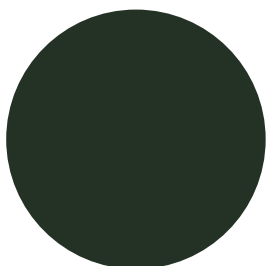
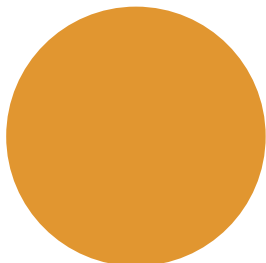
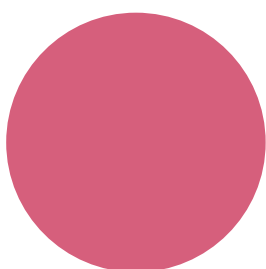


GUÍA

PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
EN EL SECTOR COMERCIO





ÍNDICE

- 03** INTRODUCCIÓN
- 18** GESTIÓN DE CAMBIOS EN LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.
- 23** SEGURIDAD Y SALUD EN PYMES INTEGRACIÓN DE LA PREVENCIÓN EN EMPRESAS PEQUEÑAS.
- 47** CONCLUSIONES



INTRODUCCIÓN

A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL SECTOR COMERCIO

IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN ESTE SECTOR

En el sector del Comercio, como en cualquier otro sector productivo se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores ocasionando en determinados casos accidentes de trabajo o enfermedades profesionales y en circunstancias más favorables “solamente” daños materiales o interrupciones indeseadas del proceso productivo.

Según la **Organización Mundial de la Salud** el termino salud se define como “el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Cuando este estado se ve alterado por motivos laborales hablamos de salud laboral.

Hay que señalar la importancia de la triple vertiente de la salud:

- Física
- Mental
- Social

La ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.



La Ley de Prevención de Riesgos Laborales nos habla, ya en su exposición de motivos, de que la protección del trabajador frente a los riesgos laborales exige una actuación de la empresa que no sólo se reduce al cumplimiento formal de un conjunto de deberes y obligaciones sino, además, a la implantación de una auténtica cultura de la prevención basada, entre otros principios, en la información y la formación de los trabajadores dirigidas a un mejor conocimiento de los riesgos derivados del trabajo y la forma de prevenirlos y evitarlos.

No podemos olvidar que la prevención debe integrarse dentro de la estrategia empresarial junto con otros parámetros como son la calidad y la productividad, claramente interrelacionados para garantizar el éxito de la empresa; resulta evidente que normas básicas en prevención como son el orden y la limpieza, o el confort acústico, además de mejorar las condiciones de trabajo, contribuyen sin duda a mejorar la imagen de nuestro negocio de cara a nuestros clientes.



DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS ESPECÍFICOS. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR ACCIDENTES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

Para comprender cuales son los factores de riesgo, antes debemos conocer qué se entiende como riesgo laboral; según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 “es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.”

Para analizar los riesgos del sector de comercio se van a diferenciar dos tipos:

- Riesgos generales presentes en el sector
- Riesgos específicos del sector

Riesgos generales

- **Caídas al mismo nivel:** Son frecuentes los accidentes por caídas al mismo nivel debido a resbalones, tropezones. Para evitarlos se deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:
 - Las zonas de paso deben estar libres de obstáculos
 - Evitar que los cables eléctricos de máquinas registradoras, básculas, teléfono, etc. estén situados en zonas de paso.
 - En el caso de que se produzcan derrames, éstos deben ser limpiados rápidamente evitando posibles resbalones.
 - Debe evitarse la presencia de irregularidades en el suelo que puedan originar caídas: baldosas sueltas, bordes de moqueta levantados, etc.
 - Cuando los suelos estén en condiciones especialmente resbaladizas (por ejemplo, suelos recién fregados o recién encerados), es conveniente advertir dichas circunstancias mediante señalización adecuada.



- **Caídas a distinto nivel**

- Escaleras manuales: Un elevado número de accidentes en el comercio, ocurren al intentar localizar o reponer productos en los niveles superiores de las estanterías, para evitar este riesgo hay que adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Utilizar siempre escaleras de mano o medios adecuados, y usarlos de forma segura.
- Evitar accesos improvisados, como pilas de cajones, sillas, mesas o radiadores. No trepar por las estanterías.
- Verificar el buen estado de conservación de las escaleras antes de cada uso.
- Fijar la escalera de forma segura con puntos de apoyo antideslizantes para que la escalera no resbale por su base o por el apoyo superior.
- No colocar la escalera delante de puertas, a menos que no bloquee su apertura o que otra persona la controle.
- Utilizar la escalera apropiada para cada trabajo y altura a alcanzar.
- Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral, desplazar la escalera.
- Cuando transporte la escalera hay que actuar con precaución para evitar golpear a otras personas.
- No utilizar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello pueden resbalar.

- Escaleras fijas Si nuestro comercio tiene escaleras fijas en la superficie de venta, o que nos llevan al almacén, debemos tener precaución, ya que también se pueden producir caídas, para prevenirlas tenga en cuenta lo siguiente:

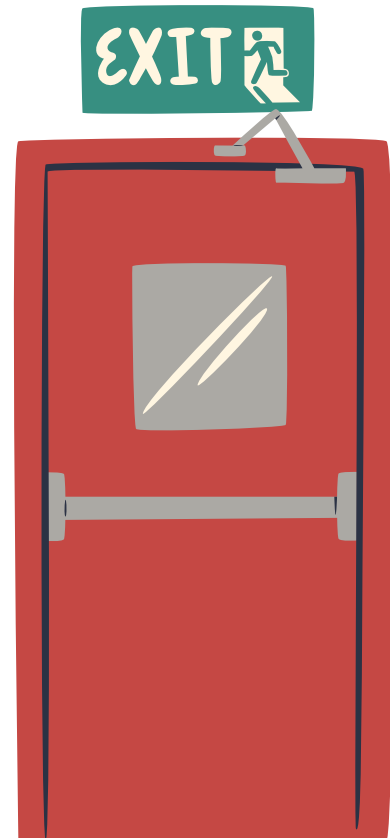
- Mantener la escalera en un correcto estado de orden y limpieza, sin objetos que puedan obstaculizar el paso, ni substancias que provoquen resbalones.
- Arreglar cualquier desperfecto o situación insegura.
- No circular demasiado deprisa, ni cargado con excesivo volumen que le quite visión, y/o le desequilibre.



- **Riesgo de golpes contra objetos**

Las **puertas** pueden provocar accidentes. Diferentes tipos de puertas pueden provocar distintos tipos de accidente:

- Puertas acristaladas: Su señalización, mediante un círculo adhesivo u otro tipo de señal, advertirá de la existencia del cristal.
- Puertas de vaivén: Ábralas con precaución y preste atención en no golpear a nadie situado al otro lado de la puerta.
- Puertas giratorias: Gírelas suavemente y con prudencia. Nunca gaste bromas con ellas, un golpe puede ser muy grave.
- Puertas de dimensiones reducidas: Para evitar golpes de cabeza contra el dintel coloque algún tipo de acolchado y señálelo mediante franjas amarillas y negras.
- Puertas de emergencia: No almacene objetos delante de estas puertas y mantenga limpio y libre sus accesos. Conviene que las puertas abran hacia fuera y estén bien señalizadas.



Además, hay que asegurar y utilizar correctamente las **estanterías** y **armarios** para evitar accidentes.

