



TE INTERESA:

Siniestrabilidad laboral y buenas prácticas en la prevención de riesgos laborales en el sector del comercio mayorista



<http://www.infohoreca.com/noticias/20150423/Makro-nuevo-centro-Barajas-productos-alimentacion-equipamiento-hosteleria>

AS-0071/2015.

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

M-42359-2016

Índice

1. Introducción
2. ¿Qué son los riesgos laborales?
3. ¿Cuáles son los riesgos laborales más frecuentes en el sector del comercio al por mayor e intermediarios del comercio ?
4. ¿Qué consecuencias tienen estos riesgos sobre la salud de los trabajadores y trabajadoras del sector?
5. ¿Qué debe hacer la empresa?
6. ¿Qué puedes hacer tú?

1. Introducción

El objetivo principal de este folleto es el de informar y sensibilizar sobre los riesgos y daños más importantes, debido a una mayor incidencia o gravedad, que se encuentran en los puestos de trabajo del sector del comercio al por mayor e intermediarios del comercio.

Te preguntará el por qué. Muy sencillo, está demostrado que condiciones inadecuadas de trabajo, tienen consecuencias sobre la salud de las trabajadoras y los trabajadores del sector, sobre todo, nos lo indican los datos de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Asimismo en el sector en el que trabajas existe una exposición generalizada a factores de riesgo ergonómico, psicosociales y a agentes químicos, por lo que consideramos necesario informarte de las posibles consecuencias sobre tu salud y cómo conseguir eliminar esta exposición o sea lo menos dañina posible.

1.1. ¿Qué utilidad puede tener para ti?

El cansancio, la insatisfacción, las molestias, los dolores o las lesiones que tienes a veces, tienen un nombre y un origen en las condiciones de tu puesto de trabajo. En muchas ocasiones el único síntoma de este tipo de trastornos es el dolor, y es necesario manifestarlo cuanto antes, para que ese problema no vaya a más.

Reconocer el problema y poder asociarlo al factor de riesgo te pone en situación de poder participar, en plenas condiciones, en la búsqueda de soluciones, pues al fin y al cabo, quien conoce mejor tu puesto de trabajo eres tú!!!.

1.2. ¿A quién va dirigido?

Principalmente a trabajadores y trabajadoras del sector así como dirección de empresas, y al personal de servicios de prevención.

En la búsqueda de medidas preventivas que acaben con la exposición a los riesgos y por tanto con los daños que producen en la salud de los trabajadores y las trabajadoras existen dos piezas fundamentales: por un lado la población trabajadora y por otra la dirección de las empresas, ambas tienen que jugar un papel diferente pero imprescindible.

La empresa es la responsable de garantizar la vigilancia de la salud de las personas que desarrollan su trabajo, es su obligación, para ello debe eliminar o reducir la exposición a los riesgos, pero no puede hacerlo de cualquier forma siendo necesaria la participación de los y las trabajadoras.

Asimismo la población trabajadora debe participar, como acabamos de mencionar, de esta forma garantizamos que toda la actividad preventiva se base en la realidad, es decir en las condiciones laborales que realmente tienen cada trabajador y trabajadora.

2. ¿Qué son los riesgos laborales?



<http://siempre889.mx/wp-content/uploads/2016/04/Comercio.jpg>

Desarrollamos nuestro trabajo en un entorno, en unas instalaciones, con frío o calor, utilizando herramientas, máquinas, sustancias y lo hacemos mediante una organización que hace que trabajemos un número determinado de horas, de mañana o de tarde, de lunes a viernes o incluso fines de semana, siguiendo un ritmo de trabajo, con una supervisión de nuestro trabajo, con o sin ayuda del resto de compañeros y compañeras, con un contrato y un salario determinado, etc...

Pues bien todos estos aspectos conforman nuestras condiciones de trabajo, y dependiendo como se den y como se relacionen entre sí, pueden producirnos satisfacción o por el contrario pueden exponernos a situaciones de riesgo que si no se eliminan tendrán consecuencias negativas sobre nuestra salud, impidiendo, incluso en algunos casos, el que podamos desarrollar nuestra actividad diaria de forma normal.

