

# Guía de Prevención de Riesgos Laborales

## para personas con discapacidad intelectual



Lectura fácil



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AT-2017/0077



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



Federación  
de empresas  
de la red

Esta publicación se realiza en el marco de la acción AT-2017/0077 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.



Contenidos e ilustraciones: FULL AUDIT, S.A.  
Adaptación a lectura fácil: GRUPO AMÁS  
Diseño y maquetación: DOPAMINE STUDIO S.L.

# Mensaje del Presidente de la FER, Jaime García-Calzada

En múltiples ocasiones, en nuestra organización hemos compartido que el Capital Humano es el principal activo que tiene una empresa, y por lo tanto mejorar sus condiciones de higiene, seguridad y salud en las que se realiza su labor diaria es un compromiso ineludible para todos nosotros.

Afortunadamente, cada día son más los centros de trabajo que incorporan a su plantilla personas que presentan algún tipo de discapacidad demostrándonos día a día tener cualidades suficientes, fortaleza y un nivel de rendimiento verdaderamente excepcional.

Desde la Federación de Empresas de La Rioja [FER], hemos considerado muy necesario, desde nuestra visión de la Responsabilidad Social Empresarial, unir estos dos grandes compromisos y elaborar una guía de prevención de riesgos laborales cuyo fin es ser una herramienta de apoyo asequible y útil, especialmente para aquellos trabajadores con mayores dificultades en el ejercicio de su actividad laboral diaria.

Una guía construida con un formato más comprensible apoyándose en ilustraciones, mensajes sencillos a la par que prácticos que nos sitúan frente a frente ante los principales riesgos que nos podemos encontrar en determinadas situaciones laborales junto con una batería de recomendaciones que nos pueden ayudar a prevenir dichos riesgos.

Nuestro esfuerzo, con ello, ha sido alcanzar una guía más accesible necesaria para algunos y útil para todos.

Y desde este compromiso poder contribuir a crear un entorno laboral cada día más agradable, saludable y seguro. Convencidos de que es sumamente importante que dispongamos de una información adecuada y comprensible, que complementa las protecciones individuales y colectivas ajustadas al ejercicio de nuestro puesto de trabajo.

Confío en que esta guía sea una herramienta útil de consulta para los empleados de las empresas riojanas, muy especialmente, para las personas con discapacidad que con los apoyos necesarios siguen contribuyendo al desarrollo y al crecimiento de las empresas de esta comunidad.

# Índice

1. ¿Qué es esta guía? .....	5
2. Algunas palabras que deberías conocer .....	6
3. Presentación .....	7
4. Riesgos en el trabajo.....	10
4.1. Caída de personas al mismo nivel .....	10
4.2. Caída de personas a distinto nivel.....	12
4.3. Golpes.....	14
4.4. Atrapamientos y cortes.....	16
4.5. Caída de objetos.....	18
4.6. Riesgo eléctrico.....	20
4.7. Riesgo químico .....	22
4.8. Contactos térmicos y quemaduras.....	24
4.9. Atropellos.....	26
4.10. Incendios.....	28
4.11. Trabajo con ordenador .....	30
4.12. Sobreesfuerzos y carga física .....	32
4.13. Ruido.....	34
4.14. Frío y calor.....	36
4.15. Emergencias .....	38
5. Cuestionario de evaluación.....	40

# ¿Qué es esta guía?

Esta guía te explica algunos temas importantes sobre la prevención de riesgos laborales.

Todos los trabajos tienen unos riesgos. Por eso, todos los trabajadores deben saber qué riesgos tiene su trabajo, cómo pueden evitar esos riesgos y cómo pueden protegerse cuando es imposible eliminar los riesgos.

Es importante que leas esta guía con atención y sigas sus recomendaciones.

Todas las recomendaciones son muy importantes para tu salud y para tu seguridad en el trabajo.

## 2 Algunas palabras que debes conocer

- **Seguridad y salud en el trabajo:**

conjunto de medidas establecidas por la empresa para garantizar que el trabajo es seguro y saludable para los trabajadores.

- **Riesgo laboral:**

posibilidad existente de que un trabajador tenga un accidente en el trabajo o una enfermedad debida al trabajo. Por ejemplo, un trabajador que utiliza una máquina tiene riesgos de quedarse atrapado, o al manipular un producto químico puede intoxicarse.