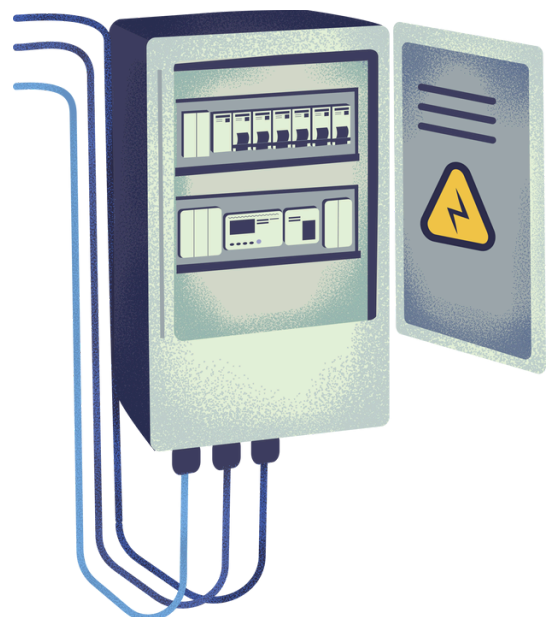
- Es recomendable repartir el peso entre los cajones, aprovechando toda su profundidad.
- Las estanterías dedicadas al almacenamiento deberán tener topes fijos o móviles que impidan la caída de los objetos almacenados. Los cajones deben disponer de topes que impidan su salida accidental de la guía.
- Es importante corregir cualquier situación insegura que observe en armarios o estanterías.



- **Riesgos por contactos eléctricos**

Las instalaciones eléctricas están dotadas de diferentes dispositivos de seguridad contra riesgos eléctricos, sin embargo, es necesario tener en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

1. **Verificar** el estado de un equipo o instalación antes de su uso: cables, clavijas, carcasas, etc... Comprobar que los alargadores y bases de enchufe disponen del mismo número de contactos de conexión que el aparato a utilizar.
2. **Operar** únicamente con los mandos previstos por el constructor o el instalador, no alterar los dispositivos de seguridad. Para desconectar el equipo tirar de la clavija, nunca del cable.
3. **No utilizar** equipos ni instalaciones cuando estén mojados. Los equipos eléctricos se depositarán en lugares secos y nunca deberán mojarse.
4. Como **primera medida**, en caso de incidentes o avería, desconectar la corriente. No tocar directamente a una persona electrizada, desconecte la corriente y en caso de que no fuera posible, desengánchela con un elemento aislante (listón, tabla, silla de madera, etc.).
5. **En caso de avería**, informar al resto de trabajadores; dejar de utilizar los aparatos e impida que los demás también los utilicen.



- **Riesgos por falta de orden y limpieza**

El orden y la limpieza forman parte de nuestro trabajo, ya que debemos cuidar que nuestro puesto de trabajo esté limpio, que no haya cosas innecesarias y que todas las necesarias estén en su sitio:

- Teniendo en cuenta sus necesidades operativas y en función de sus necesidades de seguridad y prevención, hay que colocar todos los utensilios y productos (tijeras, alfileres, cuchillos...) en armarios, estantes, cajones adecuados, todo debe resultar fácilmente accesible, hay que guardar los objetos punzantes de forma que no puedan provocar ningún tipo de accidente.
- Dejar los pasillos despejados, libres de obstáculos facilitando el paso de las personas y evitando las caídas por tropiezos.
- No sobrecargar las estanterías, delimitar correctamente las zonas de almacenamiento. Los materiales más pesados se colocarán en las zonas más accesibles.
- Colocar el material en desuso, roto, basuras, desperdicios, etc. en recipientes adecuados.
- Utilizar la papelera para depositar papeles. Nunca tirar cristales rotos o elementos cortantes en la papelera.
- Los productos químicos deben guardarse en sus recipientes originales, claramente señalizados, y nunca en otros recipientes que puedan inducir a confusión.
- Evitar que se produzcan derrames. Si se han producido, hay que retirarlos y limpiar la zona de forma rápida y adecuada.



Riesgos específicos

- **Riesgos por posturas inadecuadas:**

- Postura de pie:

El trabajo en los comercios, en su mayoría conlleva atención directa al público en el que se requiere adoptar posturas de pie. Posturas prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden ser fatigantes si no se relajan los músculos posturales afectados. Además, estas posturas pueden ocasionar problemas como:

- Circulación lenta de la sangre por las piernas.
- Peso del cuerpo soportado sobre una base de escasa superficie.
- Tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia adelante.

Estos problemas se pueden evitar adoptando una serie de medidas de seguridad que consisten en corregir los malos hábitos, adoptando posturas correctas para cada tipo de trabajo:

- La atención al público en los comercios requiere desplazarse, girarse o torcer el cuerpo; en estos puestos de trabajo, el mostrador con carácter general debe estar a la altura aproximada de los codos.
- En los casos en los que el trabajo sea de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos.
- Si por el contrario los brazos han de realizar el esfuerzo, es conveniente bajar el plano de trabajo; de este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90°, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.
- Para reducir la tensión necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo, es importante mantener el cuerpo en posición erguido con el tronco recto, puesto que, de esta manera, los discos intervertebrales reparten correctamente el peso del cuerpo evitando posibles deformaciones en la columna.

- Al objeto de reducir la fatiga de los músculos posturales, no debe mantenerse demasiado tiempo la misma posición. En lo posible debe cambiarse buscando aquella que resulte más cómoda o que implique el mínimo esfuerzo físico. Con cierta periodicidad efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
 - En caso de tener que alcanzar objetos o depositar productos en estanterías a una altura superior a su cabeza utilizar escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin.
 - Hay que evitar torsiones y giros bruscos del tronco y movimientos forzados. Es preferible girar el cuerpo, dando pasos cortos, a la torsión de la espalda.
- o El trabajo en la caja registradora:

A continuación, se indican una serie de condiciones que debe reunir el trabajo en la caja registradora para una correcta ejecución:

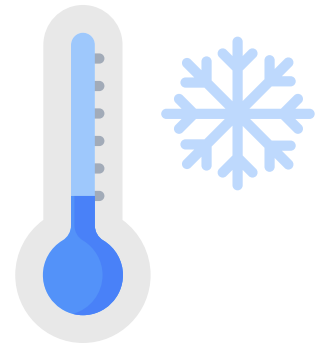
- Los elementos de trabajo (teclado, escáner, cinta transportadora) y los productos, deberán estar situados de tal manera que la mayor parte del tiempo de trabajo, los brazos estén lo más cerca del cuerpo que sea posible, es decir que el cajero o cajera no se vea obligado a estirar los brazos ni el cuerpo en exceso.
- El asiento debe colocarse adecuadamente, con objeto de facilitar que los movimientos que se realicen sin forzar la postura.
- Antes de comenzar el trabajo, hay que ajustar la altura de la silla y su distancia a la caja registradora.
- Comprobar si el respaldo de la silla sujeta su espalda y si sus pies llegan al suelo sin esfuerzo (en caso contrario utilice un reposapiés).
- Comprobar que alcanza todos los elementos del puesto de trabajo sin estirar demasiado el cuerpo ni los brazos.
- Si la pantalla es móvil, hay que colocarla de forma que pueda verla sin realizar ningún tipo de esfuerzo.
- o Es conveniente evitar posturas estáticas durante largo tiempo, por ello una organización de trabajo que garantice una actividad mixta, sentado y de pie, puede ayudar mucho en este sentido.



- **Riesgo por exposición a temperaturas extremas**

- Trabajo en cámaras frigoríficas:

- Las cámaras frigoríficas deberán estar dotadas de un sistema de detección que avise de las fugas o escapes de los gases utilizados para producir frío.
- A los trabajadores que presten servicio en esas cámaras se les instruirá sobre cómo comportarse en caso de escape o fuga de gases. Además, en los lugares de trabajo habituales se colocarán carteles con extractos de esas instrucciones.
- Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
- En el exterior de las cámaras frigoríficas debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
- El personal que trabaje en el interior de las cámaras debe disponer de prendas de abrigo adecuadas, gorros, calzado y guantes aislantes, o cualquier otra protección necesaria para realizar su trabajo.



