

# Manual para Delegados/as de Prevención

## DELEGADOS DE PREVENCIÓN.

Los delegados de prevención tienen entre sus funciones las siguientes:

- Identificar los riesgos.
  - Preguntando y asesorándose con los trabajadores.
  - Inspeccionando los puestos de trabajo.
  - Investigando accidentes y enfermedades laborales.
- Para evaluar los riesgos se necesita.
  - Estar informado de los riesgos en las diferentes tareas, con el fin de evaluarlos y priorizar actuaciones.
  - Conocer la legislación vigente, LPRL etc.
- Contrastar sus opiniones.
  - Participar en las visitas de la inspección de trabajo.
  - Evaluar con los técnicos el riesgo y las medidas de prevención.
- Informar y asesorar a los trabajadores.
  - Asesorar y informar sobre riesgos y su prevención.
  - Difundir los resultados de las evaluaciones y debatir las diferentes propuestas.
- Proponer soluciones.
  - Negociar medidas concretas y estudiar alternativas.
  - Presentar denuncias internas y externas I.T ante los incumplimientos observados.

## MÉTODOS DE TRABAJO.

- Como definir el problema.
  - ¿Cuáles son los hechos?
  - ¿Cuál es la causa?
  - ¿Hay otras causas o factores?
  - ¿Cómo ha ocurrido y a quien afecta?
  - ¿Cuál es la actitud y la opinión de los afectados?
  - ¿Constituye o puede constituir un riesgo grave?
  - ¿Existe normativa que regule el problema?
  - ¿Qué tipo de acción preventiva se puede realizar?
  - ¿Qué tipo de acción legal se puede llevar a cabo?
  - ¿Qué tipo de acción sindical se puede llevar a cabo?

## **COMO INVESTIGAR.**

- Informarse.
  - Bibliografía (LPRL, normas, etc.).
  - Experiencia de los trabajadores.
  - Informes técnicos.
- Inspeccionar.
  - Instalaciones, puestos de trabajo, etc.
- Elaborar informes.
  - Informar a los trabajadores.
  - Comunicar al responsable (director, supervisor, etc.
  - Plantear acciones.

## **FOMENTAR LA PARTICIPACION DE LOS TRABAJADORES.**

Hay que fomentar la participación de los trabajadores en los temas de seguridad y salud con el fin de implicarlos en la solución y seguimientos de los problemas.

- Razones por las que no se sienten interesados por los temas de seguridad y salud.
  - Los riesgos pasan desapercibidos.
  - Los problemas de seguridad no son tan importantes como el salario.
  - Creen que la falta de atención es la causa de que haya accidentes.
  - Piensan que las medidas preventivas son una imposición.
  - Se ven los riesgos como algo inevitable.
- Argumentos que podemos utilizar para cambiar esta aptitud de rechazo a los temas de seguridad.
  - Mantenerlos informados en todo momento (hojas informativas, carteles, etc.
  - Recoger sus ideas y opiniones para plantear alternativas.
  - Conocer sus ideas y opiniones sobre los riesgos de su puesto de trabajo.
  - Con las personas mas interesadas establecer un plan de actuación.

## **EVALUAR EL PROBLEMA.**

Una vez terminada la investigación, debemos de evaluar el riesgo, para lo que analizaremos los siguientes puntos:

- Nuestra información.
- Informes técnicos (servicio de prevención, INST., mutuas, etc.)
- Información recogida de los trabajadores.
- Datos elaborados por los servicios médicos.

- Estadísticas de accidentes e incidentes.

Con todos, o con parte, de estos datos, conoceremos la gravedad del riesgo y el número de trabajadores afectados y con nuestro criterio y experiencia podremos proponer soluciones.

### **PROPONER SOLUCIONES.**

- Hay que priorizar sobre la base de:
  - Gravedad del riesgo.
  - Número de trabajadores afectados.
- Hay que plantear el problema al mando directo (supervisor, jefe de equipo, etc.) si no hay acuerdo, o supera sus atribuciones se debe plantar el problema al director local o al director de zona. Si no hay acuerdo, o la solución no nos satisface, se plantea el problema al comité de seguridad y salud o al comité de empresa, si aun así no es posible una solución, se debe de informar a los trabajadores para realizar medidas de presión.

