

amb tu
+
prevenció

Cuaderno preventivo:
Las camareras de piso

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat





amb tu
+
prevenció

Cuaderno preventivo:
Las camareras de piso

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya

www.ugt.cat



Edita: **Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral** de la UGT de Catalunya

Diseño: **Gabinet de Comunicació** de la UGT de Catalunya

Fotos: *Marta Juan*

Corrección de textos: *Anna Lliuró*

Índice

Las camareras de piso	7
El sector hotelero.....	7
¿Qué dice la Ley?.....	8
El trabajo de las camareras de piso.....	9
Los factores de riesgo y las medidas preventivas	10
Caídas al mismo nivel.....	11
Caídas a distinto nivel.....	12
Cortes, pinchazos y golpes	13
Riesgo eléctrico	15
Riesgos músculo-esqueléticos o sobreesfuerzos	16
Riesgo químico	18
Riesgo biológico	20
Riesgo de incendio.....	21
Medidas preventivas generales	22
Consejos de buenas prácticas en tu lugar de trabajo.....	25
El delegado de prevención: tu aliado.....	26
Exige tus derechos.....	28
Vocabulario	30
Legislación aplicable	34
Direcciones de interés	36



Las camareras de piso

El sector hotelero

El sector hotelero es uno de los más importantes dentro de la economía de nuestro país, formado por todo tipo de empresas, de diferente tamaño, con un elevado número de trabajadores y trabajadoras del sector.

En los últimos años este sector ha experimentado un importante aumento debido a la expansión cultural y del ocio que ha habido en nuestro país.

La diversidad de establecimientos, la temporalidad de los trabajos de hostelería, una formación en muchos casos mínima e insuficiente y las distintas actividades que se realizan dentro del sector hotelero, hacen que los trabajos y sus riesgos sean muy diversos.

Analizando los datos de siniestralidad del sector nos encontramos que en el año 2005 los accidentes con baja declarados fueron en total 7.472: 7.417 leves, 53 graves y 2 mortales. En el año 2006, los accidentes con baja declarados fueron 8.165, un 9,27% más que en el 2005.



En el 2006 los accidentes con baja leves fueron 8.131, los graves 30 y los mortales 4. En general, los accidentes leves subieron un 9,63%, los graves bajaron un 43,4% y los mortales se duplicaron.

Estos datos de accidentalidad nos definen el sector hotelero como un sector con abundantes accidentes leves que generan baja del trabajador o trabajadora accidentado y que a la larga pueden derivar en patologías crónicas o enfermedades.

Horarios prolongados, temporalidad, falta de formación, poco descanso, días libres insuficientes, largas jornadas de trabajo, y falta de información de los riesgos del lugar de trabajo, así como el elevado número de personas inmigrantes que forman parte del colectivo de trabajadores del sector, contribuyen a que los factores de riesgo laboral sean evidentes y de necesaria solución.

El empresario, según la legislación vigente, debe adoptar las medidas necesarias para que el uso del lugar de trabajo y de la maquinaria no origine riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras, debiendo cumplir las disposiciones mínimas en cuanto a las condiciones de orden y limpieza, señalización, iluminación, ruido... dotando al personal de los equipos de trabajo y de protección necesarios.

¿Qué dice la ley?

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, LPRL 31/95, en su artículo 15 define los principios generales de la acción preventiva, deberes del empresario de obligado cumplimiento:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que no entrañe peligro.
- Planificar la prevención de la empresa.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar formación e información a los trabajadores.

La Ley de Prevención también nos habla en su artículo 16 de la importancia de la evaluación de riesgos como instrumento necesario para la planificación de la acción preventiva de cada empresa. Evaluación que ha de permitir

al empresario la toma de decisiones sobre el acondicionamiento de los lugares de trabajo, la elección de equipos y sustancias para trabajar... a partir de la detección de los riesgos.

La Ley 31/95, en su artículo 29, habla de las obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos laborales, especificando que corresponde a cada trabajador velar por su propia seguridad y salud en el trabajo, y por la de terceras personas.



También establece que los trabajadores deben:

- Usar las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias y equipos de transporte de manera adecuada.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario de acuerdo con las instrucciones facilitadas.
- No invalidar y utilizar correctamente los seguros de las máquinas.
- Informar acerca de cualquier situación que entrañe por motivos razonables un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgo.

El trabajo de las camareras de piso

Los principales puestos de trabajo del establecimiento hotelero son: personal de cocina, de cafetería y restaurante, recepcionistas, camareras de piso, gobernantas, personal de lavandería, botones...

Dentro de los perfiles profesionales del sector hotelero, las camareras de piso tienen como funciones básicas:

- Limpieza y mantenimiento de las habitaciones y pasillos.
- Limpieza y mantenimiento de baños.
- Limpieza y mantenimiento de espacios de uso común y salas de reuniones.
- Control del material y productos de los clientes.
- Comunicación de anomalías en las habitaciones.
- Atención directa a los clientes según las funciones de su área.
- Realización de labores propias de lencería y lavandería.
- Preparar, transportar y recoger los materiales y productos necesarios para la limpieza y mantenimiento de habitaciones y áreas públicas e internas.