En el sector objeto de este folleto, comercio al por mayor e intermediarios del comercio, existen unas condiciones de trabajo inadecuadas que producen la exposición a riesgos, como por ejemplo:

Jorge trabaja como reponedor: *está de pie, caminando durante toda la jornada laboral, manipula cargas de forma manual, realiza movimientos repetitivos...*

Todos estos factores pueden suponer un riesgo y pueden ser el origen de los llamados trastornos musculoesqueléticos (TME).

María es cajera: *también está de pie, no tiene un elemento para poder apoyarse en algún momento de su jornada, los movimientos repetitivos son constantes y le dicen las palabras exactas con las que deben dirigirse a las personas que compran cada día.*

María igualmente tiene riesgo de sufrir TME, así como ansiedad, problemas de insomnio, cardiovasculares, respiratorios...



http://ep01.epimg.net/economia/imagenes/2015/11/18/actualidad/1447845195_560173_1447851664_sumario_normal.jpg

Alberto trabaja en un almacén de una empresa distribuidora de productos químicos: desarrolla su trabajo sentado en una carretilla, con una torsión del tronco frecuente y continuada, durante 8 horas, presionado por los pedidos, con exigencias cualitativas importantes al manejar sustancias peligrosas y evitar a toda costa su posible derrame...

A los posibles efectos sobre la salud de María o Jorge, Alberto puede estar en contacto con sustancias peligrosas con efectos no sólo dérmicos, dependiendo de la composición, incluso pueden llegar a ser cancerígenos.

Rosa es la responsable de prevención de un almacén mayorista: por un lado tiene un gran trabajo administrativo, mantener al día toda la documentación preventiva que se genera en la empresa y por otro sensibilizar sobre la importancia de la prevención, cambiar las formas de trabajo habituales, no es tarea fácil, al igual que convencer sobre la importancia de la prevención.

Rosa puede verse en algunos momentos con una alta responsabilidad y con mucha presión, como buena profesional le gustaría poder eliminar el riesgo, pero debe superar grandes obstáculos y actitudes.

3. ¿Cuáles son los riesgos laborales más frecuentes en el sector del comercio al por mayor e intermediarios del comercio?

En base a la información recogida en estudios y documentación revisada, existe una relevante preocupación por la exposición a estos tres grupos de riesgo:

- El riesgo ERGONÓMICO
- Los factores PSICOSOCIALES
- El riesgo QUÍMICO

Vamos a explicar en qué consiste esta exposición, detallando aquellos elementos que la condicionan así como los efectos demostrados que pueden desencadenar sobre la salud de las personas expuestas.

3.1. La exposición a factores de riesgo ergonómico

Las exigencias físicas del puesto de trabajo vienen determinadas por tareas en las que en su desarrollo sea necesario manipular cargas, se adopten posturas forzadas y mantenidas o movimientos repetitivos. Estos factores no tienen que suponer un riesgo a no ser que se tenga que trabajar rápido, sin pausas ni descansos, si el peso de la carga es elevado, si el espacio de trabajo es escaso, si las herramientas son inadecuadas.

Tradicionalmente se ha pensado que los puestos de trabajo con mayor esfuerzo físico se encontraban en sectores como la construcción y la agricultura. Actualmente existen evidencias que muestran que puestos de trabajo, en los que se trabaja en posturas mantenidas, de pie o sentadas, durante largos períodos, sin descansos, con movimientos repetitivos en manos y muñecas, dónde se manipulan cargas de pesos pequeños pero que en su conjunto pueden sumar varias toneladas por jornada de trabajo, pueden producir graves problemas de salud, como por ejemplo en los puestos de cajas de supermercados.

Si no se adoptan medidas preventivas y estas condiciones se mantienen, con toda seguridad, los trabajadores y las trabajadoras acabarán desarrollando problemas musculares y de las articulaciones en manos, muñecas, brazos, hombros y cervicales; varices y piernas hinchadas por trabajar de pie durante toda la jornada.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Factores de riesgo

Entendemos por manipulación manual de cargas: toda manipulación que incluya levantamiento, descenso, transporte, tracción o empuje de objetos pesados. Por ejemplo, la manipulación de personas, animales o materiales.