- **Prevención de riesgos laborales:**

actividad que estudia las condiciones de trabajo, valora los riesgos y propone medidas para eliminar o proteger al trabajador de los riesgos.

- **Medidas de prevención:**

acciones necesarias para eliminar o reducir los riesgos en el trabajo. Por ejemplo, poner una señal para avisar de un lugar resbaladizo.

- **Medidas de protección:**

acciones necesarias para proteger al trabajador de los riesgos que no podemos eliminar o reducir por completo. Por ejemplo, ponerse un casco para protegerse de golpes.

# 3 Presentación

Juan y Clara están muy contentos porque van a empezar a trabajar en una nueva empresa.



Es muy importante que Clara y Juan hagan su trabajo de forma segura y saludable.



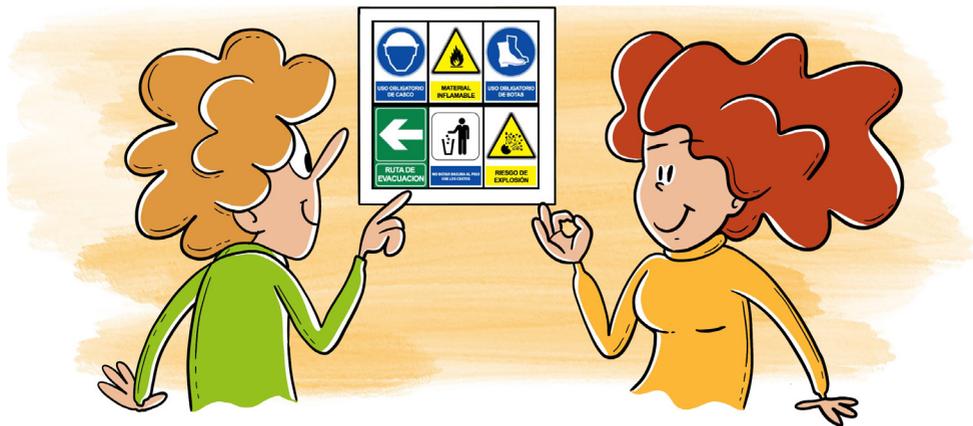
## Para conseguirlo deben:

- Conocer sus derechos y obligaciones como trabajadores.
- Poder participar y dar su opinión en las decisiones sobre el trabajo.
- Estar informados sobre los riesgos en su trabajo y cómo poder evitarlos.
- Recibir formación.
- Disponer de medios y equipos para protegerse como por ejemplo un casco.
- Tener revisiones médicas cada cierto tiempo.
- Tener instrucciones para actuar en caso de emergencia como por ejemplo un incendio.



## Clara y Juan tienen que conocer y utilizar las medidas de prevención y protección en el trabajo como:

- Conocer la señalización en el lugar de trabajo.
- Utilizar los equipos de protección individual como el casco o los guantes.
- Conocer las medidas de protección colectiva, que son las medidas de protección para un grupo de trabajadores como las barandillas de una escalera o los extintores de incendios.
- Conocer las normas en el trabajo.
- Conocer cómo actuar en caso de emergencia.



Juan y Clara deben estar atentos a los riesgos que pueden ocurrir, tener un buen comportamiento utilizando todas las medidas de prevención y protección, seguir siempre las normas y utilizar los equipos de protección individual.

Vamos a ver cómo trabajan Juan y Clara.

# 4 Riesgos en el trabajo

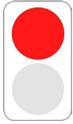
## 4.1 Caída de personas al mismo nivel

Clara ordena cajas y archivadores en la oficina.



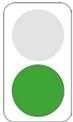
### ¡RECUERDA!

- Mantén el orden y la limpieza del lugar de trabajo.
- Presta atención a cables, escalones, u objetos que puedan estar en el suelo.
- Mira por donde andas, no corras.
- Utiliza calzado adecuado.



## ¿Qué sucede si la oficina esta sucia y desordenada?

Clara trabaja con más dificultad.  
Puede tropezar y caerse.