### **COMO NEGOCIAR.**

- Asegurarse el apoyo de los trabajadores afectados.
- Presentar el problema con el máximo apoyo documental posible.
- Seleccionar la legislación en la que podemos apoyarnos.
- Tener preparadas propuestas de mejora o la solución.
- Exigir plazos en las diferentes fases.
- Argumentar los inconvenientes de mantener la situación.

### **HACER SEGUIMIENTO.**

Una vez acordada la mejor solución del problema hay que hacer seguimiento del mismo.

- Controlar que se estén llevando a cabo las medidas acordadas.
- Controlar los plazos acordados.
- Controlar su eficacia.
  - Recogiendo la opinión de los afectados.
  - Solicitando evaluaciones y compararlas con las anteriores.
  - Si hiciera falta solicitando exámenes médicos.
- Establecer sistemas de vigilancia con evaluaciones periódicas.

## OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO.

- Diseñar un trabajo sin riesgos.

El empresario debe asegurarse que los locales, maquinaria, materiales y sistemas de organización no van a perjudicar la salud de los trabajadores y asegurarse de no exponer a riesgos a terceros. (LPRL Artículo 15)

- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.

Los riesgos que no puedan ser evitados deben de ser evaluados, es decir, la ley obliga al empresario a evaluar los riesgos y conocerlos bien, para luego elaborar un plan de prevención que contenga medidas eficaces para el control de los mismos. (LPRL Artículo 16)

- Planificar la prevención.

La empresa, una vez vistos los resultados de la evaluación de riesgos, tiene que elaborar un plan de prevención, este plan es obligatorio para todas las empresas y en el se tiene que indicar:

- Todas las medidas que se vayan a adoptar frente a la evaluación de riesgos, teniendo en cuenta los principios de la acción preventiva.
- Controlar los riesgos en origen.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún riesgo.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Atenuar el trabajo monótono o repetitivo.
- Integrar la prevención en la gestión de la empresa.
- Anteponer la protección colectiva a la individual. (LPRL Artículo 15)
- Los procedimientos de formación y planes de formación a los trabajadores. (LPRL Artículos 18,19)
- Los controles periódicos de las condiciones de trabajo para detectar situaciones peligrosas. (LPRL Artículo 16)
- Los protocolos médicos y programas de vigilancia de la salud de los trabajadores, para detectar situaciones potencialmente peligrosas. (LPRL Artículos 22,25)
- Las acciones específicas de protección a determinados colectivos de trabajadores: Jóvenes, trabajadoras embarazadas, contratadas, etc. (LPRL Artículos 24,28)
- Procedimientos y criterios para evaluar la eficacia del plan. (LPRL Artículo 16)

- Asegurar la eficacia del plan.

Para que la acción preventiva sea eficaz hay que adaptarla continuamente a los cambios que se produzcan y a los avances de la técnica.

También hay que vigilar que el plan funcione, si no funciona habrá que revisarlo y modificarlo. (LPRL Artículos 14,16)

Para el asesoramiento técnico la empresa tiene un servicio de prevención (externo o interno) que tiene que asesorar al empresario y al trabajador. (LPRL Artículos 14,30,32)

Cuando en un centro de trabajo haya trabajadores de diferentes empresas, los empresarios deben de colaborar a efectos de asegurar una protección eficaz a los trabajadores, y el empresario principal tiene el deber de vigilar que todos los demás cumplan con sus obligaciones, ya que es responsable solidario con los incumplimientos de los contratistas. (LPRL Artículos 24,43)

## **DERECHOS DE LOS TRABAJADORES.**

Todos los trabajadores tienen derecho a la salud con independencia del contrato de trabajo. (LPRL Artículos 3,28)

La ley reconoce los siguientes derechos adicionales.