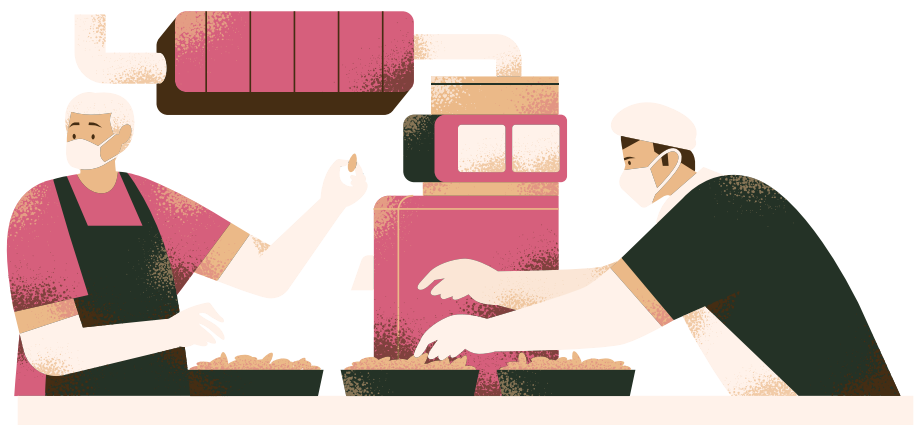
- **Riesgos por exposición a contaminantes biológicos**

- Manipulación de alimentos:

- En el caso de pescaderías, carnicerías, charcuterías..., donde se trabaja manipulando alimentos frescos, debe ponerse un cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.



- Es obligatorio que cualquier persona que por su actividad laboral esté en contacto con los productos alimenticios (manipulación, reposición, recepción...), disponga del carné de MANIPULADOR DE ALIMENTOS, además debe de:
 - Mantener una escrupulosa higiene personal, manos bien limpias y uñas cepilladas.
 - No fumar cuando se manipulan estos productos.
 - No estornudar o toser sobre los alimentos.
 - En el caso de tener heridas o cortes en las manos, emplear una protección adecuada (dediles o guantes de goma)
 - Usar ropa siempre impecablemente limpia y un gorro para mantener el pelo recogido.
 - Cuidar que los productos alimenticios no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza, abonos, insecticidas, fertilizantes, etc.).
 - Vigilar las fechas de caducidad y retirar los productos caducados.
 - Vigilar asimismo la higiene y limpieza escrupulosa de los lugares donde se almacenan y de los puestos donde se expenden los productos alimenticios.



- **Riesgos relativos al manejo manual de cargas**

Es frecuente en el trabajo normal de una pyme comercial, el transporte y la manipulación manual de los productos destinados a la venta y almacén. Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a numerosas lesiones que afectan principalmente a la columna vertebral. Para prevenirlas, es necesario adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Siempre que sea posible, para el transporte de cargas utilizar los medios mecánicos disponibles en su comercio, como pueden ser los carritos o plataformas elevadoras.
- Inspeccionar la carga antes de su manipulación, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarre, para poder adoptar así las medidas oportunas.
- Mantener los pies ligeramente separados y uno adelantado respecto del otro.
- Agarrar fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos.
- Mantener los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.
- Mantener la espalda recta, para ello le ayudará el tener “metidos” los riñones hacia el interior del cuerpo, y la cabeza “ligeramente” bajada. Adoptando esta postura, la presión ejercida sobre la columna se reparte por toda la superficie de los discos vertebrales, reduciendo así la posibilidad de lesiones.
- Para el levantamiento de la carga utilizar las piernas, para ello flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse tomar impulso con los músculos de las piernas y levantar la carga.
- Evitar torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse utilizar los pies y dando pasos cortos girar su cuerpo hacia el lugar de destino de la carga.



A la hora manipular cargas es importante:

- Observar e inspeccionar la carga antes de manipularla.
- Levantar las cargas utilizando la musculatura de las piernas, y no con la espalda.
- Para alcanzar objetos distantes hay que levantarse y aproximarse a ellos en lugar de adoptar posturas forzadas para cogerlos.
- Evitar torcer la espalda con la carga levantada, girar su cuerpo mediante pequeños pasos.
- Durante el transporte de una carga, mantenerla pegada al cuerpo sujetándola con los brazos extendidos.
- En el descenso de cargas hay que aprovechar su tendencia a la caída.
- Para acceder a los niveles superiores de las estanterías, utilizar escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin.

- **Riesgos psicosociales**

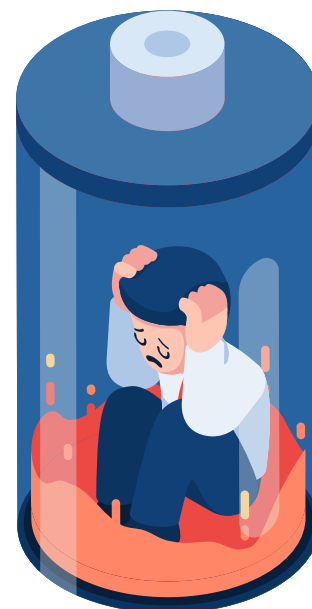
Entre los riesgos psicosociales más relevantes que pueden presentarse en los puestos de trabajo de comercio se encuentran:

- Estrés.
- Síndrome de estar quemado o burnout.
- Situaciones de trato conflictivo.

La presencia de estos riesgos puede asociarse a diferentes factores:

- El trato con el público (clientes).
- La organización del trabajo, que incluye la propia organización del mismo y los factores ligados al medio ambiente físico de trabajo (ruido, iluminación, etc.).
- Las características individuales del propio trabajador.

La existencia de factores de riesgo psicosocial en los puestos del comercio, hacen necesario el desarrollo de buenas prácticas que ayuden a evitar la aparición de estos factores que pueden ser desencadenantes de casos de estrés, síndrome de estar quemado, etc. con el coste humano, económico y social que ello conlleva.

