de vibración y su localización?	271
2.2.3. Medidas preventivas	273
2.3. Campos electromagnéticos	274
2.3.1. ¿Qué son los campos electromagnéticos y qué efectos producen?	274
2.3.2. Medidas para evitar o reducir los riesgos derivados de la exposición a campos electromagnéticos en el trabajo	275
2.4. Radiaciones ionizantes y no ionizantes	276
2.4.1. ¿Qué son las radiaciones?	277
2.4.2. Radiaciones ionizantes	277
2.4.3. Radiaciones no ionizantes	279
2.5. Iluminación	284
2.6. Temperatura	288
2.6.1. ¿Hasta qué punto es peligrosa la exposición a un calor excesivo?	288
2.6.2. ¿Resulta peligrosa la exposición en ambientes por debajo de una temperatura normal?	289
3. Exposición a agentes químicos	290
3.1. Efectos de los agentes químicos	291
3.2. Vías de penetración	292
3.3. Medidas específicas de prevención y protección contra agentes químicos	293
4. Exposición a agentes biológicos	294
4.1. ¿Cuáles son las vías de penetración de estos agentes?	296
4.2. ¿Cómo podemos evaluar los riesgos biológicos?	296
4.3. ¿Qué medidas debemos tomar para prevenir?	297
5. Evaluación y control de riesgos	297
5.1. La evaluación del riesgo	297
5.2. Control sobre el foco (origen)	301
5.3. Control sobre el medio (propagación)	302
5.3.1. ¿Qué es el medio?	302
5.3.2. ¿Existe alguna forma especial de distribución de los centros de trabajo para evitar los problemas medioambientales?	302
5.4. Control sobre el trabajador (receptor)	304
Conceptos básicos	305
Actividades de repaso	306
Ejercicios voluntarios	307
Bibliografía	308

Capítulo 8. La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral	309
Objetivos del capítulo	311
1. Introducción	312
2. La carga de trabajo	314
2.1. Cuestiones generales	314
2.1.1. ¿Qué es la carga de trabajo?	315
2.2. La carga física	317
2.2.1. El esfuerzo físico	317
2.2.2. La postura de trabajo	319
2.2.3. La manipulación manual de cargas	321
2.2.4. La manipulación mecánica de cargas	328
2.3. La carga mental	332
2.3.1. ¿Qué es la carga mental?	332
2.3.2. ¿Cuáles son los factores que van a determinar esa carga mental?	332
2.3.3. ¿Cómo valoramos la carga mental?	334
3. La insatisfacción laboral	335
3.1. ¿Cómo se manifiesta la insatisfacción laboral?	335
3.2. Causas generales de la insatisfacción laboral y medidas preventivas ..	336
3.2.1. Causas	336
3.2.2. Medidas para prevenir la insatisfacción laboral	338
4. Daños psicosociales derivados del trabajo	339
4.1. La fatiga	339
4.2. El estrés laboral	340
4.3. El síndrome de <i>burnout</i> o «estar quemado»	341
Conceptos básicos	344
Actividades de repaso	345
Ejercicios voluntarios	345
Bibliografía	347
Capítulo 9. El control de la salud de los trabajadores. Primeros auxilios	349
Objetivos del capítulo	351
1. La medicina del trabajo	352
2. La vigilancia de la salud	353

2.1. Concepto y significado	353
2.2. Los derechos del trabajador derivados de la vigilancia de la salud	354
2.3. Exámenes de salud: tipos	356
2.3.1. Examen de ingreso	356
2.3.2. Vigilancia periódica de la salud	358
2.4. Consecuencias de la vigilancia periódica de la salud	360
3. Primeros auxilios	361
3.1. Introducción	361
3.2. Generalidades sobre la emergencia	362
3.3. Primeros auxilios: definición y características	364
3.3.1. Características de la actuación del socorrista o socorredor ...	364
3.3.2. La importancia de la actuación inmediata	365
3.3.3. Evaluación del herido	368
3.3.4. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP básica)	372
3.3.5. Hemorragias	376
3.3.6. Quemaduras	382
3.3.7. Atragantamiento	384
Conceptos básicos	386
Actividades de repaso	387
Ejercicios voluntarios	387
Bibliografía	388
Capítulo 10. Normativa sectorial: la prevención de riesgos en el sector de oficinas y trabajos administrativos	389
Objetivos del capítulo	391
1. El trabajo en oficinas	392
1.1. Introducción	392
1.2. Mapa de riesgos, causas y medidas preventivas en los trabajos de oficina	393
1.2.1. Resbalones, tropiezos y caídas	393
1.2.2. Caídas desde escaleras	393
1.2.3. Cortes y contusiones	394
1.2.4. Electrocutión	394
1.2.5. Estrés	395
1.2.6. Dolencias musculares y óseas	395
1.2.7. Fatiga visual	396
1.2.8. Incendios	396

1.2.9. Violencia	397
1.2.10. Calidad del aire en interiores	397
1.3. Condiciones de confort medioambiental	397
1.3.1. La iluminación	397
1.3.2. El ruido	399
1.3.3. El confort térmico. ¿Qué factores influyen en el confort térmico?	400
1.3.4. La calidad del aire	402
2. El trabajo frente a pantallas de ordenador	402
2.1. Introducción	403
2.2. Concepto de pantalla de visualización: ámbito de aplicación	403
2.3. Trabajador expuesto	404
2.4. Obligaciones del empresario	405
2.4.1. Evaluar el riesgo	405
2.4.2. Aplicar las medidas técnicas u organizativas para disminuir el riesgo	407
2.4.3. Vigilar la salud de los trabajadores	407
2.4.4. Obligaciones en materia de información y formación	408
2.5. Requerimientos del puesto con pantallas de visualización	408
2.5.1. Equipo	408
2.5.2. Mesa o superficie de trabajo	409
2.5.3. Teclado	410
2.5.4. Asiento de trabajo	410
2.5.5. Entorno	411
2.5.6. Interconexión ordenador/persona	411
3. El síndrome del edificio enfermo	412
3.1. Delimitación del concepto	412
3.2. Características del edificio enfermo	413
3.3. Metodología de evaluación	414
3.4. Medidas preventivas	416
4. El trabajo a distancia	417
Conceptos básicos	419
Actividades de repaso	421
Ejercicios voluntarios	422
Bibliografía	426