- Información. (LPRL Artículos 18,41)

Derecho a recibir toda la información necesaria sobre los riesgos de su puesto de trabajo, sobre los planes de emergencia, sobre riesgos derivados de productos químicos, sobre planes de prevención, etc.

- Formación.

Derecho a recibir formación teórica y practica en materia de prevención que debe de actualizarse siempre que sea necesario en horas de trabajo.

- Propuestas. (LPRL Artículo 18)

Derecho a formular propuestas a la empresa, al C.S.S.L o a los delegados de prevención, con el fin de mejorar la seguridad.

- Participación. (LPRL Artículos 14,18,33,34)

A través de los representantes de los trabajadores .

- Vigilancia de la salud. (LPRL Artículo 22)

Derecho de la vigilancia periódica de la salud en función de los riesgos de su puesto de trabajo y a la confidencialidad de su estado de salud.

- Denuncia. (LPRL Artículo 40)

Derecho a recurrir a la inspección de trabajo si considera que las medidas adoptadas por la empresa no son suficientes para garantizar su seguridad y salud

- Resistencia (LPRL Artículo 21)

Derecha a interrumpir su actividad cuando considere que existe un riesgo grave e inminente para su vida o salud, no pudiendo ser sancionado por ello, a no ser que haya obrado de mala fe o cometido negligencia grave.

## **PARTICIPAR EN SALUD LABORAL.**

La participación de los representantes de los trabajadores en todo lo concerniente a la seguridad y salud de los trabajadores es prioritaria, ya que es la única forma de que la percepción de los trabajadores y su experiencia sea tomada en cuenta, tanto por la dirección como por los técnicos.

La ley define dos formas básicas de participación de los trabajadores:

Una, a través de los delegados de prevención, y otra, paritaria y colegiada a través de los comités de seguridad y salud.

- **Participar es tener algo que decir.**

La prevención no es solo la aplicación de normas o criterios técnicos, si esto fuera así, el papel de los representantes de los trabajadores y por consiguiente de los trabajadores, sería el contemplar como el técnico aplica los criterios preventivos y la empresa los cumple y así no se darían los derechos y funciones que por ley corresponden a los delegados de prevención.

- **Participar es poder exponer tu punto de vista.**

Esta es la aportación genuina de los trabajadores y sus representantes, ya que se aportan sus experiencias y sus percepciones de bienestar o malestar, a los riesgos y medidas preventivas, ya que son los que sufren y padecen los riesgos y los que experimentan en sí mismos el éxito o el fracaso de las medidas preventivas, aunque para ello tengan que disentir del criterio de los expertos de la empresa.

- **Participar es tomar parte en las decisiones.**

Estar informados de las evaluaciones, normas, procedimientos, etc. No es participar. Tampoco es participar el que se nos den las cosas hechas. Es necesario participar en un plano de igualdad y con disposición de llegar a acuerdos, aunque para ello haya que vencer la oposición jerárquica y las actitudes prepotentes de los técnicos.

## **PAUTAS DE ACTUACIÓN DE UN DELEGADO DE PREVENCIÓN ANTE UN ACCIDENTE.**

- **Conocimiento del accidente.**  
Una vez ocurrido el accidente, la dirección tiene la obligación de avisar lo antes posible al delegado de prevención. (LPRL Artículo 36)
  
- **Investigación.**  
El delegado de prevención debe de personarse en el lugar de los hechos y realizar una investigación preguntando a los posibles testigos, examinando el entorno, etc. (LPRL Artículo 36)
  
- **En caso de que el accidente sea grave o mortal.**  
En caso de que el accidente sea grave o mortal, ha de paralizarse toda actividad que se estuviera realizando. Debe de informarse de inmediato a los responsables de la empresa y a los delegados sindicales. Los representantes sindicales deben de avisar de inmediato a la policía y al sindicato, y deben de procurar mantener el escenario del accidente intacto, hasta la llegada de la policía, inspección de trabajo, juez, etc.
  