<http://www.cadenadesuministro.es>

En este ejemplo el trabajador está arrastrando la transpaleta. Deberemos tener en cuenta, no sólo el peso de los objetos, también:

las características del suelo, si es irregular, resbaladizo, etc.

el equipo de trabajo (agarre, peso, ruedas etc...).

las distancias a recorrer, desniveles, etc.

las características de la persona

Las cargas que pesen más de 25 kg muy probablemente constituyan un riesgo en sí mismas, aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables. El peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de mantenimiento sería el que te presentamos en esta tabla:

En general	25kg
Mayor protección (jóvenes, trabajadoras embarazadas..)	15kg
Trabajadores y trabajadoras entrenadas (situaciones aisladas)	40kg

Más recomendaciones

- Distribuir de diferente forma el espacio de trabajo para eliminar la necesidad de transportar cargas.
- Utilizar ayudas mecánicas o elementos de transporte.
- Disminuir el peso de la carga.
- Reducir la frecuencia del manejo de la carga, mediante el rediseño del puesto y del espacio de trabajo.
- Permitir que la carga tenga formas de agarre firmes.
- La anchura de la carga no debería superar la anchura de los hombros del trabajador que la transporta (60 cm).
- Mejorar la calidad del suelo para los desplazamientos.
- Evitar escaleras durante el transporte, mediante el uso de ascensores, montacargas, poleas...
- Señalizar y almacenar correctamente las cargas.
- Disponer de espacio de trabajo libre de obstáculos .
- Zonas de transporte perfectamente iluminadas.
- Selección de cargas en función de la capacidad del trabajador o trabajadora.

- Manejar las cargas pesadas entre dos o más personas.
- Dotar al trabajador y trabajadora de protección personal adecuada al riesgo de manipulación (guantes, botas de seguridad...).

POSTURAS FORZADAS Y/O MANTENIDAS

Factores de riesgo

Cualquier tarea que desarrollemos lo hacemos adoptando unas determinadas posturas que nos obligan a adoptar los elementos del diseño y la organización de nuestro puesto de trabajo. Estas posturas pueden ser adecuadas o no, siendo las más peligrosas y que por tanto deberían evitarse, las siguientes:

- Flexionar el tronco y girarlo.
- Flexionar las rodillas, con el peso corporal apoyado en una pierna.
- Tener las rodillas flexionadas.
- Trabajar de rodillas.
- Inclinar el tronco
- Tener levantado un brazo o ambos por encima de los hombros.
- Realizar fuerza con los brazos, superior a 10 kg.



Por ejemplo, en las tareas de reposición de productos en las estanterías podríamos afirmar que se dan el 90% de las posturas que indicábamos anteriormente como dañinas.

El origen de la adopción de estas posturas tiene que ver, principalmente con cómo está diseñado el puesto de trabajo y los equipos que lo componen, pero también su organización.

Recomendaciones

- Establecer pausas y descansos.
- Alternar el trabajo sentado y de pie cuando sea estático.
- Permitir regular adecuadamente la altura de los planos de trabajo (mesa, plataformas bajo los pies) al trabajador.
- La distancia de los objetos a alcanzar estará entre 20-30 cm del cuerpo (evitar alargamientos del tronco), y en ningún caso sobrepasar los 50 cm.
- Sillas regulables y con objetos adicionales para las personas bajas (reposapiés).

- Trabajar con los brazos a la altura de la cintura y sin doblar la espalda (de pie), adecuando la altura de los equipos de trabajo y mobiliario.
- Rotación de puestos o tareas.
- Rediseño de los productos o herramientas que nos hacen adoptar posturas inadecuadas
- Utilizar carretillas elevadoras o grúas para almacenar cargas pesadas o voluminosas en alturas poco accesibles.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Factores de riesgo

Hablamos que un trabajador o trabajadora está expuesta a movimientos repetitivos cuando en el desarrollo de sus tareas debe realizar movimientos continuos mantenidos que implican la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona, fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión.



<https://twitter.com/gruponetpoint>

Para el desarrollo de esta tarea se realizan movimientos repetitivos de la mano y muñeca.

El elemento a destacar es la propia herramienta utilizada, si su diseño es ergonómico el nivel de riesgo disminuirá, así como, si el ritmo de trabajo y la frecuencia no es elevada.

Recomendaciones

Conseguir que el equipo y el entorno de trabajo sea ergonómicamente adecuado (diseño de herramientas, mobiliario, teclados, paneles de control), manteniendo unas condiciones ambientales adecuadas (temperatura y humedad).