## ¿Qué sucede si la oficina esta limpia y ordenada?

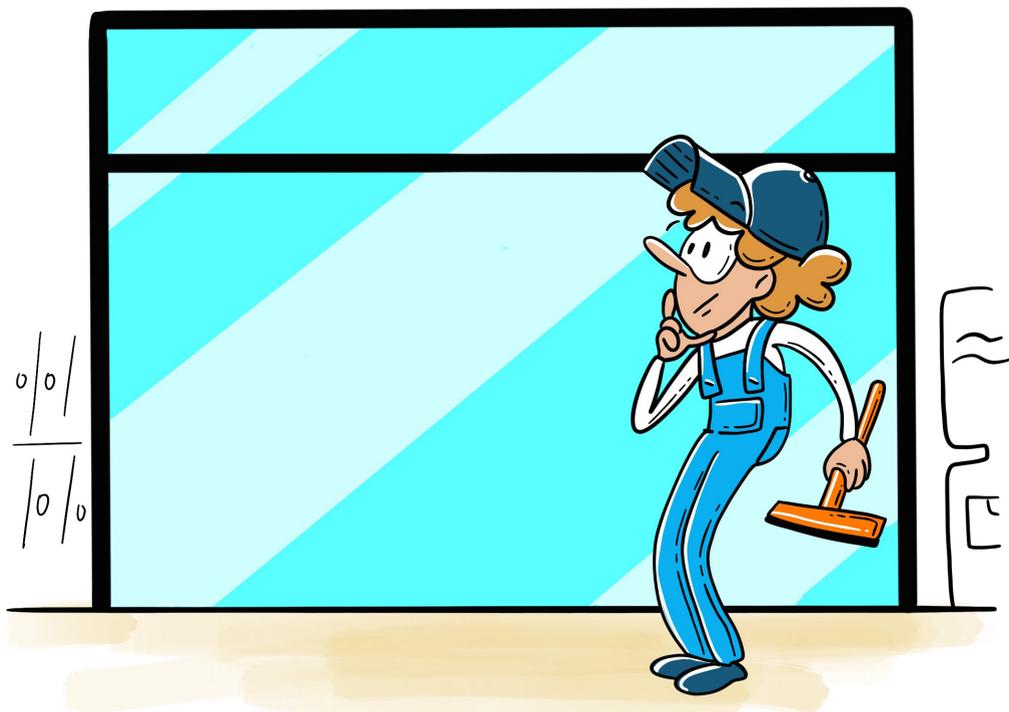
Clara trabaja de forma más fácil y cómoda.  
Ordena el archivo y los documentos  
de una manera más segura.



## 4.2 Caída de personas

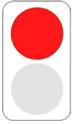
### a distinto nivel

Hoy Juan tiene que limpiar los cristales de la oficina.



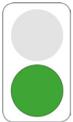
#### **¡RECUERDA!**

- Sube solo a los lugares donde tengas permiso. No subas a lugares sin autorización.
- Utiliza escaleras adecuadas.
- Coloca bien la escalera.
- Señaliza el lugar donde vas a trabajar para que no pase nadie por debajo.



## ¿Qué sucede si Juan limpia los cristales de forma incorrecta?

Juan puede caer al suelo.



## ¿Qué sucede si Juan limpia los cristales de forma correcta?

Juan limpia los cristales de un modo seguro.



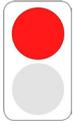
## 4.3 Golpes

Clara tiene que llevar las maletas de un cliente a la habitación del hotel.



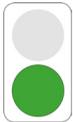
### ¡RECUERDA!

- Utiliza los medios adecuados para llevar objetos pesados.
- Utiliza calzado y guantes adecuados.
- Atento a personas, muebles o puertas que pueden estar en tu camino.  
¡Mira por dónde andas!
- Camina despacio. ¡No corras!



## ¿Qué sucede si Clara maneja el equipaje sin cuidado?

Clara se da un golpe con la maleta.



## ¿Qué sucede si Clara maneja el equipaje con cuidado?

Clara ayuda al cliente de forma segura.



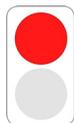
## 4.4 Atrapamientos y cortes

Juan tiene que podar unas plantas del jardín.