Este colectivo, formado mayoritariamente por mujeres, cuya actividad hemos descrito con anterioridad, requiere un tratamiento de sus riesgos específicos, tanto organizativo como preventivo, que dé una respuesta satisfactoria a sus condiciones de trabajo y a los daños ocasionados por éstas. Esas condiciones de trabajo acaban en un deterioro progresivo de la salud de los trabajadores del sector y se refleja en los elevados índices de accidentalidad y de bajas laborales.

Los factores de riesgo y las medidas preventivas

Los establecimientos hoteleros compuestos por distintas estancias donde se realizan diversas tareas, en las que pueden existir riesgos laborales con varios factores de riesgos.

Nos referimos a **riesgo laboral** al hablar de la posibilidad de que un determinado trabajador/a sufra un daño derivado de su actividad laboral.

Un **factor de riesgo** es todo aquello que contribuye a materializar el riesgo, es decir, a producir un accidente. Los factores de riesgo dependen del número de personas que trabajen en la estancia, de la formación recibida por el trabajador para realizar su tarea y prevenir los riesgos y, como no, de las medidas preventivas adoptadas para evitar los accidentes.

Se entiende por **accidente de trabajo** toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

Los riesgos más frecuentes en la labor de una camarera/o de piso son:

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Cortes, pinchazos y golpes
- Riesgo eléctrico
- Riesgos músculo-esqueléticos o de sobreesfuerzos
- Riesgo químico
- Riesgo biológico
- Riesgo de incendio

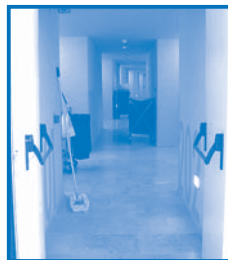
La **prevención de riesgos laborales** es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un proceso productivo, además de fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.

Caídas al mismo nivel

Durante los desplazamientos en el lugar de trabajo es posible que exista el riesgo de caídas al mismo nivel debido a las moquetas, baldosas en mal estado, grietas, caídas al limpiar los baños o la bañera, suelos encerados o mojados, o tropiezos con obstáculos tales como mobiliario.

Factores de riesgo

- Pavimentos en mal estado.
- Superficies mojadas o enceradas.
- Derrames de sustancias.
- Objetos que interceptan el camino.



Consecuencias

Las consecuencias de estas caídas pueden ir desde un simple moretón o chichón, una contractura, un esguince, hasta una herida de mayor o menor gravedad o una fractura.

Medidas preventivas

- Es importante mantener el orden y la limpieza mientras trabajamos. Mantener las zonas de paso libres de objetos y ser prudentes en nuestros movimientos.
- Mantener los suelos secos, y en caso de suelos mojados, señalar la zona.
- Recoger de inmediato los productos derramados en el suelo, cristales rotos o demás. Señalar la zona mojada y no limpiar una zona mayor a la del propio derrame.
- Familiarizarse con la zona de trabajo, conocer la disposición de los muebles, enseres...
- Utilizar calzado antideslizante, cerrado y de calidad. Si no se posee hay que solicitarlo a la empresa.
- Planificar el trabajo de manera eficaz para evitar las prisas.

Caídas a distinto nivel

Durante la limpieza de estancias, techos, cristales, estanterías, es habitual el uso de escaleras, taburetes...

Factores de riesgo

- Uso de material en mal estado.
- Posturas incorrectas al realizar la tarea.



Consecuencias

Las consecuencias de estas caídas pueden ir desde un simple moretón o chichón, una contractura, un esguince, hasta una herida de mayor o menor gravedad o una fractura. En el peor de los casos y en trabajos de gran altura, los daños pueden llegar a ser mortales.

Medidas preventivas

- No utilizar escaleras en mal estado. Comprobar la solidez de la estructura antes de subir a ella.
- No utilizar elementos inestables tipo taburetes, sillas con ruedas, cajas... para acceder a zonas altas.
- Apoyar las escaleras en lugares sólidos, alejadas de lugares de paso como puertas o ventanas.
- Para movernos hemos de bajar de la escalera y moverla.
- No subir a la escalera con zuecos o tacones, ni con calzado mojado.
- Por las escaleras fijas hay que circular sin prisa e intentar no manipular cargas por las escaleras.
- Prestar gran atención a los trabajos realizados a grandes alturas, como la limpieza de cristales, terrazas... siempre trabajar con las medidas de protección necesarias.

Cortes, pinchazos y golpes

Durante el uso de materiales de limpieza tales como máquinas de encerar, carros, escobas o fregonas, pueden producirse golpes y cortes por el uso incorrecto de éstos o por estar en malas condiciones las herramientas de trabajo.

También en la limpieza de los baños y habitaciones, pueden producirse cortes al manipular cristales, desechos tales como maquinillas de afeitarse, vasos rotos...

Factores de riesgo

Herramientas en mal estado, manos húmedas y resbaladizas y/o falta de protección y equipos de protección especiales.

Las consecuencias pueden ser leves como contusiones, rozaduras, o graves como cortes, desgarros, pinchazos y heridas más o menos profundas.

Consecuencias

- Cortes de diferente magnitud e importancia.
- Pinchazos con objetos punzantes.
- Golpes con diversos objetos.



Medidas preventivas

- Toda maquinaria nueva o usada debe cumplir con lo dispuesto en el RD 1495/86.
- El trabajador debe recibir la información y formación sobre la forma de uso de las herramientas, los equipos de protección individual que debe usar en cada ocasión y comprobar que el mantenimiento de los equipos se realice adecuadamente.
- Extremar las precauciones al manipular las papeleras y lugares de desecho.
- Exigir recipientes especiales para el desecho de material como jeringuillas, agujas hipodérmicas...
- Recoger los cristales rotos de inmediato con las medidas de protección necesarias (guantes de protección).
- Limpiar con cuidado los bordes de los cristales y espejos.

