

**BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
(FCOXXX26)**

Hispamérica



Básico de prevención de riesgos laborales (FCOXXX26)

© Desarrollos didácticos S.A de C.V.

© HISPAMERICA BOOKS, S.L. (2025)

Telef. (00 34) 91 028 28 51

Madrid, España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación o cualquier otro medio sea cual fuere sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (artículo 270 y siguientes del Código Penal).

ISBN **978-84-947847-5-0**

Depósito legal: **M-20766-2025**

Impreso en Madrid (España) – Printed in Madrid (Spain)

**BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
(FCOXXX26)**

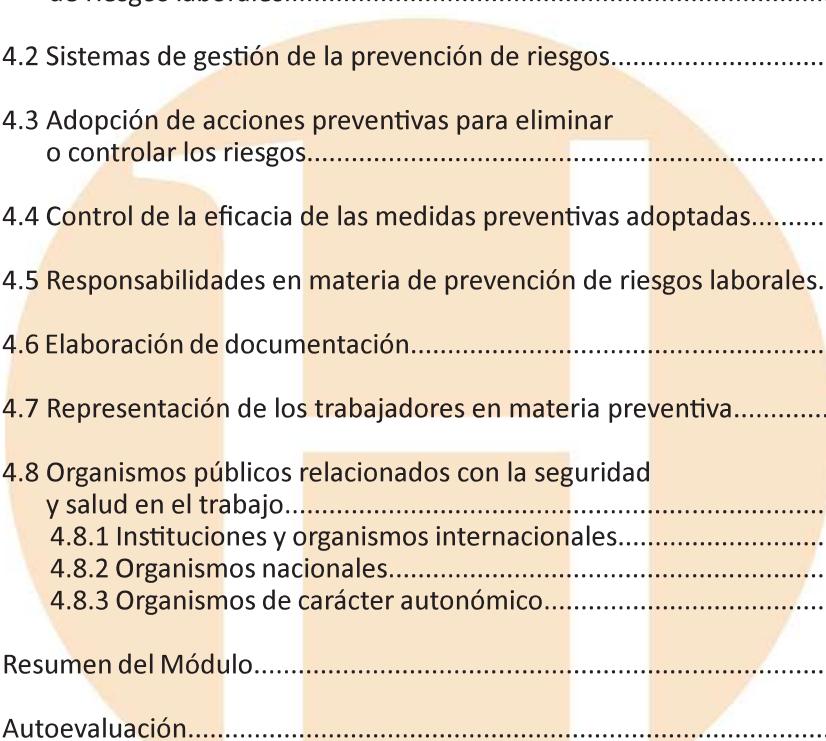
Hispanérica

ÍNDICE

BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (FCOXXX26)

Módulo 1. Seguridad y salud en el trabajo.....	15
Introducción.....	17
1.1 El trabajo.....	19
1.2 La salud.....	20
1.3 Riesgos laborales y posibles daños derivados del trabajo.....	21
1.3.1 Accidentes de trabajo.....	23
1.3.2 Enfermedades profesionales.....	26
1.3.3 Otros daños a la salud.....	30
1.3.4 Repercusiones económicas y de funcionamiento.....	31
1.4 Fundamentos jurídicos en materia de prevención de riesgos laborales y normas jurídicas básicas de aplicación directa en España.....	32
Resumen del Módulo.....	37
Autoevaluación.....	38
Módulo 2. Riesgos generales y su prevención.....	41
Introducción.....	43
2.1 Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.....	45
2.2 Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.....	56

