



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Manual básico de Prevención de Riesgos Laborales
SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD



Diseño y realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora del INSHT

Servicios socioculturales y a la comunidad


Este sector se centra en la planificación de diversas actividades teórico-prácticas de enseñanza dirigidas a personas con discapacidad, enfermos crónicos, niños, mayores, etc. con la función de ayudar en diferentes ámbitos como la atención sociosanitaria, integración social, animación sociocultural, educación infantil, etc.

En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:

- Empleo doméstico
- Atención sociosanitaria a personas en el domicilio o en instituciones sociales
- Actividades funerarias y de mantenimiento en cementerios
- Dinamización de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil
- Inserción laboral de personas con discapacidad
- Atención al alumnado con necesidades educativas especiales en centros educativos
- Mediación entre la persona sordociega y la comunidad
- Instrucción de perros de asistencia
- Prestación de servicios bibliotecarios


Los trabajadores expuestos son, entre otros:

- Empleado del hogar
- Auxiliar de ayuda a domicilio
- Operario de cementerio o sepulturero
- Auxiliar técnico educativo
- Monitor de tiempo libre y actividades en el marco escolar
- Integrador social
- Técnicos en programas de prevención e inserción laboral
- Educador de educación especial

- 
-
-
- Mediador y asistente de personas sordociegas
 - Adiestrador canino
 - Técnico auxiliar y de bibliotecas

El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario.

Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.



Riesgos laborales en servicios socioculturales y a la comunidad

RIESGOS DE SEGURIDAD

- Riesgos de caída de personas
 - Caída al mismo nivel
 - Caída a distinto nivel
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de corte
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio

RIESGO DE PÉRDIDA DE VOZ

RIESGOS HIGIÉNICOS

- Contacto con sustancias químicas
- Exposición a agentes biológicos

RIESGOS ERGONÓMICOS

- Disconfort térmico
- Trastornos musculoesqueléticos
- Manipulación manual de cargas
- Fuerzas y movimientos repetitivos
- Uso de pantallas de visualización de datos

RIESGOS PSICOSOCIALES



**Riesgos y
Medidas Preventivas**

Riesgos de seguridad

Las caídas pueden producirse al mismo o a distinto nivel. Es importante que utilices calzado con suela antideslizante.

CAÍDA AL MISMO NIVEL

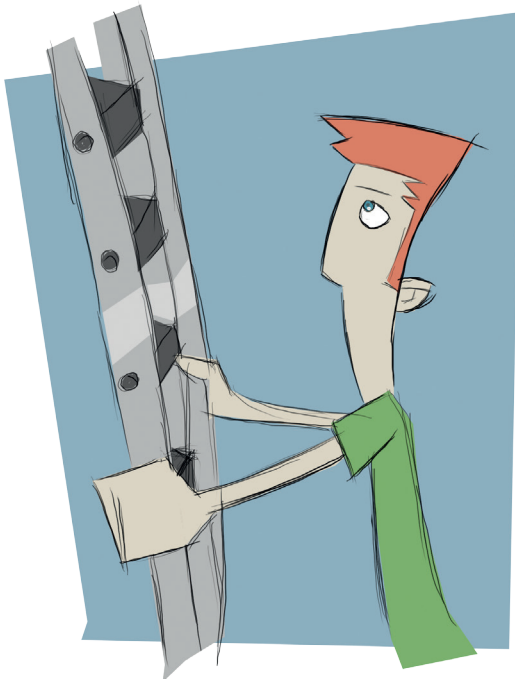
- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata.
- Al acabar la tarea, recoge el material sobrante y limpia el área de trabajo.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro.
- No corras, camina despacio.
- Usa calzado adecuado, con suela antideslizante.



CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Además de las medidas anteriores, ten en cuenta el riesgo derivado del uso de escaleras de mano. Para prevenir este tipo de riesgo:

- Al utilizar escalera de mano, asegúrate de que tiene apoyos antideslizantes y presta atención al ángulo de colocación (30° como máximo) y forma de utilización.
- A las escaleras de mano hay que subir con precaución, situándote frente a ellas y agarrándote con las dos manos.
- No utilices medios no adecuados como sillas, mesas o cajas, para acceder a lugares elevados.



Riesgos de seguridad

RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

Presta especial atención a puertas de armarios o cajones abiertos y mantén el espacio limpio y ordenado en la medida de lo posible.