Riesgo eléctrico

En el trabajo diario de limpieza de las habitaciones y estancias del hotel puede existir el contacto con maquinaria eléctrica, luces, cables, enchufes y demás elementos que puedan provocar riesgo eléctrico de electrocución.

Factores de riesgo

La existencia de instalaciones con inadecuados aislamientos, cables pelados o en malas condiciones, lámparas rotas, enchufes defectuosos...

Consecuencias

- Calambres.
- Electroclusiones de diversa importancia.
- Quemaduras.



Medidas preventivas

- Las instalaciones eléctricas sólo las debe manipular el personal autorizado y los responsables del mantenimiento.
- No hay que realizar reparaciones de los aparatos eléctricos, esa tarea es específica del personal autorizado para ello.
- La instalación eléctrica debe adecuarse al reglamento electrotécnico de baja tensión.
- Avisar de cualquier anomalía en la red eléctrica o en los elementos eléctricos tales como enchufes, lámparas, secadores de manos...
- No manipular los aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- Al salir de las estancias, revisar que las luces y otros aparatos eléctricos queden apagados o desconectados.

Riesgos músculo-esqueléticos o sobreesfuerzos

El trabajo de las camareras de piso conlleva la realización de esfuerzos, movimiento de pesos, materiales, que, a veces, aunque no son pesados sí que son de gran volumen. El uso diario del carro de la limpieza puede ocasionar, si su manipulación no es correcta, sobreesfuerzos. Los movimientos repetitivos al limpiar ventanas, al barrer o al fregar, realizados de una manera incorrecta pueden provocar riesgos músculo-esqueléticos por la manipulación de cargas, posturas inadecuadas y movimientos repetitivos.

Los riesgos músculo-esqueléticos suelen ocasionar desde dolores musculares, de espalda, lumbalgias, hernias...

Factores de riesgo

- Falta de formación en la manipulación de cargas.
- Falta de medios de transporte al mover pesos.
- Posturas incorrectas al realizar la tarea.
- Material en mal estado o inapropiado para realizar la tarea.

Consecuencias

- Patologías musculares: espalda, miembros superiores, inferiores...
- Afecciones nerviosas.
- Afecciones en las articulaciones de diversas partes del cuerpo.
- Lesiones en los huesos: manos, muñecas, codos, rodillas, tobillos...
- Tendinitis, síndrome del túnel carpiano, lumbalgia, ciática, hernia discal...

En algunos casos, los síntomas y lesiones músculo-esqueléticas derivan también en síntomas psíquicos como ansiedad, depresión...

Medidas preventivas

- Utilizar siempre que sea posible ayudas mecánicas para manipular pesos.
- Intentar repartir la carga en varios desplazamientos.
- Al mover camas u otros mobiliarios, colocar los pies lo más cerca de la carga, suficientemente separados para equilibrar el cuerpo. Hay que moverse sin torcer ni doblar la espalda sino doblando las rodillas.
- Al almacenar objetos, situar los más ligeros en los estantes más altos dejando en los centrales los objetos más pesados.
- Realizar periodos de descanso para reducir la exposición a los riesgos.
- Utilizar el método de rotación de tareas para reducir el riesgo de exposición.
- Evitar el trabajo repetitivo y las contracciones estáticas.
- Los carros deben empujarse a la altura de los codos sin tener que levantar los antebrazos.
- Establecer pautas de trabajo a la hora de realizar giros, movimientos laterales, tareas como barrer, fregar... para realizar movimientos ergonómicamente correctos.
- Al permanecer de pie durante muchas horas al día conviene evitar la sobrecarga en las piernas, utilizar un calzado cómodo con suela y calcetines de hilo o medias que faciliten el riesgo sanguíneo.
- Para evitar los riesgos derivados de los movimientos repetitivos trabajar con la mano alineada con el antebrazo, espalda recta y hombros sin tensión. Utilizar herramientas manuales ergonómicas. Utilizar guantes de protección adecuados a la tarea y talla del trabajador/a.
- Combinar tareas para favorecer la alternancia del trabajo de los músculos.
- Exigir la formación necesaria para la realización de tu trabajo.
- Utiliza útiles de palo con longitud adecuada en fregonas, escobas, mopas y demás utensilios con el objetivo de mantener la columna en posición vertical.



Riesgo químico

Para la limpieza de las habitaciones y de los lavabos se utilizan diversos productos químicos para su desinfección. Dichos productos son de composición variable, pero en la mayoría de los casos hablamos de productos con un alto grado de acidez o de alcalinidad, productos como detergentes, desengrasantes, desinfectantes o disolventes, productos corrosivos o desincrustantes con amoníaco. Dichos productos pueden producir irritaciones, quemaduras y, a largo plazo, dermatitis en la piel por contacto directo con dichas sustancias.