### ¡RECUERDA!

- El atrapamiento es cuando alguna parte de tu cuerpo queda encerrada entre dos objetos. Por ejemplo, un dedo queda atrapado entre una pared y una mesa.
  - Utiliza solo las herramientas o máquinas que te dé permiso tu jefe.
  - Utiliza siempre los equipos de protección como guantes y botas.
  - Guarda las herramientas en los lugares adecuados.
- ¡Los bolsillos son un mal lugar!



## ¿Qué sucede si Juan poda las plantas sin guantes?

Juan puede cortarse.



## ¿Qué sucede si Juan poda las plantas con guantes?

Juan poda las plantas de forma segura.



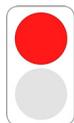
## 4.5 Caída de objetos

Clara coloca las frutas y verduras de una tienda.



### **¡RECUERDA!**

- Mantén el orden.
- Coloca bien las mercancías.
- Utiliza siempre los equipos de protección como guantes y calzado.
- Trabaja sin prisas y presta mucha atención.



## ¿Qué sucede si Clara coloca mal las cajas?

Las cajas pueden caer encima de Clara.



## ¿Qué sucede si Clara coloca bien las cajas?

Clara coloca la fruta de forma segura y sin correr peligro.



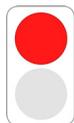
## 4.6 Riesgo eléctrico

Juan utiliza una máquina que funciona con electricidad.



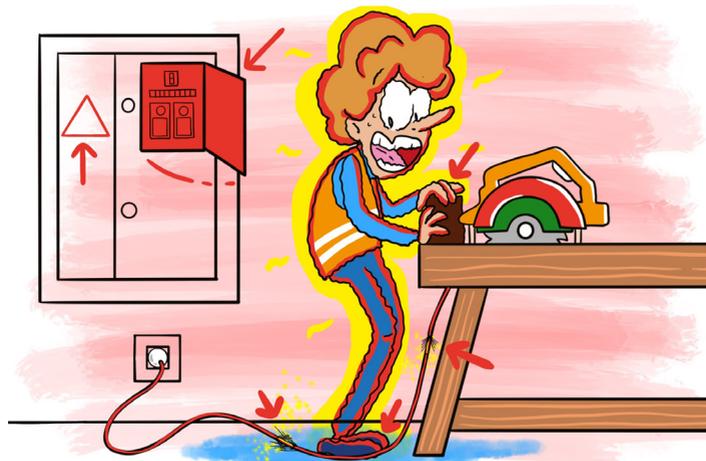
### ¡RECUERDA!

- Nunca abras armarios eléctricos.
- Nunca toques cables en mal estado.
- Nunca toques cables en lugares húmedos o mojados.
- Respeta la señalización de seguridad.
- Utiliza siempre los equipos de protección como guantes y calzado.



## ¿Qué sucede si la instalación eléctrica está en mal estado o Juan la usa de manera incorrecta?

Juan sufre una descarga eléctrica.



## ¿Qué sucede si la instalación eléctrica está en buen estado y Juan la usa de manera correcta?

Juan utiliza la máquina de forma segura y sin correr peligro.



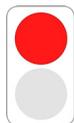
## 4.7 Riesgo químico

Clara limpia los vestuarios del gimnasio y utiliza productos de limpieza como lejía y friegasuelos.



### **¡RECUERDA!**

- Un producto químico es un producto formado por 2 o más sustancias químicas. Algunos productos químicos pueden ser malos para la salud.
- Utiliza solo los productos químicos que te dé permiso tu jefe.
- Utiliza siempre los equipos de protección como guantes, calzado y gafas.
- ¡Nunca mezcles productos químicos!
- Lee bien las instrucciones que vienen en las etiquetas de las botellas y botes del producto químico.



## ¿Qué sucede si Clara no conoce o utiliza los productos químicos de forma incorrecta?

Clara puede sufrir quemaduras en la piel, irritación en los ojos y en la garganta, y envenenamiento.