2.3 Riesgos ligados a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.....	59
2.4 Evaluación elemental de riesgos e implantación de medidas de protección.....	65
2.4.1 Protección colectiva.....	66
2.4.2 Protección individual.....	68
2.5 Planes de emergencias y evacuación.....	82
2.6 Primeros auxilios.....	90
2.6.1 Consejos generales.....	91
2.6.2 Botiquín de urgencias.....	93
2.6.3 Activación del sistema de emergencias.....	94
2.6.4 Evaluación primaria de un accidentado.....	96
2.6.5 RCP y hemorragias.....	98
2.7 Disposiciones relacionadas con la vigilancia de la salud de los trabajadores.....	105
Resumen del Módulo.....	106
Autoevaluación.....	107
Módulo 3. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa.....	111
Introducción.....	113
3.1 Riesgo profesional.....	115
3.2 Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.....	116
3.3 Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.....	121
3.4 Otros riesgos.....	125
Resumen del Módulo.....	127
Autoevaluación.....	128



Módulo 4. Elementos básicos de gestión de la prevención de riesgos.....131

Introducción.....	133
4.1 Derechos y deberes en materia de prevención de riesgos laborales.....	135
4.2 Sistemas de gestión de la prevención de riesgos.....	137
4.3 Adopción de acciones preventivas para eliminar o controlar los riesgos.....	138
4.4 Control de la eficacia de las medidas preventivas adoptadas.....	140
4.5 Responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales...	142
4.6 Elaboración de documentación.....	145
4.7 Representación de los trabajadores en materia preventiva.....	147
4.8 Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo.....	149
4.8.1 Instituciones y organismos internacionales.....	150
4.8.2 Organismos nacionales.....	151
4.8.3 Organismos de carácter autonómico.....	153
Resumen del Módulo.....	155
Autoevaluación.....	156

Módulo 5. Primeros auxilios.....159

Introducción.....	161
5.1 Primeros auxilios. Concepto y activación del sistema de emergencia.....	163
5.2 Consejos generales del socorrismo.....	165
5.3 Los eslabones de la cadena de socorro.....	167

5.4 La formación en socorrismo laboral.....	169
5.5 La evaluación primaria de un accidentado.....	170
5.5.1 Objetivos de la evaluación primaria.....	171
5.5.2 Valoración inicial de la conciencia.....	171
5.5.3 Valoración de la vía aérea (A – Airway).....	172
5.5.4 Valoración de la respiración (B – Breathing).....	172
5.5.5 Valoración de la circulación (C – Circulation).....	173
5.5.6 Valoración neurológica (D – Disability).....	174
5.5.7 Exposición y control ambiental (E – Exposure).....	174
5.5.8 Consideraciones especiales.....	175
5.5.9 Importancia de la evaluación primaria.....	175
5.6 Aplicación de técnicas de soporte vital básico.....	176
5.7 Aplicación de procedimientos de inmovilización y movilización.....	180
5.7.1 Principios generales de la inmovilización.....	180
5.7.2 Técnicas de inmovilización.....	181
5.7.3 Movilización del accidentado.....	181
5.7.4 Errores comunes y prevención.....	182
5.7.5 Importancia del procedimiento.....	183
5.8 Aplicación de técnicas de apoyo psicológico y de autocontrol.....	183
5.8.1 El impacto emocional en las emergencias.....	183
5.8.2 Principios del apoyo psicológico en primeros auxilios.....	184
5.8.3 Técnicas concretas de apoyo psicológico.....	184
5.8.4 Autocontrol del socorrista.....	185
5.8.5 Beneficios del apoyo psicológico y el autocontrol.....	185
Resumen del Módulo.....	187
Autoevaluación.....	189



Módulo 1

Seguridad y salud en el trabajo

INTRODUCCIÓN

La seguridad y salud en el trabajo constituye un pilar fundamental para garantizar el bienestar físico, mental y social de los trabajadores y trabajadoras. La prevención de riesgos laborales no solo busca evitar accidentes y enfermedades profesionales, sino también promover una auténtica cultura preventiva que mejore la calidad de vida laboral, incremente la productividad y reduzca costes derivados de la siniestralidad. Para ello, se aplican principios técnicos, organizativos y legales que permiten identificar los peligros, evaluar riesgos y establecer medidas preventivas. El marco normativo español, encabezado por la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y complementado por distintos reales decretos, ofrece la base jurídica y técnica para proteger la integridad de las personas trabajadoras en todos los sectores de actividad.

1. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La Prevención de Riesgos Laborales consiste en el conjunto de actividades que se realizan en la empresa con la finalidad de descubrir anticipadamente los riesgos que se producen en cualquier trabajo, con el fin de evitarlos, controlarlos o disminuirlos.

Esta anticipación permite que se puedan planificar y adoptar una serie de medidas preventivas que evitarán que se produzca un accidente laboral.

1.1 El trabajo

Como **trabajo** entendemos a aquella actividad social convenientemente organizada que, a través de la combinación de una serie de recursos de materias diferentes, como pueden ser principalmente, los propios trabajadores, los materiales, los productos, equipos, máquinas, energía, tecnología y organización, permite al ser humano alcanzar unos objetivos prefijados y satisfacer unas necesidades.

La realización del trabajo supone una importante modificación o transformación de la propia naturaleza, se lleva a cabo mediante el concurso de dos elementos fundamentales en este ámbito: la **tecnificación** y la **organización del trabajo**.

Por **tecnificación** se entiende a aquel proceso mediante el cual, el hombre elabora y fabrica todas aquellas herramientas, máquinas y equipos materiales, dirigidos a la realización de una actividad específica, lo que le debe permitir posteriormente realizar el trabajo de una forma mucho más cómoda y rentable.

La **organización del trabajo** es aquel proceso mediante el cual el hombre, como animal social que es, planifica y distribuye las diferentes actividades a desarrollar, buscando generalmente obtener los mayores beneficios económicos.

La conjunción perfecta de estos elementos, unidos al progreso tecnológico y social, debería comportar una importante mejora a la calidad de vida laboral, eliminando o reduciendo muchos de los problemas o riesgos que pudieran poner en peligro la salud de los trabajadores.

Con independencia de los distintos conceptos de salud, hay que destacar que los términos de trabajo y salud están íntimamente relacionados, y ambos están condicionados por un número importante de factores como los relacionados con determinados aspectos de tipo social, económico o cultural, entre otros.

1.2 La salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. La salud es un derecho humano fundamental, y el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social.

De la definición de la OMS, es importante resaltar el aspecto positivo, ya que se habla de un estado de bienestar y no solo de ausencia de enfermedad.

También hay que destacar su concepción integral, que engloba el bienestar físico, mental y social.

Tanto la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.) como la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) consideran que la salud laboral tiene la finalidad de fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores o trabajadoras y colocar y mantenerlos en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológicas. En suma, adaptar el trabajo a la persona y cada persona a su trabajo.

Así pues, los delegados y delegadas de prevención deben considerar la salud como un proceso en permanente desarrollo y no como algo estático. Es decir, puede irse perdiendo o logrando, y no es fruto del azar, sino de las condiciones laborales que rodean a los trabajadores o trabajadoras. Por ello, su misión será lograr que mejoren las condiciones de trabajo para preservar la salud de los trabajadores o trabajadoras.



Investiga

Escanea el código QR para acceder
a la página web de la OMS



1.3 Riesgos laborales y posibles daños derivados del trabajo

Es evidente que el trabajo y la salud están estrechamente relacionados, ya que el trabajo es una actividad que el individuo desarrolla para satisfacer sus necesidades, al objeto de disfrutar de una vida digna. También gracias al trabajo podemos desarrollarnos tanto física como intelectualmente. Junto a esta influencia positiva del trabajo sobre la salud existe otra negativa, la posibilidad de perder la salud debido a las malas condiciones en las que se realiza el trabajo, y que pueden ocasionar daños a nuestro bienestar físico, mental y social (accidentes laborales, enfermedades...). Por tanto, podríamos decir que un trabajador o trabajadora está expuesto a riesgo laboral en aquellas situaciones que pueden romper su equilibrio físico, psíquico o social.