Producto utilizado	Componentes principales	Posibles efectos
Detergentes	Amoníaco	Efectos corrosivos
Productos desengrasantes	Ácidos y sus derivados	Quemaduras
	Alcoholes grasos	Problemas respiratorios por inhalación de gases
	Etanolamina y derivados	Irritación vías respiratorias
	Hidróxido sódico (sosa)	
	Alcohol isopropílico	
Desinfectantes	Hipoclorito sódico (lejía)	Efectos corrosivos
		Liberación de vapores tóxicos al mezclarla con ácidos
Disolventes	Tolueno	Problemas dérmicos
	Xileno	Irritación de mucosas
	Esencia de trementina	Irritación de vías respiratorias, ojos y boca

Muchos productos utilizados emanan gases durante su uso, durante el secado o bien se utilizan conjuntamente con vapor de agua o agua caliente, produciendo irritación de mucosas, ojos, nariz y garganta por inhalación de los gases o alteraciones en las funciones renales y reproductoras.

El riesgo por ingesta de productos químicos al comer mientras se trabaja, morderse las uñas, fumar sin haberse lavado las manos después del trabajo, también supone un riesgo, como el uso de envases como botellas

de agua para envasar productos químicos sin señalizarlos como tales y llevando a la confusión.

La lejía o hipoclorito sódico es uno de los productos más utilizados y puede provocar quemaduras leves y, si se mezcla con ácidos, puede provocar vapores de cloro muy tóxicos.

El amoniaco, componente de muchos detergentes y desengrasantes, puede provocar irritación de las vías respiratorias y quemaduras si entra en contacto con los ojos.



Factores de riesgo

El uso incorrecto de los productos químicos, mezcla de sustancias... La concentración de productos químicos en lugares no ventilados o su mal almacenaje.

La falta de información y formación en el uso de productos químicos.

Medidas preventivas

- Conocer los productos con los que trabajas, que sean los adecuados para la labor. Leer las recomendaciones de uso, y las fichas de seguridad proporcionadas por el fabricante.
- No mezclar productos ya que pueden ser incompatibles, tóxicos y generar gases.
- La mayoría de productos de limpieza tienen algún grado de toxicidad y por ello deben ser tratados con precaución en su uso y en su almacenamiento. Almacenarlos en lugares destinados a ello, no guardar productos químicos en cajones o armarios o lugares con alimentos.
- En caso de intoxicación o accidente, seguir las recomendaciones del fabricante y el protocolo de actuación que debe existir en la empresa para estas situaciones. Es importante tener una muestra del producto a mano y la etiqueta con su composición.

- En caso de duda, llamar al Instituto Nacional de Toxicología de Barcelona 93 317 44 00 o de Madrid 91 562 04 20.
- Usar guantes y equipos de protección como mascarillas si se van a utilizar productos químicos. Los guantes deben ser de goma o látex, resistentes.
- Nunca emplear envases que hayan contenido bebidas o alimentos para evitar confusiones.
- Al usar productos químicos es importante, además del uso de guantes de goma, usar delantales resistentes a esos productos. Si se vierten productos desinfectantes en el baño, hacer el vertido a poca altura, evitando salpicaduras.
- Mantener el lugar bien ventilado al limpiar para evitar el cúmulo de productos volátiles en la zona de trabajo.
- Transportar y almacenar los productos químicos utilizados de manera correcta y en un sitio seguro.
- Lavarse siempre las manos con productos adecuados al terminar el trabajo y al finalizar la manipulación de productos químicos de limpieza.

Riesgo biológico

Durante la limpieza de los baños y habitaciones, el trabajador/a puede entrar en contacto con residuos con contenido biológico tales como compresas, tampones, pañales, jeringuillas... pudiéndose producir cortes, pinchazos o contactos con el material contaminado.

Factores de riesgo

Contacto con residuos biológicos (papeleras, contenedores...).

Consecuencias

- Alergias y sensibilización.
- Enfermedades diversas: tétanos, sida...



Medidas preventivas

- Es muy importante el uso de guantes apropiados y resistentes en todo momento durante la limpieza.
- Prestar especial atención al manipular las papeleras y depósitos de desecho de material de higiene íntima.
- En la manipulación de residuos, no apretarlos nunca con el pie ni con la mano al manipular bolsas. Las bolsas de residuos deben estar siempre cerradas para su transporte y manipulación. Evitar arrastrarlas por el suelo ni vaciar el contenido de una en otra.
- No dejar las bolsas de residuos en lugares de paso, escaleras o salidas de emergencia.
- Para el transporte de bolsas con residuos con el carrito, acercar el carrito a la bolsa y no a la inversa.
- Solicitar al servicio médico la actualización de las vacunas como la del tétanos.



Riesgos de incendio

En los establecimientos hoteleros el riesgo de incendio es elevado debido a la concentración de personas y a los riesgos derivados de colillas, cocinas, calderas, ceniceros... y a la propia instalación eléctrica.

Factores de riesgo

- La presencia de focos de ignición como la acción de fumar, una instalación eléctrica incorrecta...
- La presencia de materiales inflamables como moquetas, telas, papeles...
- La falta de medios de extinción de incendios o su inadecuado mantenimiento.
- Almacenaje de productos químicos de manera incorrecta.

Consecuencias

- Quemaduras de diversa consideración.
- Intoxicación por humo.
- Efectos mortales.



Medidas preventivas

- Ante cualquier situación de emergencia hay que seguir el protocolo establecido por la empresa en el plan de emergencia.
- Comunicar cualquier deficiencia o incidente al personal destinado al mantenimiento.
- Mantener la limpieza y el orden en las zonas de paso, almacenes, cuartos de limpieza...
- Si hay ropa tendida sobre calefactores o equipos de calefacción, retirarla de inmediato e informar al superior del incidente.

