

## Unidad 6 – Prevención de riesgos laborales

### 1. ¿Qué es la Prevención de Riesgos Laborales (PRL)?

La Prevención de Riesgos Laborales es el conjunto de acciones y medidas adoptadas en una empresa para evitar o reducir los riesgos derivados del trabajo. Su objetivo es proteger la salud y la seguridad de los trabajadores.

### 2. Marco legal de la PRL en España

La normativa principal es la **Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales**, que establece los derechos y deberes de empresarios y trabajadores en esta materia. También existe un reglamento de desarrollo y otras normas específicas según sectores.

### 3. Principios generales de la acción preventiva

Los principios en los que se basa la PRL incluyen:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los 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 entrañe poco o ningún peligro.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.

#### 4. Obligaciones del empresario

El empresario debe:

- Garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores.
- Realizar evaluaciones de riesgos.
- Planificar la actividad preventiva.
- Proporcionar equipos de protección adecuados.
- Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos del puesto.

#### 5. Derechos y deberes del trabajador

Los trabajadores tienen derecho a:

- Una protección eficaz frente a los riesgos laborales.
- Recibir formación e información adecuada.
- Participar en cuestiones de prevención.

Y están obligados a:

- Usar correctamente los equipos de protección.
- Cumplir las normas de seguridad establecidas.

#### 6. Servicios de prevención

Las empresas pueden organizar la prevención de varias formas:

- Asumiéndola directamente el empresario (en empresas pequeñas).
- Designando a uno o varios trabajadores.
- Creando un servicio de prevención propio.
- Contratando un **Servicio de Prevención Ajeno**.

## 7. Tipos de riesgos laborales

Algunos ejemplos de riesgos más frecuentes:

- Físicos: ruido, temperatura, radiaciones.
- Químicos: sustancias tóxicas o inflamables.
- Biológicos: virus, bacterias.
- Ergonómicos: posturas forzadas, manipulación de cargas.
- Psicosociales: estrés, acoso laboral.

## 8. Accidente laboral y enfermedad profesional

- **Accidente de trabajo:** daño físico o mental sufrido por el trabajador con motivo del trabajo.
- **Enfermedad profesional:** aquella causada por la exposición a factores específicos de riesgo en el trabajo.

## 9. Cultura preventiva y concienciación

Es clave que tanto empresarios como trabajadores integren la seguridad en la rutina diaria. Fomentar una cultura preventiva mejora el bienestar y la productividad.

### **Ejercicio de repaso**

**Supuesto:**

Marina trabaja en una oficina donde debe permanecer largas horas frente al ordenador. Últimamente sufre dolor de espalda y fatiga visual.

**Pregunta:**

¿Qué medidas preventivas serían adecuadas en su caso?