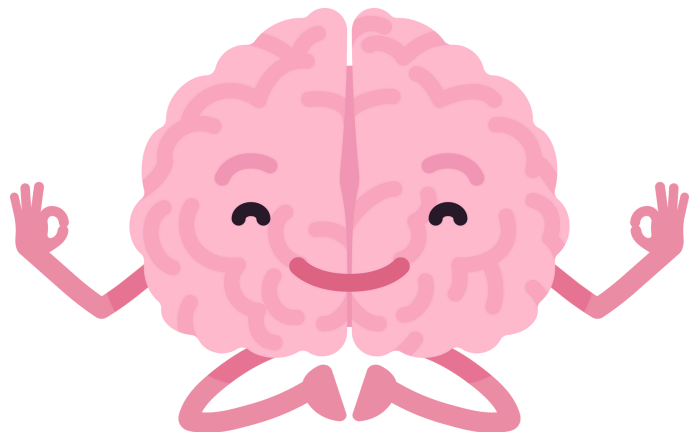


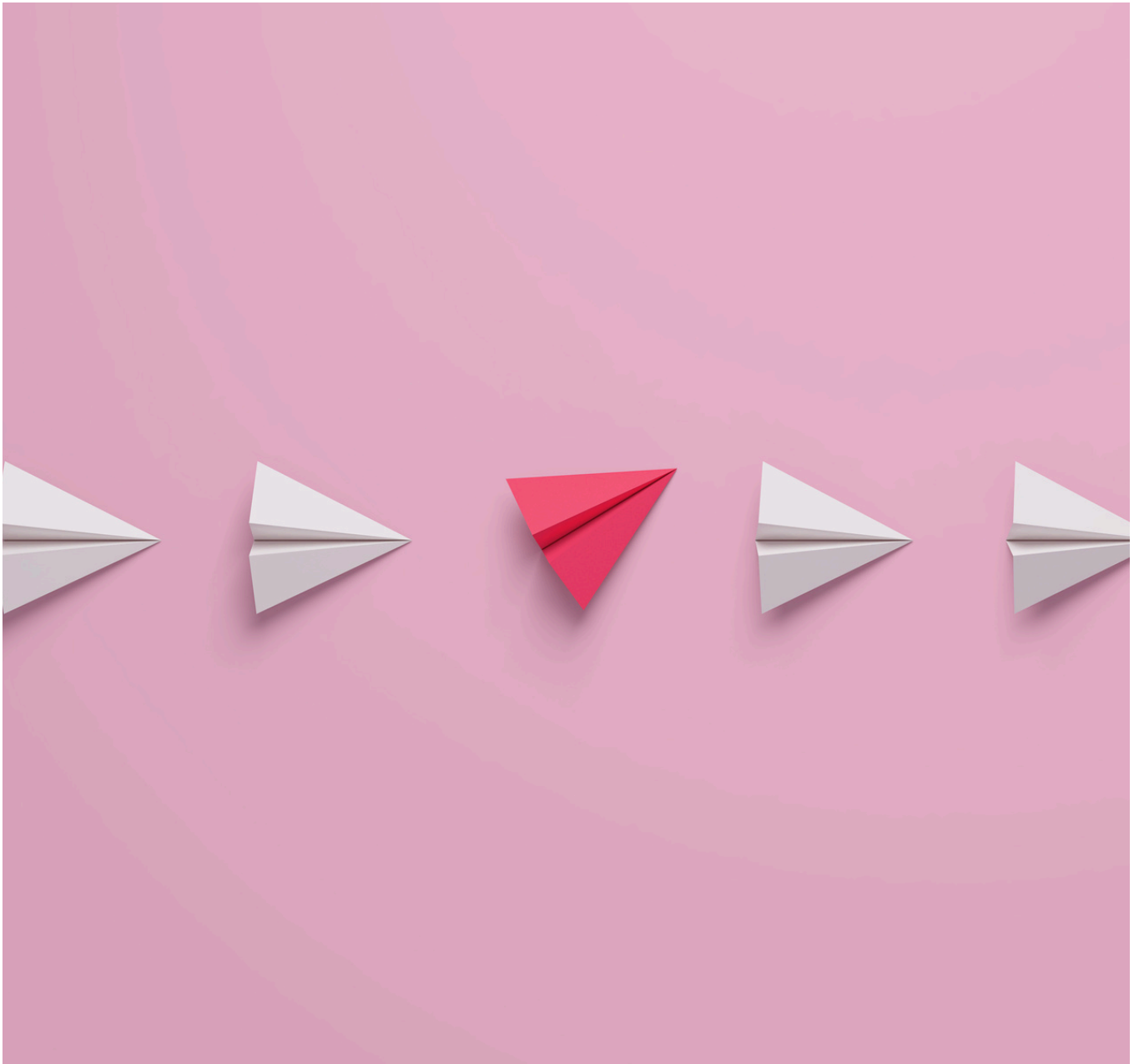
Las buenas prácticas a nivel organizacional deben centrarse en diferentes ámbitos como los siguientes:

- Facilitar al trabajador la adquisición de habilidades que le permitan una mejor interacción con el cliente a través de recursos informativos y formativos.
- Planificar las tareas y la implementación de un protocolo de apoyo de los compañeros y directivos.
- Definir de forma clara el rol del trabajador en la empresa mediante fichas de puestos de trabajo.
- Desarrollar estilos de liderazgo que faciliten la aportación de todos los miembros de la empresa.

Aparte de las medidas que se pueden planificar desde la propia empresa en su planificación preventiva, otras actividades o actitudes de los trabajadores pueden ayudarles a mejorar su situación frente a posibles factores de riesgo como:

- La práctica del deporte.
- La mejora de la dieta.
- La relajación.
- La respiración.





GESTIÓN DE CAMBIOS

EN LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

El sector del comercio se encuentra en constante evolución, impulsado por la aparición de nuevas tecnologías, cambios en los hábitos de consumo y la globalización. Para seguir siendo competitivos, las empresas del sector deben adaptarse a estos cambios de manera efectiva. La gestión del cambio es un proceso crucial en este contexto, ya que permite a las organizaciones implementar modificaciones de forma eficiente, minimizar los riesgos laborales.



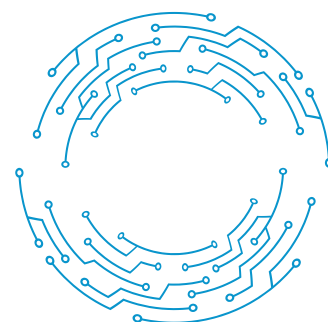
ADAPTACIÓN A NUEVAS TECNOLOGÍAS

La incorporación de nuevas tecnologías en el sector del comercio está transformando la forma en que las empresas operan e interactúan con sus clientes. Algunas de las tecnologías más relevantes son:

- **Comercio electrónico:** El auge del comercio electrónico ha obligado a las empresas tradicionales a desarrollar estrategias online para llegar a un público más amplio y competir con los gigantes del sector.
- **Big data y análisis de datos:** La recopilación y análisis de datos de clientes y ventas permite a las empresas tomar decisiones más informadas sobre productos, precios, marketing y estrategias de negocio.
- **Inteligencia artificial (IA):** La IA se está utilizando para automatizar tareas, personalizar la experiencia del cliente, optimizar la logística y mejorar la eficiencia operativa.
- **Realidad virtual y aumentada:** Estas tecnologías ofrecen nuevas posibilidades para la promoción de productos, la formación de empleados y la atención al cliente.

La gestión del cambio en la adopción de estas tecnologías implica:

- **Evaluar el impacto:** Analizar cómo afectarán las nuevas tecnologías a la organización, los procesos de trabajo y los empleados, analizar y evaluar los riesgos laborales asociados a estos cambios
- **Comunicar y sensibilizar:** Informar a los empleados sobre los cambios, sus beneficios y cómo les afectarán.
- **Formación y capacitación:** Brindar a los empleados la formación necesaria para utilizar las nuevas tecnologías de manera efectiva.
- **Gestión de la resistencia:** Anticipar y abordar las posibles resistencias al cambio por parte de los empleados.
- **Monitorear y evaluar:** Medir el impacto de los cambios y realizar ajustes si es necesario.



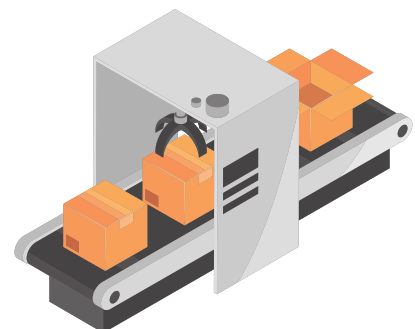
ADAPTACIÓN A NUEVOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN

Los procesos de producción en el sector del comercio también están evolucionando, con un mayor énfasis en la eficiencia, la sostenibilidad y la personalización. Algunas de las tendencias más importantes son:

- **Logística omnicanal:** La integración de los canales de venta online y offline para ofrecer una experiencia de compra fluida y omnicanal.
- **Manufactura aditiva:** La impresión 3D permite la producción de productos personalizados y a demanda.
- **Robótica y automatización:** La automatización de tareas repetitivas y peligrosas libera a los empleados para que se centren en actividades de mayor valor.
- **Gestión de la cadena de suministro:** La optimización de la cadena de suministro para mejorar la eficiencia y la transparencia.

La gestión del cambio en la adopción de estos nuevos procesos de producción implica:

- **Rediseño de procesos:** Analizar y rediseñar los procesos de trabajo para adaptarlos a las nuevas tecnologías y tendencias.
- **Implementación de nuevos sistemas:** Implementar nuevos sistemas de gestión de la producción, logística y cadena de suministro.
- **Formación y capacitación:** Brindar a los empleados la formación necesaria para trabajar con los nuevos procesos y sistemas.
- **Comunicación y participación:** Involucrar a los empleados en el proceso de cambio y escuchar sus sugerencias.
- **Gestión del rendimiento:** Monitorear el rendimiento de los nuevos procesos y realizar ajustes si es necesario.



ANTICIPAR Y AFRONTAR RIESGOS EMERGENTES

El sector del comercio se enfrenta a diversos riesgos emergentes que pueden afectar su negocio y la seguridad y salud de sus trabajadores:

- **Ciberseguridad:** Los ciberataques son cada vez más frecuentes y sofisticados, lo que pone en riesgo los datos de los clientes y la reputación de las empresas.
- **Disrupción tecnológica:** La aparición de nuevos competidores y tecnologías disruptivas puede amenazar la posición de las empresas tradicionales.
- **Cambios en los hábitos de consumo:** Los cambios en las preferencias de los consumidores pueden obligar a las empresas a adaptar sus productos, servicios y estrategias de marketing.
- **Inestabilidad política y económica:** La inestabilidad política y económica puede afectar negativamente a las empresas que operan en determinados mercados.