Medidas preventivas generales

Medidas sobre la organización

La organización de las tareas y turnos de trabajo con la introducción de descansos, pausas y alternancia de tareas, rotación de puestos de trabajo... puede reducir los riesgos derivados de la inadecuada organización del trabajo. Es una obligación de la empresa establecida por ley.

- Identificar y eliminar los factores de riesgo de cada lugar de trabajo.
- Reducir los ritmos y la intensidad de trabajo.
- Introducir variedad de tareas, micropausas, descansos y rotación de tareas.

Medidas sobre los equipos de trabajo

Para prevenir los riesgos es fundamental, tal y como establece la Ley 31/95 en el artículo 17, que el empresario adecue el mobiliario, herramientas de trabajo o máquinas que cumplan con los preceptos preventivos, y por lo tanto ergonómicos, y la máxima mecanización de los procesos.

- Evitar o disminuir los movimientos forzados.
- Reducir los movimientos repetitivos de las tareas.
- Seleccionar los equipos y herramientas adecuados tanto para la tarea como para la persona, y tener un buen mantenimiento de ellos a cargo del personal adecuado.
- Planificar compras de mobiliario ergonómico y reorganizar los espacios de manera adecuada.
- Mantener una buena iluminación de las zonas de trabajo.
- Controlar los niveles de ruido.
- Adecuar los niveles de temperatura y ventilación para conseguir el confort térmico adecuado.
- Concebir locales de descanso adecuados al personal.



Medidas sobre los equipos de protección

El art. 17 de la Ley 31/95 establece el deber del empresario de facilitar a los trabajadores los equipos de protección individual para la realización de su actividad laboral.

En el caso de las camareras de piso, el uso de determinados equipos de protección individual como muñequeras, guantes, puede ser positivo para atenuar o eliminar algunos riesgos.

Consulta, información y participación

El art.18 de la Ley 31/95 establece el derecho de consulta y participación de los trabajadores en temas de prevención de riesgos laborales. Los

trabajadores han de estar informados y tener conocimiento de los riesgos de su puesto de trabajo y de las medidas preventivas y de protección.

- Dar información y formación a los trabajadores sobre sus tareas y la prevención de los riesgos de su lugar de trabajo.
- Fomentar el uso de equipos de protección entre los trabajadores/as.

Formación de los trabajadores

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece en su art. 19 la obligación del empresario de formar a los trabajadores para el uso de la maquinaria, equipos de trabajo y tareas que vayan a desarrollar, así como facilitarles la información necesaria sobre los riesgos de su puesto de trabajo y como evitarlos.

La formación de los trabajadores en técnicas para reducir el esfuerzo y las malas posturas también es fundamental.

El coste de dicha formación no ha de recaer nunca sobre el trabajador, y su impartición siempre que sea posible será dentro de la jornada laboral o bien se recompensará el tiempo invertido.

- Fomentar la asistencia y participación de las trabajadoras en los cursos organizados por la empresa.
- Facilitar el acceso a estos cursos.



Vigilancia de la salud

Según el art. 22 de la LPRL 31/95, cada trabajador tiene derecho a la vigilancia de la salud específica según los riesgos de su trabajo.

- Fomentar las revisiones médicas específicas.
- Informar a las trabajadoras de los riesgos biológicos y de las vacunas disponibles para combatirlos.

Protección de colectivos

Los artículos 25 y 26 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales hacen referencia a los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos y sobre la protección de la maternidad.

- Es importante fomentar entre las trabajadoras la comunicación a la empresa de cualquier cambio en sus características biológicas por embarazo, lactancia o por alguna patología como asma, eccemas, rinitis... para que el servicio de vigilancia de la salud de la empresa pueda evaluar la situación y tomar las medidas oportunas para minimizar los riesgos de la trabajadora.

Consejos de buenas prácticas preventivas en tu lugar de trabajo

Los buenos hábitos en el puesto de trabajo son la primera garantía para nuestra propia seguridad y la de nuestros compañeros.

- No debes usar aparatos o elementos que disminuyan tu nivel de atención, tipo radios, MP3... En caso de emergencia, es fundamental tener todos los sentidos alerta, sobre todo el oído.
- Mantén tu entorno de trabajo libre de obstáculos y limpio, evitarás caídas y golpes.
- No dejes herramientas ni equipos de trabajo en zonas de paso.
- Pon especial atención en el uso de equipos eléctricos y en no dejar los cables en las zonas de paso.
- Señaliza las zonas de trabajo, e impide cuando puedas el acceso a terceras personas a estas zonas.
- Al manipular residuos, no llenes en exceso las bolsas de basura y manéjalas sin apoyarlas en el cuerpo.
- Utiliza siempre guantes de seguridad que debe proporcionarte la empresa, para evitar cortes y pinchazos.