- Reducir el ritmo de trabajo ajustándolo a las características de la persona.
- Establecer pausas regulares al menos cada hora.
- Mecanizar las tareas repetitivas.
- Rotación de tareas: un número mayor y más variado de tareas, que permita el uso de otras partes del cuerpo.
- Ampliar el contenido de la tarea.
- Revisar regularmente los equipos y los métodos de trabajo, para fomentar la mejora.
- Limitar la duración de los trabajos continuos.

- Dotar al trabajador y trabajadora de una mayor autonomía.
- Fomentar el trabajo en equipo.

3.2. La exposición a factores de riesgo de origen psicosocial

Existen en el trabajo factores de riesgo que pueden ocasionar trastornos que sin ser de naturaleza física pueden causar daño a la salud de la trabajadora o del trabajador. Pueden llegar a materializarse en dolencias o lesiones de tipo somático o psicosomático: causando estrés y a largo plazo enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, musculoesqueléticas y mentales. Pero sin llegar a este extremo, son perjudiciales para la salud en su vertiente psíquica y social, siendo consecuencia de unas malas condiciones de trabajo, concretamente de una deficiente organización del trabajo y de prácticas de gestión de la mano de obra que consideran a las personas como meros instrumentos de trabajo, ignorando que el aprendizaje y la autonomía, las relaciones sociales y la estabilidad son necesidades humanas básicas que el trabajo en las empresas debe respetar.

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo más característicos del sector encontramos:



- El sistema de turnos.
- El trabajo nocturno.
- Riesgo de situaciones de violencia, agresiones, atracos.
- El ritmo de trabajo impuesto.
- La imposibilidad de organizar tiempos de descanso según necesidades.
- La poca participación de las trabajadoras y los trabajadores
- La alta temporalidad y rotación.
- Las dificultades de promoción laboral.
- El estilo de mando autoritario. Acoso.

Recomendaciones

- Establecer los turnos, horarios y vacaciones con el personal empleado.
- Alternar las tareas y si no fuera posible, establecer pausas.
- Favorecer la estabilidad laboral.
- Establecer si fuera posible un plan para el desarrollo profesional del personal contratado.

- Es conveniente que los equipos de rotación se mantengan estables, esto favorece la comunicación y la relación social entre ellos.
- Facilitar el intercambio de conocimientos entre el personal con distintos grados de conocimiento.
- Facilitar la conciliación de vida familiar y laboral.
- Fomentar la claridad en la organización de la empresa.
- Establecer principios y procedimientos para gestionar personas de manera justa.

3.3. La exposición a factores de riesgo químico

Factores de riesgo

En todos los puestos de trabajo encontramos sustancias químicas, ya sea en productos de uso habitual (como productos de limpieza o fumigación, colas, pinturas, disolventes, tintas), o en forma de humos, vapores, residuos o líquidos residuales, e incluso como componentes o contaminantes de los bienes fabricados que podemos encontrar en el almacenamiento de determinados productos químicos, en las que las empresas del sector tienen un papel de distribución, no de fabricación, por lo que no existe un contacto directo salvo posibles derrames o roturas de contenedores. Por eso decimos que no existe exposición directa a la fabricación de éstos agentes químicos:

- Sustancias químicas procedentes de productos de limpieza, plaguicidas, raticidas, fungicidas y conservantes, cloro amoniaco, alcoholes, disolventes orgánicos.
- Sustancias químicas relacionados con al almacenamiento de pinturas, disolventes, ácidos, productos cáusticos y gases comprimidos y otros materiales. (derrames, roturas de contenedores).
- Inhalación de monóxido de carbono e hidrocarburos aromáticos policíclicos, por la emisión de los camiones que entran a los muelles de carga y de los sistemas de transporte interno.
- Pegamentos, colas, disolventes, pinturas etc. Destinados al mantenimiento, decoración y reparaciones de las instalaciones



Recomendaciones

- Eliminar el contacto con cerramientos, aislamientos.
- Sistemas de aspiración.
- Sistemas de ventilación.
- Reducción de cantidades al mínimo.
- Reducción de la duración/intensidad de las exposiciones.
- Reducción del número de personas.
- Mejora continua del orden y limpieza.
- Procedimientos de almacenamiento seguros que eviten cualquier incompatibilidad entre sustancias.

4. ¿Qué consecuencias tienen estos riesgos sobre la salud de los trabajadores y trabajadoras del sector?