Estos riesgos requieren una gestión del cambio proactiva para anticipar y afrontar estos riesgos emergentes implica:

- **Identificación de riesgos:** Identificar y evaluar los posibles riesgos que pueden afectar a la organización.
- **Desarrollo de planes de contingencia:** Elaborar planes para responder a los riesgos identificados de manera efectiva.
- **Comunicación y sensibilización:** Informar a los empleados sobre los riesgos y cómo pueden contribuir a mitigarlos.
- **Cultura de adaptación:** Fomentar una cultura de adaptación y aprendizaje continuo para poder responder a los cambios de manera ágil y efectiva.
- **Prevención de riesgos laborales:** Implementar medidas preventivas para minimizar los riesgos laborales emergentes y proteger la salud y seguridad de los trabajadores.



SEGURIDAD Y SALUD EN PYMES

INTEGRACIÓN DE LA PREVENCIÓN EN EMPRESAS PEQUEÑAS

Las pequeñas y medianas empresas (PYMES) representan una parte importante de la economía de cualquier país, pero muchas veces carecen de recursos y conocimientos para abordar de manera adecuada la prevención de riesgos laborales. Es por ello que es fundamental que estas empresas integren la seguridad y salud en el trabajo en su funcionamiento diario, para proteger la integridad física y mental de sus trabajadores y garantizar la continuidad de su negocio.



IMPLEMENTACIÓN DE POLÍTICAS DE SEGURIDAD ADAPTADAS A PEQUEÑAS EMPRESAS

Las pequeñas empresas deben asegurarse de cumplir con todas las normativas de seguridad y salud laboral para proteger a sus empleados y mantener un ambiente de trabajo seguro. Algunas recomendaciones y obligaciones para la implementación de políticas de seguridad y salud laboral adaptadas a pequeñas empresas incluyen:

1. Realizar una evaluación de riesgos:

Identificar y evaluar los posibles riesgos en el lugar de trabajo para determinar las medidas de prevención necesarias.

La evaluación de riesgos es un proceso continuo que se lleva a cabo para identificar los posibles peligros que pueden afectar a una organización, ya sea en términos de seguridad, económicos, legales o de cualquier otra índole. Para realizar una evaluación de riesgos efectiva, se deben seguir los siguientes pasos:

- **Identificar los riesgos:** El primer paso es identificar todos los posibles riesgos a los que la organización está expuesta. Esto incluye identificar posibles factores internos y externos, así como factores que puedan contribuir a la ocurrencia de un incidente.
- **Analizar los riesgos:** Una vez identificados los riesgos, es importante analizar su probabilidad de ocurrencia y el impacto que podrían tener en la organización. Esto permitirá priorizar los riesgos y enfocar los recursos en aquellos que representen una mayor amenaza.
- **Evaluar los riesgos:** En este paso, se determina la tolerancia al riesgo de la organización, es decir, cuánto está dispuesta la organización a arriesgarse y qué medidas de control se deben implementar para mitigar los riesgos identificados.



- **Tratar los riesgos:** Una vez evaluados los riesgos, es importante implementar medidas de control para mitigarlos. Esto puede incluir la transferencia del riesgo a través de seguros, la reducción de la probabilidad de ocurrencia o el impacto del riesgo, o la aceptación del riesgo en caso de que no sea posible prevenirlo.
- **Monitorear y revisar:** La evaluación de riesgos no es un proceso estático, por lo que es importante monitorear continuamente los riesgos identificados y revisar el plan de gestión de riesgos de forma regular para asegurarse de que sigue siendo efectivo y actualizado.

2. Establecer un plan de acción:

Desarrollar un plan de acción detallado para abordar los riesgos identificados y prevenir accidentes laborales.

3. Capacitación del personal:

Proporcionar a los empleados la formación necesaria sobre seguridad y salud laboral, incluyendo la correcta utilización de equipos de protección personal y procedimientos de emergencia.

La formación en prevención de riesgos laborales es fundamental para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores en el ámbito laboral. Algunas de las áreas en las que se puede recibir formación en este ámbito incluyen:

- Aprender a identificar los posibles riesgos a los que están expuestos los trabajadores en su lugar de trabajo, así como a evaluar su nivel de peligrosidad.
- Conocer las medidas preventivas que se pueden tomar para evitar la ocurrencia de accidentes y enfermedades laborales, así como las medidas de control que se deben implementar en caso de que se produzca una situación de riesgo.
- Normativa de prevención de riesgos laborales: familiarizarse con la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales para cumplir con las obligaciones legales y garantizar un entorno de trabajo seguro.



- Formación específica según el sector o la actividad laboral: recibir formación específica según las necesidades y los riesgos particulares del sector en el que se trabaja, como por ejemplo en el manejo de maquinaria, la manipulación de sustancias peligrosas o la prevención de riesgos ergonómicos.

4. Equipos de protección individual:

Proporcionar a los empleados los equipos de protección individual adecuados y asegurarse de que los utilicen de manera correcta.

5. Implementar medidas de prevención:

Colocar señalizaciones de seguridad, mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas, y realizar inspecciones periódicas para identificar posibles riesgos.

6. Comunicación y participación:

Involucrar a los empleados en la implementación de políticas de seguridad y salud laboral, fomentando la comunicación abierta y la retroalimentación.

7. Seguimiento y revisión:

Realizar evaluaciones periódicas para asegurarse de que las políticas de seguridad y salud laboral están siendo efectivas, y realizar ajustes si es necesario.

La implementación de políticas de seguridad y salud laboral adaptadas a pequeñas empresas es fundamental para proteger a los empleados y garantizar un ambiente de trabajo seguro. Es importante que los propietarios y gerentes de las pequeñas empresas se comprometan con la seguridad y salud de sus empleados y cumplan con todas las normativas legales pertinentes



FOMENTO DE LA IMPLICACIÓN ACTIVA EN LA PREVENCIÓN

Fomentar la implicación activa en la prevención en pequeñas y medianas empresas, es crucial para promover un entorno de trabajo seguro y saludable. Aquí hay algunas estrategias para lograrlo:

- **Cultura de seguridad:** Es fundamental promover una cultura de seguridad en la empresa, donde la seguridad y la prevención de riesgos sean valores fundamentales. Esto se logra mediante la sensibilización, la comunicación y la participación activa de todos los miembros de la empresa, desde la alta dirección hasta los empleados de base.



- **Formación y capacitación:** Proporcionar formación y capacitación adecuadas en materia de seguridad y prevención de riesgos es esencial para que los empleados comprendan los riesgos asociados con su trabajo y cómo prevenir accidentes y lesiones. La formación debe ser continua y adaptada a las necesidades específicas de cada puesto de trabajo.
- **Participación de los empleados:** Involucrar a los empleados en la identificación y evaluación de riesgos, así como en la definición de medidas preventivas, es fundamental para fomentar su implicación activa en la prevención. Se pueden establecer comités de seguridad o grupos de trabajo donde los empleados puedan expresar sus preocupaciones y contribuir con ideas para mejorar la seguridad en el lugar de trabajo.
- **Comunicación abierta:** Fomentar una comunicación abierta y transparente entre la dirección y los empleados sobre cuestiones relacionadas con la seguridad y la prevención de riesgos ayuda a crear un ambiente de confianza y colaboración. Los empleados deben sentirse cómodos al informar sobre condiciones inseguras o prácticas de trabajo peligrosas sin temor a represalias.

- **Reconocimiento y recompensas:** Reconocer y recompensar a los empleados por su compromiso y contribución a la prevención de riesgos puede motivarlos a mantener un alto nivel de atención y cumplimiento de las normas de seguridad.



- **Auditorías y evaluaciones periódicas:** Realizar auditorías y evaluaciones periódicas de seguridad para identificar áreas de mejora y garantizar el cumplimiento de los estándares de seguridad y salud ocupacional. Estas evaluaciones deben ser participativas e involucrar a los empleados en la identificación de riesgos y la implementación de medidas correctivas.
- **Promoción de buenas prácticas:** Compartir y promover buenas prácticas en seguridad y prevención de riesgos dentro de la empresa y en la industria en general puede ayudar a inspirar a otras PYMEs a mejorar sus programas de seguridad y salud ocupacional.