- No introduzcas las manos en las papeleras ni contenedores.
- Cuando enchufes equipos eléctricos, comprueba que el suelo no está mojado y que los cables están en buen estado.
- Piensa en tu espalda, mantén una postura correcta.
- No accedas a lugares a los que no estés autorizado.
- Lleva una dieta equilibrada. Controla tu peso. Por tu salud y bienestar.
- Duerme lo suficiente y descansa. Hábitos de sueño correctos favorecen tu estado de ánimo y de trabajo.
- No consumas alcohol ni otras sustancias que pueden alterar tu estado durante tu jornada laboral ni en horas anteriores.
- Recuerda que la nueva ley del tabaco no permite fumar en el lugar de trabajo.
- Cuida tu higiene personal durante tu jornada laboral y después de ésta.
- Realiza las revisiones médicas periódicas que te ofrezca tu empresa y mantén tus vacunas al día.



El delegado de prevención: tu aliado

El delegado y la delegada de prevención, como representantes de los trabajadores en materia de seguridad y salud, han de:

- Colaborar con la empresa para la mejora de la acción preventiva.
- Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Ser consultados por el empresario en temas relacionados con la prevención.
- Ejercer una labor de vigilancia y control del cumplimiento de la normativa de prevención.

Los delegados de prevención, según la ley, están facultados para:

- Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de riesgos.

- Tener acceso a la información de la empresa en materia de prevención.
- Ser informados de los daños de la salud de los trabajadores.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para vigilar y controlar las condiciones de trabajo.
- Recabar la adopción de medidas de carácter preventivo por parte del empresario.
- Proponer la paralización de una actividad por riesgo grave e inminente.

¿Cómo actuar ante un problema?

Es importante que definas y localices el problema concreto y redactes un breve escrito describiéndolo.

Plantea el problema al o a los delegados de prevención de tu empresa, ellos sabrán a quien deben pedir información y la manera de solucionarlo.

Expón por escrito tu petición o queja a la dirección, firmada a ser posible por los delegados de prevención: si es necesario contar con una prueba de tu solicitud, quédate una copia del escrito firmado y sellado por la empresa.

Exige la adopción de medidas correctoras: la determinación de éstas depende de la valoración del riesgo y de las características de tu trabajo. Recuerda que siempre deben prevalecer las medidas de protección colectivas frente a las individuales.

Fija un plazo de resolución: es una forma de presión para conseguir tu objetivo.

Informa a los otros compañeros y estudia la adopción de otras actuaciones.

Recuerda que tú, como trabajador/a, eres una parte importante en la prevención.



Exige tus derechos

¿Existe consulta y participación de los trabajadores en tu empresa?

Reivindícala. Es un derecho, participa, tu opinión es básica.

Recuerda que ha de existir una evaluación de riesgos de tu puesto de trabajo y el de tus compañeros, que ha de ir acompañada de una planificación de medidas preventivas de todos los riesgos encontrados.

¿Conoces las medidas preventivas existentes en cuanto a emergencias, incendios, accidentes...?

Es importante conocer y saber cómo actuar ante estas situaciones.

¿Qué información dispones de tu lugar de trabajo?

Recuerda que has de estar informado y formado de los riesgos de tu puesto de trabajo.

Es muy importante que existan normas y procedimientos de trabajo.

Deben establecerse procedimientos para mantener el orden y limpieza en los diferentes puestos de trabajo, es importante para evitar los riesgos.

Recuerda que es imprescindible utilizar de forma correcta los equipos de protección individual. Previamente a su uso, debes ser informado de los riesgos a los cuales protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que han de utilizarse.

Así mismo, deben proporcionarte instrucciones preferentemente por escrito, sobre la forma correcta de utilizarlos y mantenerlos.

Es importante disponer de un protocolo de mantenimiento de documentación en lo referente a temas de seguridad y salud en la empresa (fichas de los productos químicos, manuales de las máquinas, hojas con datos de seguridad...).

¿Dispone tu empresa de un programa de vigilancia de la salud?

Debes saber que es obligatorio establecer protocolos de vigilancia de la salud periódicos y anuales, para el seguimiento de la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta los riesgos específicos de su puesto de trabajo.

Realizar un seguimiento específico con parámetros de afectación especiales dirigido a personal especialmente sensible y establecer un listado de puestos de trabajo en los que no pueden trabajar las personas consideradas de especial sensibilidad.

Recuerda que a través del Comité de Seguridad y de los delegados de prevención se puede llegar a acuerdos con la empresa para mejorar las condiciones de trabajo, que vayan más allá de lo marcado en la ley y desarrollo normativo. Estos acuerdos, para su mayor efectividad, deberán ser por escrito.

Además, la negociación colectiva es la herramienta fundamental para la mejora de las condiciones de trabajo. Es necesario incluir cláusulas o referencias relacionadas con la seguridad y la salud en el trabajo que vayan más allá de lo regulado por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Estas cláusulas pueden matizar, ampliar o variar lo especificado en la LPRL, según las necesidades del sector o de la empresa en cuestión.

Desde la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral contamos con un equipo técnico a tu disposición para resolver cualquier problema en materia de prevención de riesgos laborales.

No dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Vocabulario

Agente biológico Microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia y toxicidad.

Agente químico Elemento o compuesto, sólo o mezclado con otros, tal como se presenta en estado natural o producción por cualquier actividad laboral, sea producido intencionadamente o no, al que pueden estar expuestos los trabajadores.

Agente sensibilizante Sustancia que da lugar a reacciones alérgicas que pueden afectar a la piel o a la función respiratoria.

Carga de trabajo Esfuerzo físico o mental que debe realizar el trabajador para desarrollar la actividad laboral para la cual ha sido contratado.