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales no sólo modificó los modos de actuación en seguridad y salud en el trabajo, sino que también introdujo cambios en la terminología técnica empleada. En la Ley se definen los siguientes conceptos:

- **Peligro:** “aquella fuente o situación con capacidad de producir daño en términos de lesiones, daños a la propiedad, daños al medio ambiente o a una combinación de ellos.”
- **Riesgo:** “la combinación de la frecuencia y la probabilidad y de las consecuencias que podrían derivarse de la materialización de un peligro.”

El concepto de riesgo siempre lleva asociado tres elementos clave:

- **Frecuencia**, es decir, el número de veces que puede materializarse un peligro.
- **Probabilidad**, es decir, el grado de posibilidad de que pueda materializarse un peligro.
- **Consecuencia**, es decir, severidad de las repercusiones si el peligro se materializa.

Estos conceptos los desarrollaremos más adelante, puesto que son la base metodológica para realizar evaluaciones y planificaciones de Riesgos Laborales. Estos conceptos son tan importantes que están recogidos en la definición de riesgo laboral, que según el **artículo 4, punto 2 de la Ley 31/1995 de PRL** se establece que: "se entenderá como riesgo laboral (o riesgo derivado del trabajo) la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo".

Los factores de riesgo principales son:

- **El factor humano:**
 - **Condiciones personales del trabajador:** edad, estado de salud, nivel de formación, experiencia profesional, aspectos fisiológicos...
 - **Actuaciones peligrosas y prácticas inseguras:** aquellas acciones que se llevan a cabo respecto a una determinada tarea y que pueden crear situaciones de riesgo para la salud.
- **El factor técnico: las condiciones de trabajo.**

Como ejemplos de peligro, podemos hablar de las correas de transmisión al descubierto de un compresor que pueden originar un atrapamiento, o de la radiación ionizante, que tiene siempre una capacidad propia de penetrar en el cuerpo humano y producir daños a la salud.

Como ejemplo de riesgo, las correas citadas implican riesgo para quien tenga que trabajar con dicho compresor, o las radiaciones ionizantes tienen riesgo para un trabajador o trabajadora expuesto a ellas.

La gravedad del riesgo. Probabilidad y severidad

Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorará conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad o gravedad del mismo.

La probabilidad se refiere a que el riesgo se puede materializar en mayor número de ocasiones debido a:

- El tiempo que se está expuesto al riesgo.
- El número de veces que se ejecuta la tarea.
- El número de personas implicadas en la tarea.

La severidad es la gravedad de la lesión que pueda suponer el riesgo materializado.

Se entenderá como **“riesgo laboral grave e inminente”** aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores o trabajadoras.

1.3.1 Accidentes de trabajo

Según el **art. 115 de la Ley General de la Seguridad Social** se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador o trabajadora sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Requisitos necesarios para calificar un accidente como accidente de trabajo:

- **Elemento subjetivo personal:** “trabajo por cuenta ajena”.
- **Elemento objetivo real:** “existencia de lesión”.
- **Elemento causal:** “relación causa-efecto entre trabajo y lesión”.



Siguiendo con la misma referencia legal, tendrán la consideración de accidentes de trabajo:

- Los que sufra el trabajador o trabajadora al ir o al volver del trabajo (accidente in itinere).
- Los que sufra el trabajador o trabajadora como consecuencia u ocasión del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o volver del lugar en que ejecuta sus funciones.
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que aun siendo distintas de las de su categoría profesional realice el trabajador o trabajadora en cumplimiento de las órdenes del empresario o empresaria.
- Los acaecidos en actos de salvamento y otros de naturaleza análoga, cuando tengan conexión con el trabajo.
- Las enfermedades profesionales no incluidas en el cuadro sobre estas enfermedades, y que se pruebe son por causa exclusiva del trabajo que realiza.
- Las enfermedades o defectos padecidos con anterioridad por el trabajador o trabajadora que se agraven, como consecuencia del accidente.