PROTECCIÓN DE TRABAJADORES EN SITUACIONES DE MAYOR RIESGO

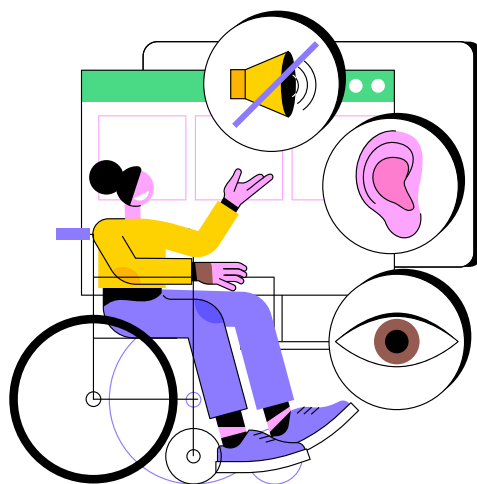
La Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales es una de las legislaciones más avanzadas de la Unión Europea en materia de salud laboral y con el paso de los años, los cambios introducidos en la gestión del riesgo tienen una valoración positiva. Sin embargo, es aún insuficiente, las cifras de accidentes y muertes en el trabajo, aún hoy en día, ponen en evidencia que el más idóneo de los marcos legales sirve de poco si no se aplica.

Centrándonos en el tema que nos ocupa, cabe destacar, que, aunque están definidos en dicha ley, en su artículo 25, los/as trabajadores/as sensibles son los grandes olvidados en los sistemas de gestión de la prevención de riesgos laborales. Muy pocas empresas aplican protocolos para la identificación de características especiales y/o realizan adaptaciones de los puestos para este tipo de situaciones, cayendo en el error común de una incorrecta aplicación efectiva de la Ley que ampara el derecho a la protección de la salud en el trabajo de todos los/as trabajadores/as.

El artículo 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que un trabajador “especialmente sensible” es aquél que, por sus características personales o su estado biológico conocido, incluido el que tenga reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sea más vulnerable a los riesgos derivados de su trabajo.

Partiendo de esta definición se puede decir que los/as trabajadores/as especialmente sensibles engloban a los siguientes grupos:

- Trabajadores/as sensibles a determinados riesgos (art. 25 LPRL)
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia (art. 26 LPRL)
- Trabajadores/as menores (art. 27 LPRL)
- Trabajadores/as con discapacidad (art. 25 LPRL)
- Trabajadores/as temporales (art. 28 LPRL)



Algunas medidas que pueden tomarse para proteger a los trabajadores vulnerables incluyen:

1. Promover la igualdad de oportunidades en el empleo y combatir la discriminación en el lugar de trabajo.
2. Proporcionar capacitación y apoyo adecuados a los trabajadores vulnerables para que puedan desempeñar sus funciones de manera segura y eficaz.
3. Facilitar el acceso a información clara y comprensible sobre sus derechos laborales.
4. Garantizar la seguridad y salud en el trabajo, incluyendo la implementación de medidas de prevención de riesgos laborales específicas para proteger a los trabajadores vulnerables.
5. Establecer protocolos de gestión de conflictos y darlos a conocer a los trabajadores.

Es responsabilidad tanto de los empleadores como de los gobiernos y legisladores el adoptar medidas adecuadas para proteger a los trabajadores vulnerables y garantizar que puedan disfrutar de condiciones laborales justas y seguras.



ENFOQUE EN EMPLEADOS CON TAREAS DE ALTO RIESGO

(MANEJO DE MAQUINARIA PESADA, USO DE QUÍMICOS...)

Es crucial que las empresas enfoquen en la seguridad y bienestar de sus empleados que realizan tareas de alto riesgo, como el manejo de maquinaria pesada o productos químicos. Aquí hay algunas medidas que las empresas pueden tomar para garantizar la seguridad de estos empleados:

1. Proporcionar entrenamiento y capacitación adecuada:

Es fundamental que los empleados que trabajan con maquinaria pesada o productos químicos reciban un entrenamiento exhaustivo sobre cómo usarlos de manera segura. Esto incluye conocer los procedimientos de seguridad, la manipulación correcta de los equipos y la forma de reaccionar en caso de emergencia.

2. Suministrar equipo de protección individual (EPI):

Los empleados que trabajan en tareas de alto riesgo deben tener acceso a EPI adecuado, como cascos, gafas de seguridad, guantes y ropa de protección. Es responsabilidad de la empresa proporcionar y asegurarse de que se utilice correctamente este equipo.

3. Mantener los equipos y áreas de trabajo en buen estado:

La empresa debe asegurarse de que la maquinaria pesada y los productos químicos estén en óptimas condiciones de funcionamiento para reducir el riesgo de accidentes. También es importante mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas para prevenir resbalones, tropiezos y caídas.

4. Promover una cultura de seguridad en el lugar de trabajo:

Es fundamental que la empresa promueva activamente la seguridad en el lugar de trabajo y fomente la comunicación abierta sobre preocupaciones de seguridad. Los empleados deben sentirse cómodos reportando cualquier riesgo o incidente para poder abordarlo de manera adecuada.

5. Realizar evaluaciones de riesgos regulares:

Es importante que la empresa realice evaluaciones de riesgos periódicas para identificar posibles peligros en el lugar de trabajo y tomar medidas preventivas para mitigarlos. También es importante revisar y actualizar regularmente los procedimientos de seguridad y emergencia.

Al enfocarse en la seguridad y bienestar de los empleados que realizan tareas de alto riesgo, las empresas pueden reducir significativamente la probabilidad de accidentes y lesiones en el lugar de trabajo. Además, esto también puede mejorar la moral y la productividad de los trabajadores al brindarles un ambiente laboral seguro y protegido.

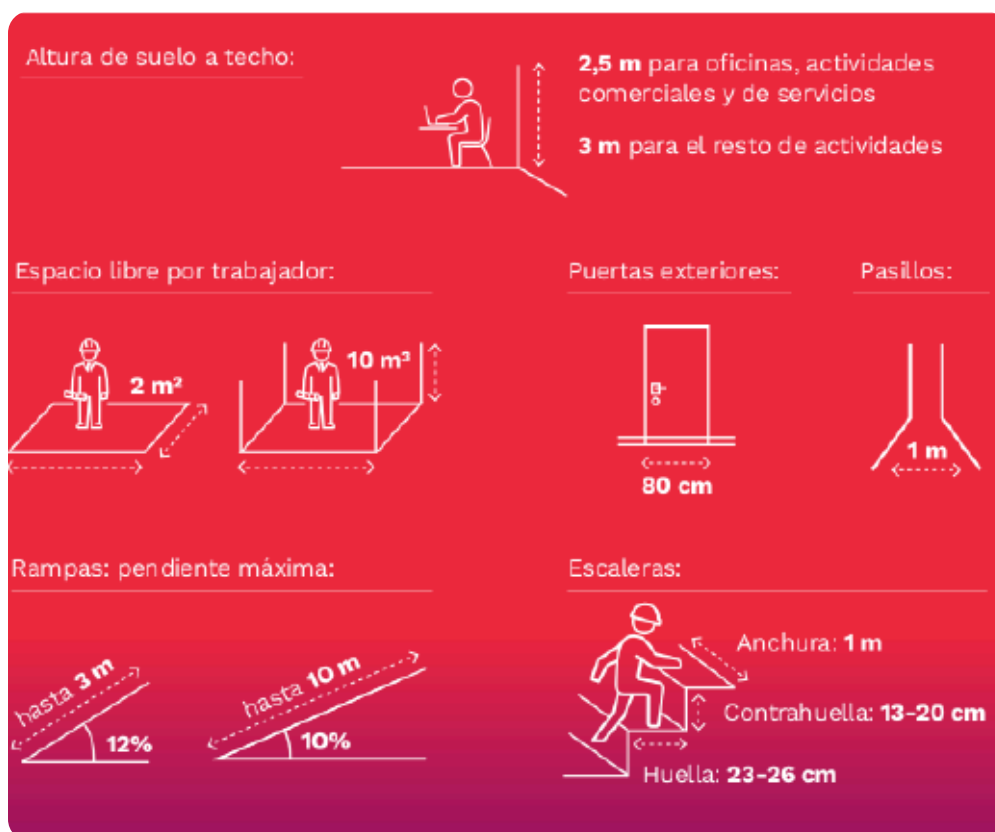


ADAPTACIÓN AL LUGAR DE TRABAJO Y PROTECCIÓN INDIVIDUAL

La prevención de riesgos laborales es fundamental para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores. La adaptación del lugar de trabajo y el uso de Equipos de Protección Individual (EPIs) son dos medidas importantes para prevenir accidentes laborales y enfermedades profesionales.