Condición de trabajo Característica de un puesto de trabajo con influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud del trabajador.

Control de riesgos Mediante la información obtenida en la evaluación de riesgos, es el proceso de toma de decisión para tratar y/o reducir los riesgos, para implantar las medidas correctoras, exigir su cumplimiento y la evaluación periódica de su eficacia.

Consulta y participación de los trabajadores Derechos básicos e irrenunciables de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo cuyo efectivo ejercicio debe ser adecuadamente garantizado por el empresario (dotando de los oportunos cauces para que los trabajadores puedan contribuir con sus opiniones a la mejora de las condiciones preventivas de la empresa).

Daños derivados del trabajo El conjunto de enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Delegado de prevención Representante de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Enfermedad derivada del trabajo Daño o alteración de la salud causados por las condiciones físicas, químicas y biológicas presentes en el ambiente de trabajo.

Equipo de protección individual 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 y salud en el trabajo, así como cualquier complemento u accesorio destinado a tal fin.

Equipo de trabajo Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Ergonomía Disciplina básica de la prevención de riesgos laborales que trata de la adaptación de los puestos de trabajo a las condiciones psicofísicas de los trabajadores.

Evaluación de riesgos Proceso mediante el cual se obtiene la información necesaria para que la organización esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad de adoptar acciones preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de acciones que deben adoptarse.

Guantes de seguridad Equipo de protección individual con el que se pretende preservar la integridad de las manos del trabajador, existiendo diferentes prestaciones y diseños en función de los requerimientos y condiciones de trabajo existentes (evitan heridas, erosiones, quemaduras...).

Intoxicación Estado crónico de envenenamiento provocado por la asimilación continua de pequeñas cantidades de un tóxico.

Ley de Prevención de Riesgos Laborales Norma básica que pretende ser el pilar fundamental y el marco general de las acciones preventivas en materia de seguridad y salud de los trabajadores (Ley 31/1995, de 8 de noviembre -BOE 10.11.95-).

Lugar de trabajo Área del centro de trabajo, edificada o no, en la que los trabajadores deben permanecer o a la que pueden acceder en razón de su actividad profesional.

Lumbalgia Dolor de la musculatura lumbar.

Manipulación de cargas Manejo de cargas exclusivamente por medio de la fuerza física de una o varias personas.

Orden y limpieza Principios fundamentales que deben regir la política preventiva. Incumbe su cumplimiento tanto a trabajadores como a empresarios y se materializan en mantener limpias y ordenadas las zonas de paso, salidas y vías de circulación, lugares de trabajo, y en especial, las salidas de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia.

Planificación de prevención Actividades que establecen los objetivos y especificaciones necesarias para desarrollar la acción preventiva y para la aplicación de los elementos del sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales.

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

Riesgo Combinación de la frecuencia o probabilidad que puedan derivarse de la materialización de un peligro.

Vigilancia de la salud Técnica preventiva en el marco de la Medicina del Trabajo que se ocupa de controlar periódicamente el estado de salud de los trabajadores mediante la práctica de reconocimientos médicos específicos y selectivos en función de los riesgos inherentes a cada puesto de trabajo. Éstos, de carácter voluntario en general, deben respetar en todo momento el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona y a la confidencialidad de la información.

Legislación aplicable

Ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (BOE núm. 269 de 10 de noviembre de 1995).

Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales (BOE núm. 298 de 13 de diciembre de 2003).

Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco (BOE núm. 309 de 27/12/2005).

Ley orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.

Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales (BOE núm. 27 de 31 de enero de 2004).

Real Decreto 780/1998, de 30 de abril de Servicios de Prevención de Riesgos Laborales (BOE núm. 27 de 31 de diciembre de 1998).

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención (BOE núm. 27 de 31 de enero de 1997).

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo (BOE núm. 188 de 7 de agosto de 1997).

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la utilización por los trabajadores de Equipos de Protección Individual (BOE núm. 140 de 12 de junio de 1997).

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre Disposiciones Mínimas en materia de señalización de Seguridad y Salud en el Trabajo (BOE núm. 97 de 23 de abril de 1997).

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril de 1997, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los lugares de trabajo (BOE núm. 97 de 23 de abril de 1997).

Real Decreto 487/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. (BOE 23/04/1997)

Direcciones de interés

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Rambla de Santa Mònica, 10, 08002 Barcelona
93 304 68 32 - 93 304 68 33
otprl@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat

Centre de Seguretat i Condicions de Salut en el Treball

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6, 08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01
www.gencat.net/treballiindustria/relacions_laborals/seguretatisalut

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)

Torrelaguna, 73, 28027-Madrid
Telèfon +34 913 634 100 - Fax +34 913 634 327
www.mtas.es/insht/

Inspecció de Treball

Barcelona, Travessera de Gràcia, 301-311, 08025 Barcelona
Tel. 93 401 30 00

Girona, Álvarez de Castro, 2, 2ª, 17001 Girona
Tel. 972 208 933

Lleida, Avinguda del Segre, 2, 25007 Lleida
Tel. 973 232 641

Tarragona, Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos, 43005 Tarragona
Tel. 977 235 825

Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya

Sepúlveda, 148-150, 08011 Barcelona
Tel. 932 285 757. Fax 932 285 730

Delegació Territorial de Barcelona

Carrera, 12-24, 08004 Barcelona
Tel. 936 220 400, Fax 936 220 401

Delegació Territorial de Girona

Rutlla, 69-75, 17003 Girona
Tel. 972 222 785, Fax 972 223 771

Delegació Territorial de Lleida

General Britos, 3, 25007 Lleida
Tel. 973 230 080, Fax 973 233 623

Delegació Territorial de Tarragona

Antoni Rovira i Virgili, 2, 43002 Tarragona
Tel. 977 233 614 / 977 233 631, Fax 977 243 374

Institut Català de la Dona

Tel. 902012345

www.cat365.net

www.gencat.net/icdona

L'Institut Català de la Dona ofereix atenció personalitzada i informació sobre temes d'interès per a les dones.