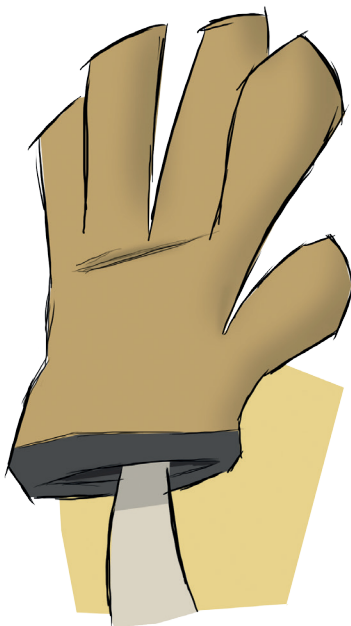
- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- El centro de trabajo tiene que mantenerse limpio y ordenado.
- No dejes los armarios o cajones abiertos.



RIESGO DE CORTE

No manipules agujas u otros elementos cortantes, deposítalos en los contenedores apropiados una vez hayas terminado con ellos y utiliza los equipos de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios en cada operación.

- Utiliza las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñadas.
- Usa los equipos de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios en cada operación.
- No manipules agujas sin protección y deposítalas en el contenedor apropiado, una vez hayas terminado con su uso.

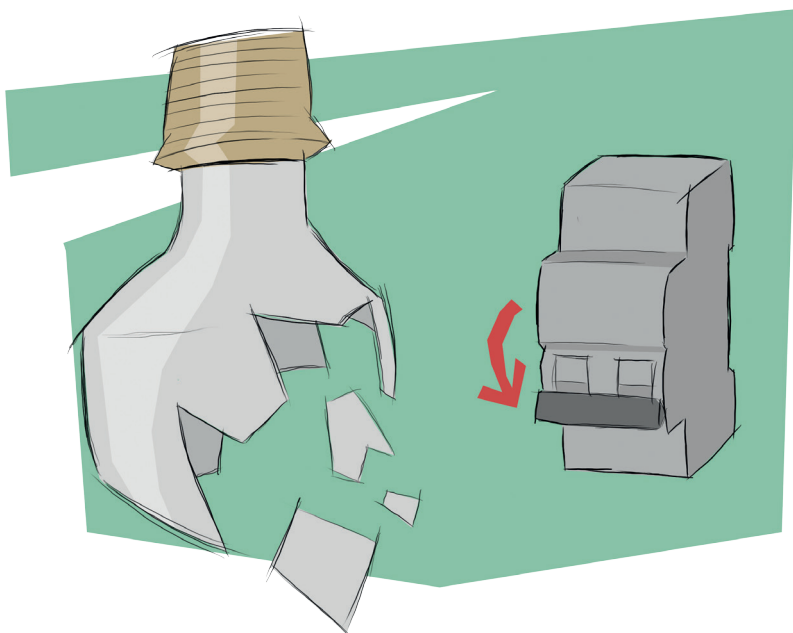


Riesgos de seguridad

RIESGO ELÉCTRICO

Recuerda que es importante que comuniques la existencia de chispas o indicio de alguna deficiencia en la instalación o máquina eléctrica.

- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica, comunícalo inmediatamente al responsable de las instalaciones.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- No utilices aparatos eléctricos con las manos húmedas.



RIESGO DE INCENDIO

Para evitar cualquier conato de incendio, aleja los materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición.

- Aleja materiales inflamables o combustibles de cualquier foco de calor o ignición.
- Está prohibido fumar en las instalaciones.
- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.



Riesgo de pérdida de voz

- Realiza formaciones del mecanismo de fonación y corrige mediante ejercicios. Utiliza un ritmo vocal cómodo que no te produzca esfuerzo, incluso con el uso de un pequeño micrófono inalámbrico.
- Realiza pequeños descansos que te sirvan para descansar las cuerdas vocales.
- Acércate a la persona con la que tengas que comunicarte.
- Evita las corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura.
- Realiza controles de la humedad del local.



Riesgos higiénicos

CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS

Evita el contacto con sustancias químicas peligrosas y, si no es posible, utiliza los equipos de protección individual según las prescripciones de uso de los productos.