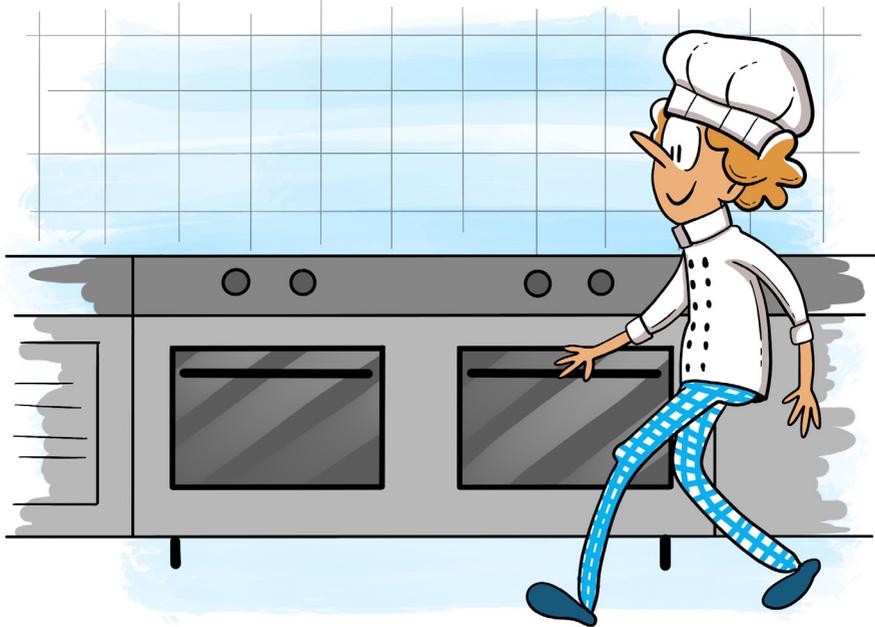
## ¿Qué sucede si Clara conoce y utiliza los productos químicos de forma correcta?

Clara utiliza los productos químicos de limpieza de forma segura.



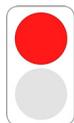
## 4.8 Contactos térmicos y quemaduras.

**Juan saca las bandejas calientes del horno para llevarlas al comedor.**



### **¡RECUERDA!**

- Un contacto térmico es cuando tocamos una máquina, objetos y superficies que están calientes, como una vitrocerámica
- Presta mucha atención a máquinas, objetos y superficies como horno, bandejas, paellas que pueden estar calientes.
- Utiliza siempre los equipos de protección como guantes.
- Presta atención a los carteles y señales para evitar accidentes.



## ¿Qué sucede si Juan abre el horno y coge las bandejas sin guantes de protección?

Juan sufre quemaduras en las manos.



## ¿Qué sucede si Juan abre el horno y coge las bandejas con guantes de protección?

Juan coge las bandejas de forma segura y no sufre quemaduras.



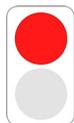
## 4.9 Atropellos

Clara va andando a comprar material de oficina a un comercio del barrio.



### ¡RECUERDA!

- Cruza la calle siempre por el paso de peatones.
  - Cruza el paso de peatones solo cuando el semáforo de peatones esté en verde.
  - Mira siempre a los 2 lados de la calle antes de cruzar.
  - Pon atención al cruzar, no te distraigas. ¡No mires el móvil mientras andas!
  - Utiliza el chaleco reflectante cuando sea necesario.
- Por ejemplo, si caminas de noche por el arcén de una carretera.



## ¿Qué sucede si Clara incumple las normas de seguridad vial?

Clara puede sufrir un atropello.



## ¿Qué sucede si Clara conoce y respeta las normas de seguridad?

Clara anda por la calle de forma segura.



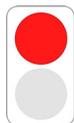
## 4.10 Incendios

Juan pone aceite  
a unas piezas del taller mecánico.



### ¡RECUERDA!

- Mantén el orden y la limpieza del lugar de trabajo.
- Tira cada residuo en el lugar que corresponda.
- ¡Recicla!
- Está prohibido fumar en el lugar de trabajo.



**¿Qué sucede si Juan deja los trapos manchados de aceite cerca de un trabajador que utiliza un soplete?**

Juan provoca un incendio.



**¿Qué sucede si Juan deja los trapos manchados de aceite en el lugar adecuado para reciclar?**

Juan evita un incendio.



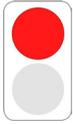
## 4.11 Trabajo con ordenador

Clara introduce datos de los clientes en el ordenador.



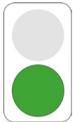
### ¡RECUERDA!