- **Adaptación del lugar de trabajo:** es importante asegurarse de que el lugar de trabajo esté diseñado de manera segura y ergonómica. Esto incluye garantizar que los espacios de trabajo sean amplios y bien iluminados, que los equipos y maquinarias estén en buen estado y que se cumplan las normativas de seguridad.

- Dimensiones mínimas de los locales y lugares de trabajo



o Condiciones ambientales



(*) El Real Decreto-ley 14/2022 modifica la limitación de temperaturas de calefacción y refrigeración a 19 y 27 °C, respectivamente, como medida de ahorro de consumo energético.

Además, es importante llevar a cabo una evaluación de riesgos en el lugar de trabajo para identificar posibles peligros y tomar las medidas necesarias para eliminarlos o reducirlos. Esto puede incluir la instalación de sistemas de ventilación, la colocación de señalización de seguridad y la implementación de medidas de emergencia.

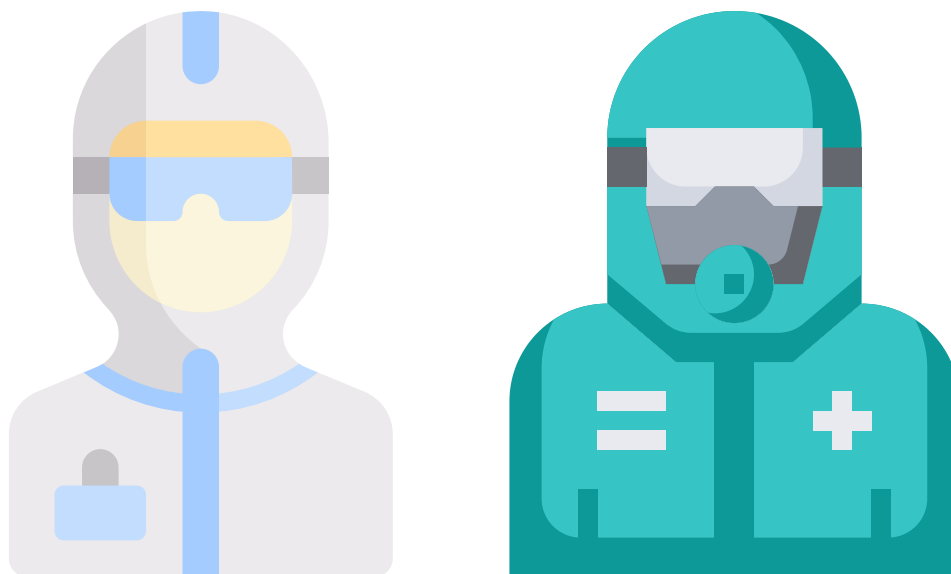


- **Uso de Equipos de Protección Individual (EPIs):** los EPIs son dispositivos que se utilizan para proteger al trabajador de posibles riesgos en el lugar de trabajo. Estos pueden incluir cascos, guantes, gafas de protección, mascarillas, entre otros. Es importante que los trabajadores utilicen los EPIs adecuados para su tarea y que estos estén en buen estado.

Además, es importante proporcionar una formación adecuada sobre el uso de los EPIs y asegurarse de que los trabajadores los utilicen de manera correcta en todo momento. Los EPIs son una medida de protección importante, pero no deben sustituir otras medidas de prevención de riesgos laborales, como la adaptación del lugar de trabajo.

En resumen, la adaptación del lugar de trabajo y el uso de EPIs son dos medidas clave para prevenir riesgos laborales y garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores. Es importante que las empresas implementen estas medidas de manera rigurosa y se aseguren de que los trabajadores estén formados.

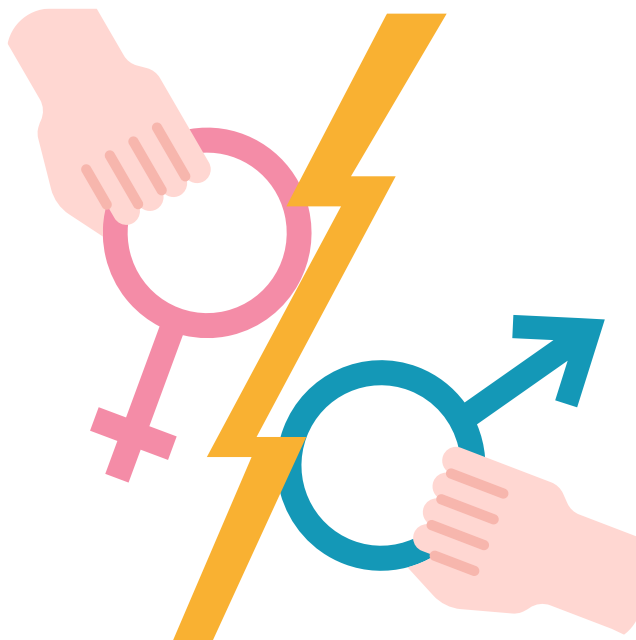
La necesidad de aplicar la perspectiva de género a la seguridad y salud en el trabajo se debe a la evidencia de que los riesgos laborales y las patologías causadas por ellos, afectan de manera desigual a hombres y a mujeres.



Esto se debe a diversas causas:

- **Distinta biología** de ambos sexos, en especial a las situaciones de embarazo y lactancia.
- **Segregación horizontal del mercado de trabajo.** Los hombres tienen mayor presencia en áreas industriales y construcción y las mujeres en sectores servicios.
- **Segregación vertical:** las mujeres suelen ocupar empleos de menor cualificación, menor responsabilidad y pocas opciones de promoción. Aunque el nivel de formación es superior en las mujeres, encontramos más presencia de hombres en puestos de responsabilidad. Desde la salud laboral se tiene que tener en cuenta a las barreras que se encuentran las mujeres a la hora de acceder a puestos de responsabilidad.
- **Condiciones laborales:** las mujeres suelen tener contratos a tiempo parcial y con menor retribución, que tienen consecuencias de la inestabilidad laboral y sus efectos nocivos para la salud mental.

La perspectiva de género en la seguridad y salud laboral se refiere a la consideración de las diferencias de género en las políticas, programas y prácticas relacionadas con la prevención de riesgos laborales y la promoción de un entorno de trabajo seguro y saludable.



ANÁLISIS DE RIESGOS CON ENFOQUE DE GÉNERO EN EL SECTOR DEL COMERCIO

Las mujeres y los hombres pueden enfrentar diferentes riesgos laborales debido a las diferencias en las tareas y responsabilidades que desempeñan en el trabajo.

- **Manipulación de cargas:**

En el sector comercio se manipulan cargas en diversas tareas, como en la colocación o retirada de productos, en ciertas máquinas, en la paletización de producto terminado o en el transporte de materia, cajas o carros de productos acabados o de residuos. La manipulación manual de cargas es uno de los principales factores de riesgo ergonómico asociados con el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos a nivel de la espalda.

El género es una variable que debe tenerse en cuenta a la hora de analizar el nivel de riesgo por manipulación de cargas, dado que las mujeres tienen, en general, menor masa muscular en el tronco y miembros superiores que los hombres, y su capacidad biomecánica es de media un 20% inferior a la de los hombres. Además de estos factores, hay que tener en cuenta situaciones específicas, como la manipulación manual de cargas por mujeres embarazadas, situación en la cual la mujer experimenta una serie de cambios fisiológicos que pueden limitar su capacidad funcional e influir en la tolerancia a ciertos riesgos.