- Respeta el lugar de almacenamiento de los productos y déjalos bien cerrados.
- Evita el contacto con la piel utilizando útiles adecuados.
- Dispón y utiliza los equipos de protección individual, con marcado CE, según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad de los productos.
- Evita el contacto repetido de la piel con detergentes.



Riesgos higiénicos

El riesgo más importante con el que te puedes encontrar es la exposición a agentes biológicos. Utiliza guantes y limpia adecuadamente las salpicaduras producidas.

EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- Mantén un grado elevado de aseo personal.
- Dispón de los datos mínimos sobre el riesgo infectocontagioso del enfermo.
- Sigue en todo momento las Medidas Universales según la Guía de Bioseguridad para los profesionales sanitarios publicada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



SANGRE Y OTROS FLUIDOS BIOLÓGICOS

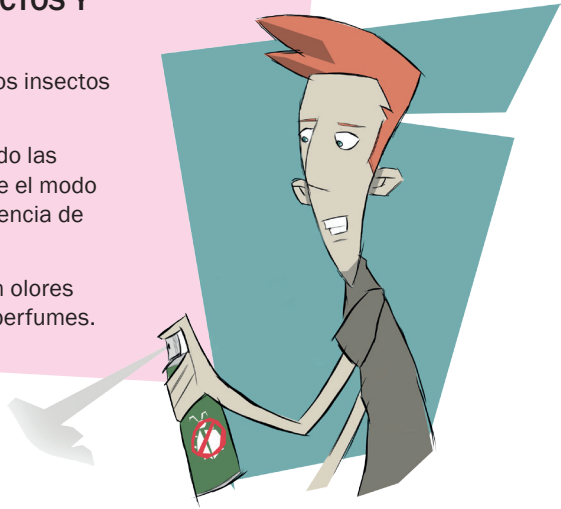
- En las tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos, como sangre, utiliza guantes.
- Elimina con agua y jabón las eventuales salpicaduras.
- No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos, como aseos, salas sanitarias, etc.

ZOONOSIS

- Evita el contacto con los animales y/o sus productos infectados.
- Realiza una desinfección de las áreas contaminadas.
- Mantén una higiene personal elevada.
- Mantén una ventilación adecuada.

PICADURAS DE INSECTOS Y OTROS ANIMALES

- Evita las áreas donde los insectos tengan sus nidos.
- Usa repelentes siguiendo las recomendaciones sobre el modo de aplicación y la frecuencia de empleo.
- No utilices colonias con olores dulces ni jabones con perfumes.



MORDEDURA DE ANIMALES

- Infórmate de la conducta del perro con el que vas a trabajar.
- Ten un comportamiento responsable con el animal.
- Desarrolla tu trabajo en un entorno adecuado y sin distracciones.

Riesgos ergonómicos

DISCONFORT TÉRMICO

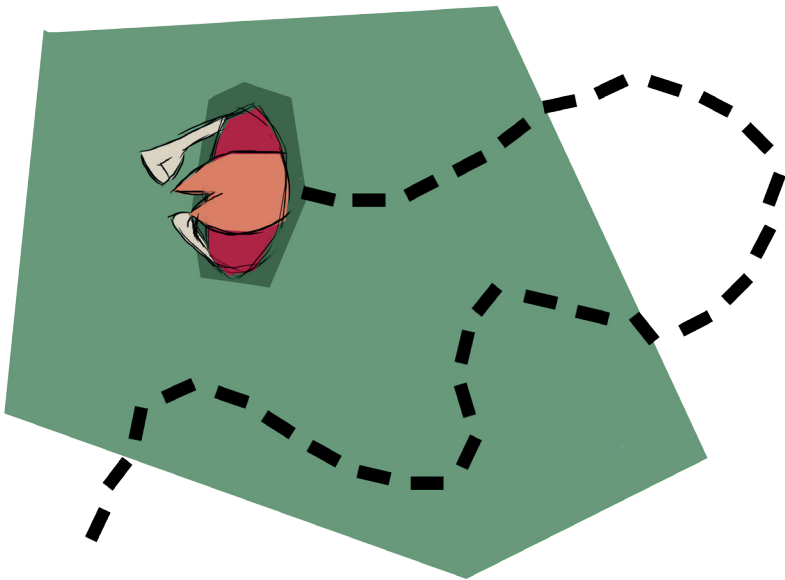
- Mantén una ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada.
- Enciende, si es necesario, el sistema de aire acondicionado.
- Ingiera agua y bebidas isotónicas con frecuencia, para evitar la deshidratación.
- Usa ropa de trabajo cómoda y transpirable, por ejemplo de algodón.