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 4 punto 3 dice: se consideraran como "daños derivados del trabajo" las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Las consecuencias negativas de unas condiciones de trabajo deficientes, como las que te hemos mostrado anteriormente, se pueden materializar en daños laborales de diferentes formas:

- Accidente de trabajo (AT)
- Enfermedad profesional (EP)

Estos tipos de daños son los únicos que dan lugar al reconocimiento de determinados derechos económicos y sanitarios derivados de contingencias profesionales. Sin embargo en la actividad laboral aparecen otros daños a la salud que, en principio, no son considerados como AT o EP como por ejemplo el dolor de piernas, la ansiedad, o el estrés etc., daños no amparados por los anteriores conceptos pero que no deben olvidarse. **Vamos a verlos!**

4.1. ACCIDENTES DE TRABAJO

En el artículo 115 de la Ley General de la Seguridad Social se establece:

“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”.

Por tanto para que exista un accidente de trabajo deben coincidir las siguientes variables importantes:

- Que el trabajador y trabajadora sufra una lesión corporal. Entendiendo por lesión todo daño o detrimento corporal causado por una herida, golpe o

enfermedad. Se asimilan a la lesión corporal las secuelas o enfermedades psíquicas o psicológicas.

- Que el accidente sea con ocasión o por consecuencia del trabajo, es decir que exista una relación de causalidad directa entre el trabajo y la lesión. La lesión no constituye por sí sola accidente de trabajo

Quedan incluidos también en esta definición:

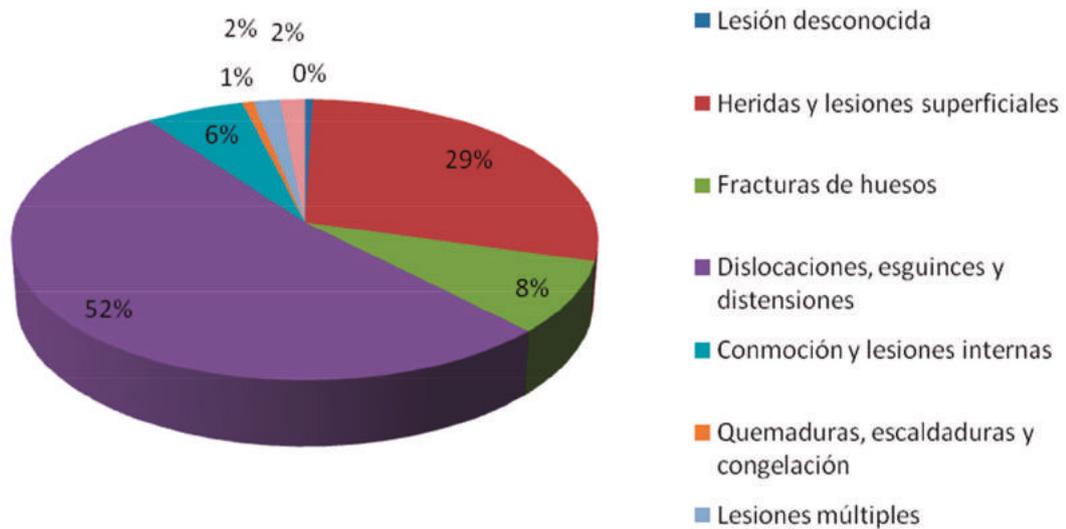
- Las lesiones sufridas durante el tiempo y en el lugar de trabajo se consideran salvo prueba en contrario accidentes de trabajo.
Los accidentes “in itinere”, que son los que sufre al ir al trabajo o al volver de éste, siempre que:
 - ocurran en el camino de ida o vuelta,
 - no se hayan producido interrupciones entre el trabajo y el accidente, y
 - se emplee el itinerario habitual.
- Las enfermedades comunes que contraiga el trabajador o trabajadora con motivo de la realización de su trabajo, no incluidas en la lista de enfermedades profesionales. Se debe acreditar fehacientemente la relación causa-efecto entre la realización de un trabajo y la aparición posterior de la enfermedad.