- Coloca bien la silla, la pantalla y el ratón para que puedas trabajar de forma cómoda.
- Mantén una postura correcta delante del ordenador.  
La espalda recta contra el respaldo.
- Haz pausas y descansos cada cierto tiempo.
- Evita reflejos en la pantalla y sitúa el brillo de la pantalla a un nivel adecuado.



## ¿Qué sucede si Clara utiliza el ordenador de forma incorrecta?

Clara tiene dolor de espalda, vista cansada, cansancio y dolor en las manos, brazos y piernas.



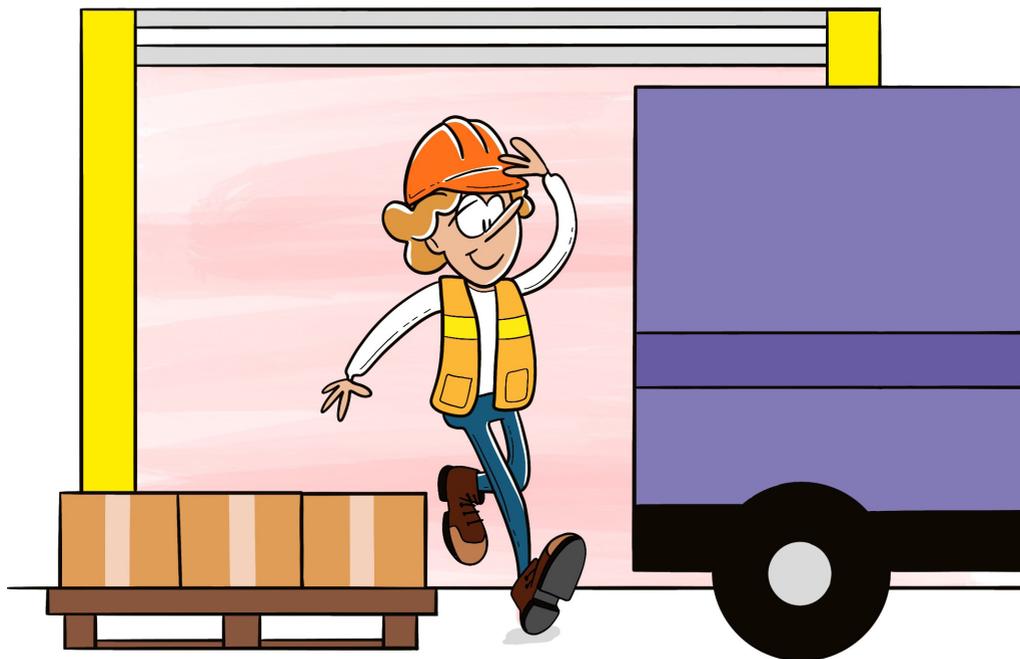
## ¿Qué sucede si Clara utiliza el ordenador de forma correcta?

Clara hace bien su trabajo y de forma saludable y cómoda.



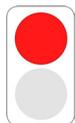
## 4.12 Sobresfuerzos y carga física

Juan carga una furgoneta con cajas.



### ¡RECUERDA!

- Mantén la espalda recta.  
¡No dobles la espalda!
- Utiliza la fuerza de las piernas para levantar la caja.
- Utiliza las máquinas disponibles para levantar cargas.
- Utiliza siempre los equipos de protección como guantes y calzado.
- Haz pausas y descansos.
- Bebe agua cada cierto tiempo.



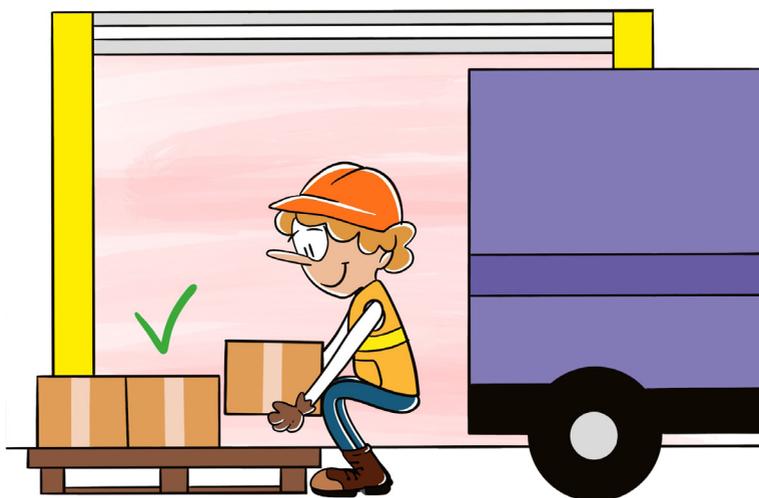
## ¿Qué sucede si Juan coge las cajas de forma incorrecta?