- **¿Qué hacer en caso de que se le prohíba al delegado de prevención el acceso al lugar del accidente?**
  - a) Se avisara a la policía para levantar denuncia del hecho
  - b) Se avisara a la empresa, en caso de que esta no nos facilite el acceso, se denunciara a la inspección de trabajo o al juez de guardia.
  
- **Emisión de informe.**  
El delegado de prevención emitirá un informe a los demás representantes sindicales y solicitara el del servicio de prevención, y a través del sindicato pedirá el informe de la inspección de trabajo, juez, etc.

## TRABAJOS EN PANTALLAS.

Trabajar con pantallas de visualización de datos es uno de los ejemplos de nuevas tecnologías y supone la introducción de nuevos riesgos.

Su uso generalizado ha permitido conocer algunos riesgos como: Problemas oculares y posturales, lesiones por movimientos repetitivos y estrés.

### **La tecnología informática cambia el trabajo:**

- El trabajo se hace repetitivo y monótono.
- Posibilita un mayor control sobre el trabajador.
- Produce mas inmovilidad en el puesto de trabajo.
- Los movimientos del cuerpo se reducen a los ojos y a las manos.
- Limita las relaciones entre compañeros.
- Reduce la seguridad en el empleo.

### **También causa problemas como:**

#### • **En ojos y vista:**

Muchos trabajadores que usan mas de 6 horas diarias las pantallas, tienen problemas de fatiga visual, visión borrosa, doble visión, lagrimeo, escozor, enrojecimiento, tensión ocular, dolor de cabeza y empeoramiento de problemas oculares.

#### • **Trastornos Musculo-esqueleticos:**

Los más comunes son dolores de nuca, espalda, cuello y miembros. También pueden aparecer calambres y hormigueos en brazos, manos y piernas. Y en condiciones inadecuadas de trabajo se pueden ocasionar lesiones en las manos, Tendinitis, etc.

#### • **Problemas en la piel.**

Una atmósfera poco húmeda, la electricidad estática y el estrés, causan problemas en la piel, como irritaciones, sensación de acaloramiento, descamación, etc.

#### • **Salud y Estrés.**

La mala organización del trabajo, las prisas, etc. incrementan los niveles de estrés y puede producirse un empeoramiento de la salud y problemas como: Depresión, ansiedad, dolores de cabeza, fatiga, cambios de humor, fatiga, etc.

## COMO HACER PREVENCIÓN.

- **Sobre el lugar del trabajo.**
  - Espacio suficiente, es importante para el descanso de la vista que en la dirección en la que se mire exista un espacio libre de 6 metros.
  - Iluminación adecuada.
  - Ruido, temperatura, humedad y ventilación confortable.
- **Sobre el puesto de trabajo.**
  - Diseño ergonómico del puesto y de sus elementos, mesas, asientos, teclado, pantalla, etc.
- **Sobre la organización del trabajo.**
  - Limitar el tiempo de trabajo en el ordenador a 4 horas.
  - Introducir pausas, unos 10 minutos por hora.
  - Diversificar las tareas.
- **Formación, información y participación.**
  - Participar en el diseño informático.
  - Tener una etapa previa de aprendizaje.
  - Información sobre riesgos.
  - Los trabajadores deben de ser informados de las medidas adoptadas y recibir formación específica sobre las modalidades del equipo que maneja.
  - El empresario debe de organizar el trabajo estableciendo pausas o cambios de actividad periódicos con el fin de reducir el trabajo en la pantalla.
- **Vigilancia medica.**
  - Reconocimientos médicos periódicos de vista, sistema musculo-esqueleticos, mujeres embarazadas, etc.
  - Sistema de vigilancia epidemiológica para la detección de nuevos problemas de salud. Estos puntos de acción preventiva se contemplan en la directiva 90/270/CEE Artículo 4,5 y anexo, artículo 6 y anexo, artículos 7 y 9.  
Esta directiva comunitaria dice que el empresario debe de analizar los puestos de trabajo con pantallas de visualización y evaluar con especial atención los posibles riesgos para la vista y los problemas físicos y de cansancio mental, adoptando las medidas oportunas para paliar los riesgos comprobados.