Algunas cuestiones interesantes que debes conocer de los AT en tu sector:

- Los tres **subsectores con una mayor incidencia de AT** son, en este orden: comercio al por mayor de **productos alimenticios, bebidas y tabaco**, comercio al por mayor **especializado** y comercio al por mayor de **artículos de uso doméstico**.
- En cuanto al rango de edad, el mayor número de accidentes de trabajo se corresponde con el rango **de 30 a 45 años**
- Existen más accidentes de trabajo en **trabajadores** que en trabajadoras.
- Por tipo de contrato, los que acumulan el mayor número de accidentes de trabajo se da en los **contratos indefinidos a tiempo completo**, y los de contratos temporales a tiempo completo.
- Según el tamaño de la empresa existe más accidentes de trabajo en empresas entre **6 y 49 trabajadores y trabajadoras** .
- La actividad física que se está realizando cuando ocurren los AT, principalmente es la de **manipular objetos y en movimiento**, seguido de conducir/estar a bordo de un medio de transporte o equipo de carga, en este orden.
- **Los sobreesfuerzos**, son la es la forma más frecuente seguido de choque o golpe en movimiento.

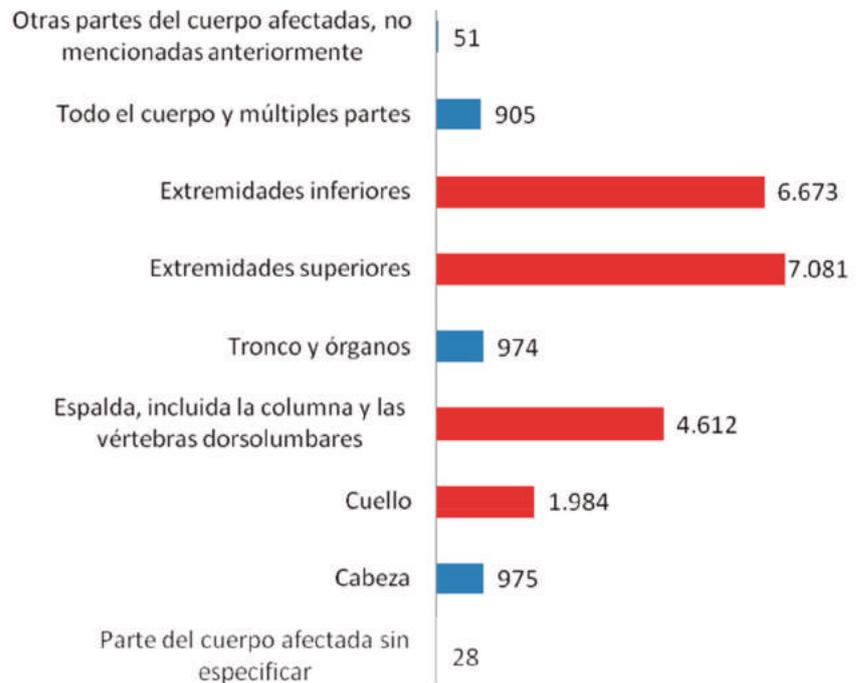
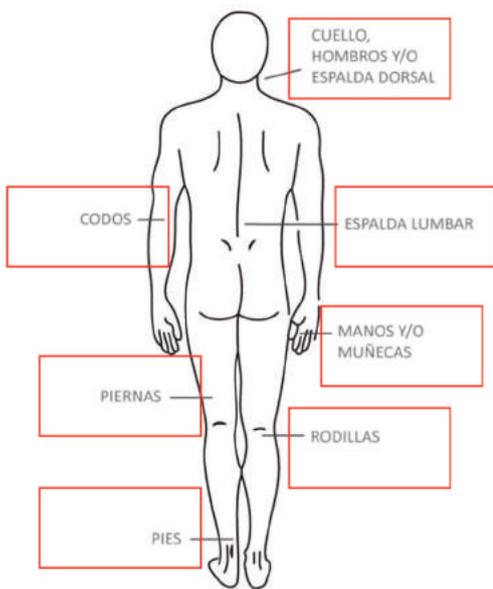
- Las lesiones más frecuentes son las **dislocaciones, esguinces y distensiones**, seguidas de heridas y lesiones superficiales, fracturas de huesos y conmoción y lesiones internas

Principales descripciones de la lesión



- La mayor parte de los AT se producen con el **cuerpo en movimiento, como consecuencia de o con esfuerzo físico**, pérdida de control total o parcial de equipos de trabajo o materiales. Movimiento del cuerpo sin esfuerzo físico añadido, caída de personas resbalón o tropezón con caída.
- Las partes del cuerpo afectadas en estos accidentes de trabajo, son, en orden de mayor a menor incidencia: **extremidades superiores, inferiores, espalda, incluida la columna y las vértebras dorsolumbares**. Fíjate en la imagen siguiente y en la tabla, son bastante reveladoras

PARTE DEL CUERPO LESIONADA



4.2 ENFERMEDADES PROFESIONALES

El artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social define la enfermedad profesional como:

“la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que ésta proceda por la acción de elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”.