Juan sufre una lesión de espalda y mucho cansancio.



## ¿Qué sucede si Juan coge de forma correcta la caja?

Juan coge las cajas de una forma segura y sin daños para su salud.



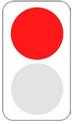
## 4.13 Ruido

Clara utiliza un soplador para recoger las hojas del parque.



### ¡RECUERDA!

- No entres en lugares donde está prohibida la entrada por ruidos altos.
- Presta atención a los carteles y señales para evitar daños a tu salud.
- Utiliza siempre los equipos de protección como cascos protectores para los oídos.



## ¿Qué sucede si Clara hace su trabajo sin los cascos protectores para los oídos?

Clara sufre lesiones en el oído.



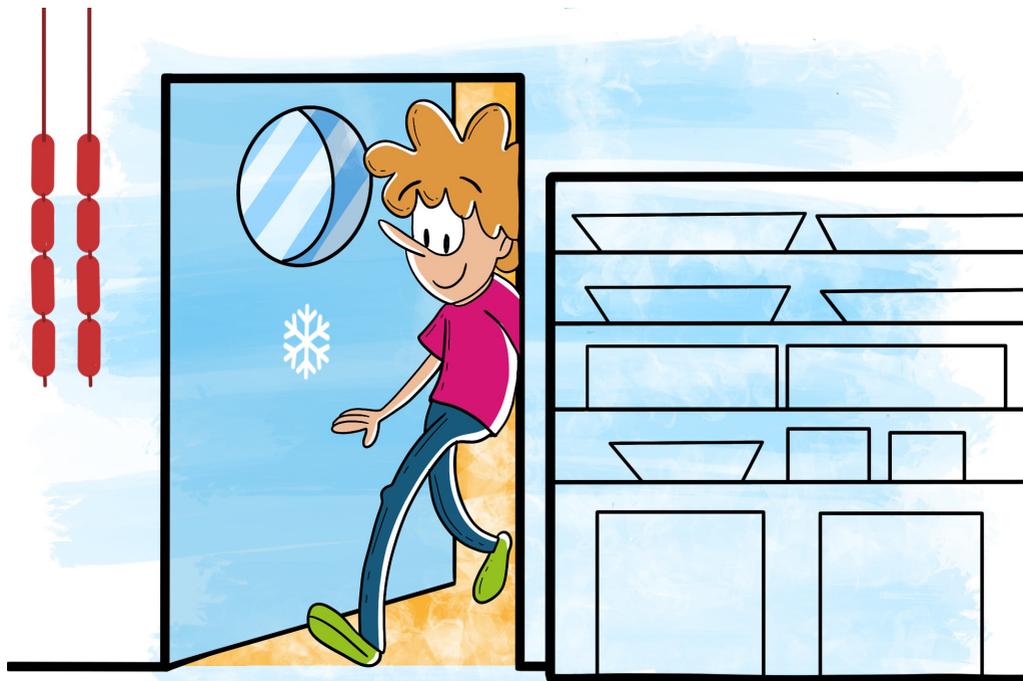
## ¿Qué sucede si Clara utiliza los cascos protectores para los oídos para realizar su trabajo?

Clara protege sus oídos y no sufre lesiones.



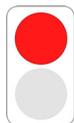
## 4.14 Calor y frío

Juan busca alimentos en la cámara frigorífica de un restaurante para preparar la comida.



### ¡RECUERDA!

- Vístete con la ropa adecuada según haga calor o frío.
- Utiliza siempre los equipos de protección como calzado, guantes y chaqueta.



## ¿Qué sucede si Juan viste de forma incorrecta?

Juan sufre congelaciones y enferma.



## ¿Qué sucede si Juan utiliza ropa de abrigo y el equipo de protección?

Juan tendrá buena salud y no sufre congelaciones.