Directorio Sedes de la UGT de Catalunya

Anoia-Alt Penedès-Garraf

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú, c/ de Sant Josep, 5
93 814 14 40, 93 811 58 87

Igualada, c/ de la Virtut, 42-43, 3r
93 803 58 58, 93 805 33 13

Capellades, c/ d'Oló, 20 bis
93 801 27 50

Vilafranca del Penedès, pl. del Penedès, 4, 2n pis
93 890 39 06, 93 817 10 75

Sant Sadurní d'Anoia, pg. de Can Ferrer del Mas, 1B
93 891 19 22, 93 891 19 22

Bages-Berguedà

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa, Pg. de Pere III, 60-62
93 874 44 11, 93 874 62 61

Sant Vicenç de Castellet, c/ de Creixell, 23
93 833 19 64

Berga, Pl. Viladomat, 24, 2n
93 821 25 52, 93 822 19 21



Baix Llobregat

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà, Ctra. d'Esplugues, 240-242

93 261 90 09, 93 261 91 34

Martorell, Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium

93 775 43 16, 93 776 54 76

Viladecans, c/ de Sant Climent, 14, baixos

93 637 01 88, 93 637 77 52

El Prat de Llobregat, c/ de Madoz, 37

93 478 07 97, 93 478 04 87

Comarques Gironines

ugt@girona.ugt.org

Girona, c/ de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta

972 21 51 58, 972 21 09 76, 972 21 02 95

972 21 06 41, 972 20 81 71

Banyotes, pl. Servitas, s/n

972 57 58 64

Figueres, c/ del Poeta Marquina, s/n

972 50 91 15, 972 50 91 15

La Bisbal d'Empordà, c/ de Marimont Aspres, 16, 2a

972 64 12 94

Olot, av. de la República Argentina, s/n

972 27 08 32, 972 27 08 32



Palamós, c/ de Josep Joan, s/n
972 60 19 88 972 60 19 88

Ripoll, Pg. de Ragull, s/n
972 71 44 44, 972 71 44 44

Lloret de Mar, Apartat de Correus 846
972 37 32 40, 972 37 32 40

L'Hospitalet

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet, Rambla de Marina, 429-431bis
93 338 92 53, 93 261 24 25

Vallès Oriental-Maresme

ugt@nom.ugt.org

Granollers, Esteve Terrades, 30-32
93 870 42 58, 93 879 65 17

Mataró, pl. de les Tereses, 17
93 790 44 46, 93 755 10 17

Sant Celoni, c/ de Santa Rosa, 37
93 867 16 54

Mollet del Vallès, c/ de Balmes,10, 2a planta
93 579 07 17, 93 579 07 17

Barcelonès

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona, Miquel Servet, 211 interior
93 387 22 66, 93 387 25 12



Osona

ugtosona@hotmail.com

Vic, pl. d'Osona, 4, 1a
93 889 55 90, 93 885 24 84

Manlleu, Bisbe Murgades, 1, 1a, cantonada pl. Bernadí
93 851 30 69, 93 851 30 69

Unió Territorial de Tarragona

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona, c/ d'Ixart, 11, 3a i 4a planta
977 21 31 31, 977 24 54 95, 977 23 42 01

Reus, Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta
977 77 14 14, 977 77 67 09

Valls, Baixada de l'Església, s/n, 1a planta
977 60 33 04

El Vendrell, c/ del Nord, 11 i 13, 1a planta
977 66 17 51

UT Terres de l'Ebre

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa, c/ de Ciutadella, 13, 1a planta
977 44 44 56, 977 44 33 81

Amposta, av. de la Ràpita, 2, 2n pis
977 70 02 40

Móra d'Ebre, pl. de la Democràcia, s/n
977 40 00 23



Terres de Lleida

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida, av. de Catalunya, 2
973 27 08 01, 973 26 45 11, 973 28 10 15

Tàrrrega, c/ d'Alonso Martínez, 4
973 50 00 49, 973 50 00 49

Solsona, Camp del Molí, planta baixa
973 48 23 05, 973 48 23 05

Vielha, av. de Castiero,15
973 64 25 49, 9736 64 25 49

La Seu, d'Urgell c/ d'Armengol,47
973 35 39 03

Vallès Occidental

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell, Rambla, 73
93 725 76 77, 93 725 71 54, 93 725 72 22

Terrassa, c/ de La Unió, 23
93 780 93 66, 93 780 97 66, 93 780 91 77

Rubí, c/ de Joaquim Bartrina, 11-13
93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès, c/ de Sant Salvador, 6
93 691 36 51





**Secretaria de Medi Ambient
i Salut Laboral**

de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

93 304 6832

otpri@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat



UGT

amb tu
prevenció

Financiado por