Por lo tanto, para que exista una enfermedad profesional deben darse los siguientes elementos:

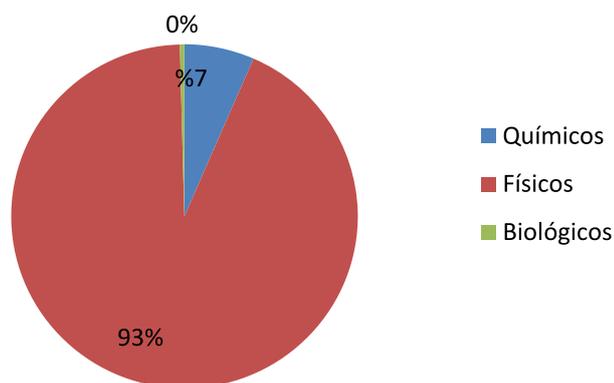
- Que sea a consecuencia de las actividades que se especifiquen en el cuadro de enfermedades profesionales, Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre. Es un cuadro muy limitado, con un listado cerrado de enfermedades profesionales. No obstante, las enfermedades profesionales que no se encuentren reflejadas en el mismo, pueden quedar incluidas en el concepto de accidente laboral, cómo veíamos anteriormente.
- Que proceda de la acción de sustancias o elementos que en el cuadro de enfermedades profesionales se indiquen para cada enfermedad.

El sector del comercio al por mayor es el segundo sector en incidencia de enfermedades profesionales del aparato locomotor. Durante el 2015 se comunicaron un total de 1196 partes de enfermedad profesional, de los que 1113 (93%) fueron causados por agentes físicos, entre ellos, destaca la mayor incidencia de

Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: afectando a los miembros superiores (59%).

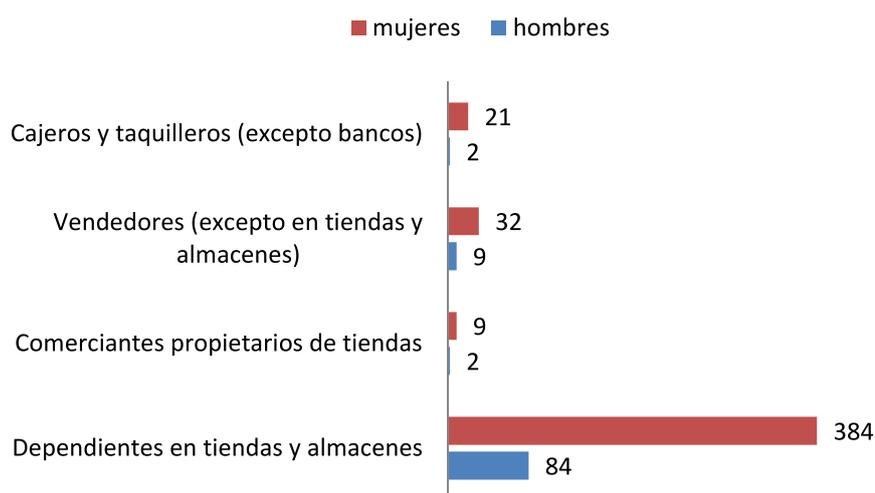
Del resto de agentes, el 7% de los partes comunicados por enfermedad fueron debidos a agentes químicos, y únicamente 5 a agentes biológicos.

Número de partes de EP comunicados según agente causal



En cuanto a las ocupaciones del sector la de mayor incidencia en número de partes por EP, durante el 2015, fue la de dependientes en tiendas y almacenes, con un indicador de género importante, el 82% correspondieron a mujeres.

Número de partes de EP por ocupaciones más representativas



5. ¿Qué debe hacer la empresa?