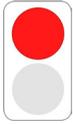
## 4.15 Emergencias

Clara y Juan viven una situación de emergencia como un fuego, una fuga de gas o un accidente.



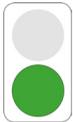
### ¡RECUERDA!

- Mantén la tranquilidad.
- Avisa a los responsables de tu equipo.
- Sigue los carteles para llegar a una salida de emergencia.
- Hazte ver y no pierdas el tiempo.



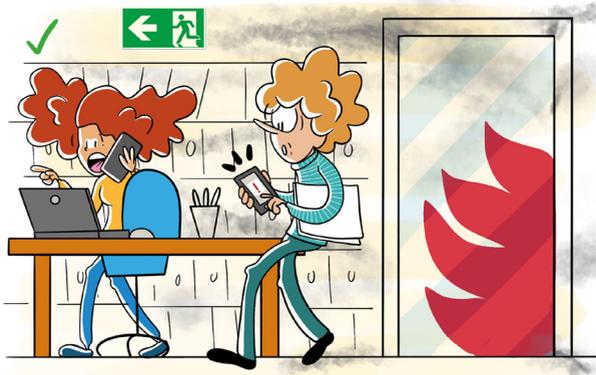
## ¿Cómo actúan mal Juan y Clara ante una emergencia?

Juan y Clara gritan, corren o se entretienen, no siguen el recorrido adecuado cuando hay que salir rápido del edificio, no siguen las instrucciones, ni avisan a los responsables.



## ¿Cómo actúan bien Juan y Clara ante una emergencia?

Juan y Clara avisan a los responsables, están tranquilos, siguen los recorridos para salir rápido del edificio, siguen las instrucciones y actúan rápido.



# Cuestionario de evaluación

Ahora responde las preguntas del cuestionario.  
Lee cada pregunta despacio, tómate tu tiempo.  
En caso de no entender la pregunta,  
pide ayuda a tu evaluador.  
Marca con un círculo la respuesta que creas correcta.

**Pregunta 1.** Responde si la siguiente frase es verdadera o falsa:  
Un riesgo laboral es la probabilidad  
de que un trabajador tenga un accidente  
o sufra una enfermedad en su trabajo.

- a. Verdadera.
- b. Falsa.

**Pregunta 2.** ¿Crees que es importante  
que los trabajadores estén informados y formados  
sobre los riesgos de su puesto de trabajo?

- a. Sí.
- b. No.

**Pregunta 3.** Responde si la frase es verdadera o falsa:  
Las normas e instrucciones de seguridad de la empresa  
deben cumplirse siempre.

- a. Verdadera.
- b. Falsa.

**Pregunta 4.** Cuando utilizamos herramientas que pueden cortarnos,  
¿qué equipo de protección individual tenemos que utilizar?

- a. Guantes y botas.
- b. Protección auditiva y respiratoria.

**Pregunta 5.** Cuando utilizamos máquinas o herramientas que funcionan con electricidad y hay agua o humedad alrededor, ¿a qué riesgo estamos expuestos?

- a. Caída.
- b. Golpe.
- c. Electrocutación.

**Pregunta 6.** Responde si la frase es verdadera o falsa: Cuando andamos por la calle tenemos que prestar atención a los pasos de peatones, semáforos y vehículos que circulan.

- a. Verdadera.
- b. Falsa.

**Pregunta 7.** Cuando levantamos una caja del suelo, ¿qué debemos hacer?

- a. Doblar la espalda.
- b. Mantener la espalda recta.

**Pregunta 8.** Responde si la frase es verdadera o falsa: El orden y la limpieza son muy importantes para garantizar unas condiciones de trabajo seguras y saludables.

- a. Verdadera.
- b. Falsa.

**Pregunta 9.** Cuando realizamos un trabajo en el que hay mucho ruido, ¿qué debemos hacer?

- a. Utilizar un equipo de protección auditiva.
- b. No preocuparnos por el ruido.

**Pregunta 10.** En caso de que ocurra una emergencia como un incendio, ¿qué debemos hacer?

- a. Mantener la calma, avisar a nuestro responsable y seguir los recorridos de evacuación.
- b. Gritar, no avisar a nadie y salir por donde queramos corriendo.