Una de las actividades con más riesgo es la movilización de enfermos: recuerda que debes recibir la formación adecuada, pues puedes sufrir trastornos musculoesqueléticos. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

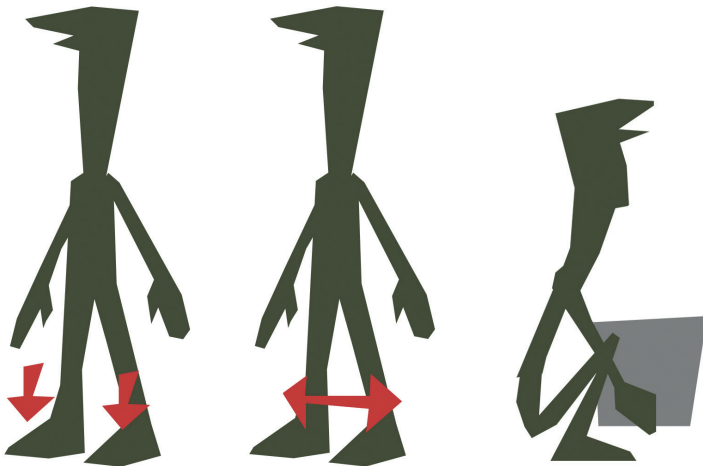
- Mantén el cuerpo erguido en todo momento para prevenir deformaciones de la columna y evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar la fatiga.



Riesgos ergonómicos

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de medios auxiliares (carretillas, transpaletas) o con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente, ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

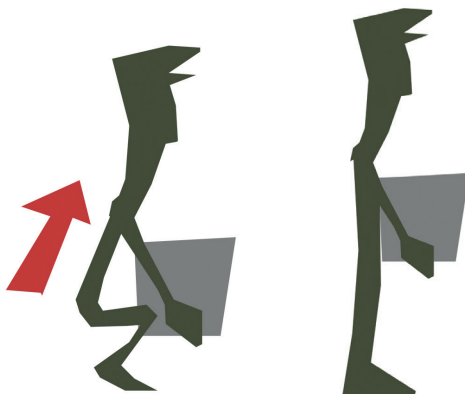


PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobla la cadera y las rodillas para coher la carga.

4º Levanta la carga con la espalda recta.

5º Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.



MOVILIZACIÓN DE PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

- No movilices a personas con movilidad reducida, especialmente traslado de cama a silla y desplazamiento longitudinal, si no has recibido la formación adecuada.
- Utiliza los equipos auxiliares disponibles, como sillas de ruedas, grúas de traslado, arneses, etc.

Riesgos ergonómicos

FUERZAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Dedicar un poco de tiempo a visualizar los medios de trabajo para encontrar la posición más cómoda y útil.
- En operaciones repetitivas realiza pequeños descansos o cambia de tarea si es posible.
- Evita posturas forzadas que te supongan un esfuerzo extraordinario.

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

El uso de pantallas de visualización de datos y otros dispositivos electrónicos puede producir fatiga visual.

- Coloca la pantalla a unos 40 cm y la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos.
- Utiliza el reposamuñecas del teclado.
- Trabaja con la mano apoyada sobre el ratón, la muñeca recta y el codo apoyado sobre la mesa formando un ángulo de 90°.
- Utiliza un porta-documentos cuando la tarea principal consista en pasar páginas.
- Gradúa el brillo y el contraste mediante los mandos de la pantalla.
- Coloca la pantalla en posición paralela a las fuentes de iluminación.

Riesgos psicosociales

La distribución del tiempo de trabajo, pausas y descansos, el nivel de carga de trabajo, el conocimiento de las tareas, la incertidumbre o malestar psicológico, la presión en los tiempos de ejecución de la tarea, el nivel de autonomía, el reconocimiento por el trabajo o la facilidad para conciliar vida familiar, personal y laboral son algunas de las condiciones que se deberán tener en cuenta. Pueden provocar riesgos psicosociales como:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Contribuye a una buena organización del trabajo y a mejorar el clima laboral en la empresa.
- Conoce los protocolos de actuación frente a situaciones de acoso y violencia en el lugar de trabajo.
- No prolongues en exceso la jornada habitual de trabajo.
- Realiza pausas o alterna tareas para evitar la monotonía del trabajo.
- Si consideras que es necesario otro trabajador para cubrir tus obligaciones, comunícalo a tu responsable.
- Si existe carencia de algún material o similar para realizar tus tareas, comunícalo a tu responsable.

Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- 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 nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.

- 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 nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las **obras de construcción**. BOE nº 256 de 25/10/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**.
- Real Decreto 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos **derivados de atmósferas explosivas** en el lugar de trabajo. BOE nº 145 18/06/2003
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **amianto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

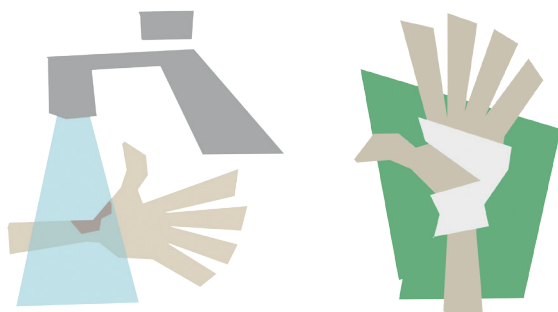
Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>

Primeros auxilios

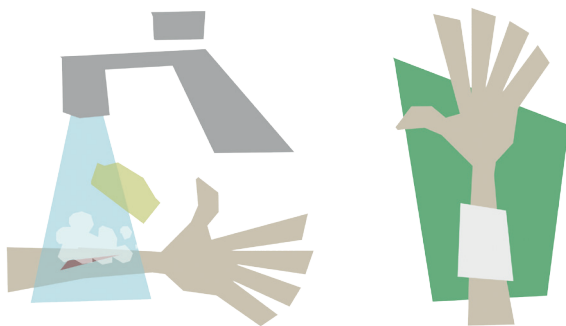
Quemaduras:

- Sumerge o lava la quemadura con agua fría
- Cúbrela con gasa estéril
- Busca atención médica



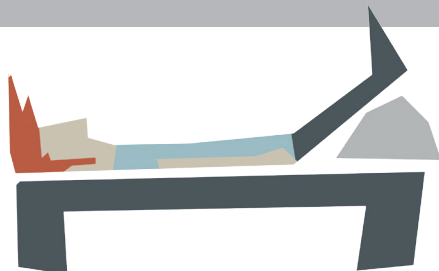
Heridas:

- Lava la herida con agua y jabón
- No apliques pomadas
- Cubre la herida con gasa estéril (nunca con algodón)



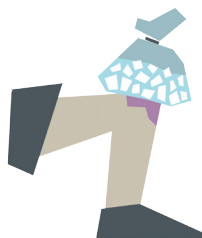
Desmayos:

- Tumba al accidentado y levántale los pies por encima del nivel del corazón
- Hazlo en un lugar con buena ventilación y aflojándole la ropa



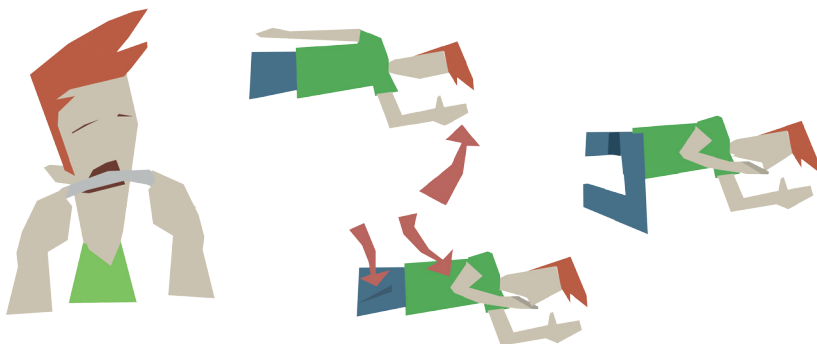
Contusiones:

- Aplica sobre la zona afectada hielo (pero nunca lo hagas directamente sobre la piel, pon una toalla o paño entre el hielo y la piel) o paños humedecidos con agua fría durante unos 15 minutos
- Si es posible, eleva el área afectada



Convulsiones:

- Coloca al afectado tumbado en un lugar donde no pueda golpearse y no impidas sus movimientos
- Ponlo en la posición lateral de seguridad





**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