Como responsable de garantizar tu seguridad y tu salud, la dirección de tu empresa, deberá cumplir con una serie de obligaciones: evaluar los riesgos de tu puesto de trabajo, eliminarlos, darte formación e información, vigilar tu salud, todo esto con tu participación.

BUENAS PRÁCTICAS

La normativa de prevención de riesgos laborales establece que la dirección de la empresa tiene el deber de proteger a la población trabajadora frente a los riesgos producidos en el entorno de trabajo; así como llevar a cabo la prevención, mediante la adopción de las medidas que sean necesarias.

A continuación se detallan las áreas de actuación preventiva más relevantes:

- Proteger a los trabajadores y trabajadoras frente a los riesgos laborales.
- Incorporar la prevención a todos los niveles jerárquicos, definiendo su responsabilidad.
- Planificar la producción, integrando la prevención.
- Constituir una organización y dotarla de medios para llevar a cabo las actividades preventivas.
- Llevar a cabo un plan de prevención, en función de las características de la empresa y de la evaluación de riesgos realizada. Desarrollar un seguimiento permanente de la actividad preventiva, con el fin de perfeccionar de manera continúa las actividades de identificación, evaluación y control de riesgos.
- Garantizar la vigilancia médica periódica en función del riesgo laboral.
- Consultar y dar participación a los trabajadores y las trabajadoras, en todo lo que tenga relación con su salud laboral.
- Informar y formar a los trabajadores y a las trabajadoras en los riesgos generales y específicos existentes en la empresa, así como en la prevención de los mismos.
- En función de las características de la empresa, adoptar un plan de emergencia y primeros auxilios.
- Elaborar y conservar a disposición de la autoridad laboral, la documentación que indica la ley.
- En caso de riesgo grave e inminente, adoptar las medidas necesarias para que los trabajadores y las trabajadoras puedan interrumpir su actividad y abandonar, si fuera necesario, el lugar de trabajo.
- Si en las mismas instalaciones desarrollan trabajos diferentes empresas deberá haber una coordinación de las actividades preventivas.

En otras palabras, la empresa deberá investigar cuanto y de qué forma afecta a Rosa, Jorge, María y Alberto los riesgos de su puesto de trabajo, y lo deberán hacer, fundamentalmente, teniendo en cuenta su información y valorando sus propuestas. También será necesario estar alerta al estado de su salud, intentando a toda costa actuar antes de que ocurra el daño, de esto va la prevención.

6. ¿Qué puedes hacer tú?

Debemos participar, si en tu empresa existe representación sindical, delegadas y delegados de prevención, tu participación puede canalizarse a través de ella. Por ejemplo, si quieres comunicar cualquier deficiencia, coméntaselo, si no la hay acude directamente a la persona superior jerárquica de tu puesto de trabajo.

Las buenas prácticas quedan establecidas en la normativa sobre la base de la participación, pero para que esta se dé en condiciones óptimas deben existir canales previstos y una buena base. No podrás participar si no has recibido formación e información sobre los riesgos de tu puesto de trabajo, así como los daños a la salud y cómo se pueden solucionar los problemas.

BUENAS PRÁCTICAS

Según el artículo 29 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales corresponde a cada trabajador y trabajadora la obligación de velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones de la empresa.

De esta forma, participar supone que puedes cooperar con la empresa para garantizar unas condiciones de trabajo seguras, pero también seguir las órdenes e instrucciones relativas a la prevención y protección de riesgos, e informar de inmediato sobre las situaciones que, a tu juicio, entrañen riesgos para la seguridad y salud de los compañeros y las compañeras.

Además, conforme a tu formación y siguiendo las instrucciones de la empresa debes:

- Usar adecuadamente de los equipos de trabajo (cúters, tijeras, grapadora,...), las sustancias peligrosas (productos amoniacales concentrados o lejías, pegamentos, pinturas,...), etc., utilizados en su actividad.
- Utilizar de forma correcta los medios y equipos de protección facilitados por la empresa. (Por ejemplo el calzado de seguridad sí fuese preciso como parte de la actividad, transportar cajas pesadas de artículos).
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad de las instalaciones o los equipos de trabajo utilizados.

Ten en cuenta que no te enfrentas en solitario a esta tarea, puedes apoyarte en la representación sindical y en los recursos que CCOO dispone, así que, ante cualquier problema no lo dudes.