- **Movimientos repetitivos:**

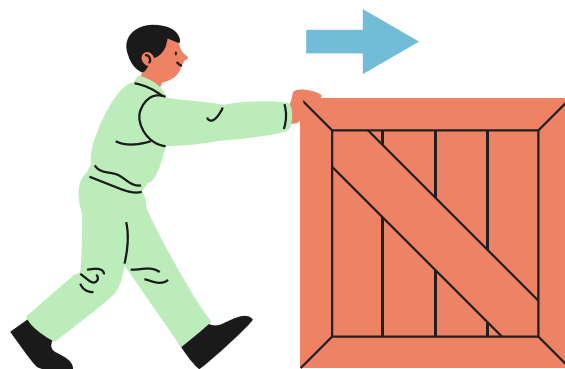
En este sector existen puestos de trabajo donde se realizan movimientos repetitivos de brazos y manos. Se trata de tareas caracterizadas por una serie de acciones manuales que se realizan siempre de la misma manera (caja registradora). Estas acciones implican actividad musculoesquelética principalmente de miembro superior, y son necesarias para completar las operaciones que conforman el ciclo de trabajo o secuencia de operaciones. Son, por ejemplo: alcanzar, coger, girar, empujar...

Muchos de los puestos donde se hacen movimientos repetitivos, son ocupados tradicionalmente por mujeres, lo cual las hace más vulnerables a este tipo de lesiones.

- **Aplicación de fuerzas:**

Durante la realización de tareas es habitual que se aplique cierto nivel de fuerza con las manos o alguna otra parte del cuerpo. Esta fuerza puede estar asociada a diversos tipos de acciones que se pueden realizar con las manos o los pies: como el agarre de objetos. La aplicación de fuerzas puede suponer un esfuerzo excesivo que dé lugar a una sobrecarga, por lo que es un factor de riesgo muy importante, sobre todo si se realiza de manera sostenida o repetida, pudiendo ocasionar lesiones musculares acumulativas.

El nivel de riesgo debido a la aplicación de fuerzas en una tarea variará dependiendo de las propias condiciones en las que se realiza la tarea (con qué frecuencia se aplica la fuerza, qué postura se adopta, la duración de la aplicación y la propia intensidad de la fuerza o la velocidad del movimiento que se realiza entre otras), y de las características individuales de la persona que aplica la fuerza, como el sexo y la edad. Todos ellos son factores a considerar en la evaluación de una tarea, ya que pueden aumentar el efecto perjudicial de la aplicación de una fuerza excesiva. La capacidad biomecánica varía entre hombres y mujeres, siendo de forma general un 20% superior en los hombres y con la edad se da una reducción de la funcionalidad de los músculos, que afecta a la capacidad de aplicar fuerza, asociada principalmente a la pérdida progresiva de la fuerza muscular, tanto en hombres como en mujeres.



- **Posturas forzadas:**

Las posturas forzadas son aquellas en las que una o varias partes del cuerpo pasan de estar en una posición natural de confort, a otra forzada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones. Estas implican fundamentalmente a las articulaciones de la espalda, los brazos y piernas. En el sector del comercio, las posturas forzadas son frecuentes en muchas tareas, en la siguiente figura se recopilan posturas forzadas habituales en este sector:

- Posturas forzadas por flexión de tronco: Flexión del tronco, en muchas ocasiones debido a alturas de trabajo demasiado altas o bajas, por necesidad de acercarse (Trabajos de inspección o que exigen precisión).
- Posturas forzadas por brazos elevados por encima de los hombros: Mantener los brazos elevados por encima del nivel de los hombros, se suele asociar a alturas de alcance demasiado elevadas, o bien, a profundidades de acceso (Almacenamiento elevado).
- Posturas forzadas de mano-muñeca: Flexiones, extensiones, desviaciones y/o giros de la muñeca, que se pueden producir durante el uso de diferentes máquinas y herramientas manuales, como lectores códigos de barra.
- Posturas forzadas por alcances: Flexiones y/o abducciones de brazos, que se suelen producir por la ubicación de herramientas, material o mandos de accionamiento fuera de la zona de alcance cómodo.
- Bipedestación/ sedestación prolongada, ya que en muchos puestos se debe permanecer de pie o en postura sentada durante toda la jornada.

Las dimensiones longitudinales de los hombres, son en general, mayores que las de las mujeres del mismo grupo (hasta un 20%). Muchos puestos, incluso los tradicionalmente feminizados, están diseñados utilizando datos antropométricos y percentiles de la población trabajadora masculina, pudiendo generar riesgos importantes cuando estos puestos los ocupan mujeres.



Además, existen riesgos específicos de las mujeres:

- **Acoso, laboral genérico o sexual.** En general, riesgos denominados «psicosociales», relacionados con la propia organización del trabajo, que afectan en particular a la salud mental, en forma de estrés, depresión, ansiedad, violencia en el trabajo, acoso... que son mucho más frecuentes en determinados sectores de la actividad económica, entre los que se cita la educación, los servicios sociales y la asistencia sanitaria (es decir, en sectores de la actividad económica fuertemente feminizados).
- **Dobles jornadas (o doble presencia),** riesgo que sí ha comenzado a ser tenido en cuenta en los primeros estudios de género y salud laboral. Es un hecho incontestable que las responsabilidades familiares incrementan los riesgos laborales al interactuar con ellos. Así, según afirma la doctrina científica especializada, «los problemas de la vida privada junto con los laborales generan una sinergia negativa y una mayor predisposición al burnout» y, por lo tanto, no puede desvincularse uno y otro ámbito y no puede exigirse una única causalidad para considerar el descrito como un riesgo laboral.
- **Riesgos ligados a actividades feminizadas:**
 - Textil y confección
 - Servicios
 - Enseñanza
 - Hostelería y comercio
 - Sanidad
 - Agroalimentación
- **Riesgos derivados de otros factores de discriminación,** mucho menos explorados hasta el momento, por no decir ignorados: salarios más bajos, menor participación en la toma de decisiones, en los puestos directivos o de relevancia en las organizaciones donde prestan servicios, precariedad laboral (factor de riesgo psicosocial), temor a la pérdida del empleo con ocasión del embarazo o la maternidad, etc. Los efectos de la exposición crónica a un lugar de trabajo poco democrático requieren de una atención especial, particularmente desde la índole preventiva.

MEDIDAS PARA GARANTIZAR LA IGUALDAD Y LA SEGURIDAD

1. **Implementar políticas y programas de igualdad de género en el lugar de trabajo**, que promuevan la equidad salarial, la igualdad de oportunidades de ascenso y la conciliación entre la vida laboral y personal.
2. **Establecer protocolos y medidas para prevenir y abordar el acoso laboral**, el acoso sexual y cualquier forma de discriminación en el ambiente laboral.
3. **Proporcionar formación y capacitación sobre diversidad e inclusión a empleados y directivos**, para crear un ambiente de trabajo respetuoso y libre de prejuicios.
4. **Garantizar condiciones laborales seguras y saludables**, cumpliendo con todas las normativas y regulaciones de seguridad en el trabajo.
5. **Fomentar la participación y representación de todos los trabajadores en la toma de decisiones y en la negociación colectiva**, para asegurar que sus derechos laborales sean respetados.
6. **Promover la igualdad de oportunidades para acceder a empleo, formación y desarrollo profesional**, sin importar la edad, género, orientación sexual, origen étnico o cualquier otra característica personal.
7. **Establecer mecanismos de seguimiento y evaluación para medir el impacto de las medidas implementadas** y corregir posibles desigualdades o discriminaciones que surjan en el ámbito laboral.



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD

El fortalecimiento del sistema nacional de seguridad y salud implica mejorar las condiciones de trabajo para proteger la integridad física y mental de los trabajadores. Para lograr esto, es necesario implementar medidas de prevención de riesgos laborales, promover la cultura de la seguridad en las empresas, fortalecer la inspección y vigilancia en materia de salud laboral, y garantizar el acceso a servicios de salud ocupacional de calidad.

Además, es fundamental fomentar la participación activa de los trabajadores y empleadores en la identificación y control de los riesgos laborales, así como promover la formación y capacitación en materia de seguridad y salud en el trabajo.

El fortalecimiento del sistema nacional de seguridad y salud también implica la adopción de políticas y programas que promuevan ambientes de trabajo seguros y saludables, así como la creación de mecanismos de monitoreo y evaluación para asegurar la efectividad de las medidas implementadas.

El objetivo del fortalecimiento del sistema nacional de seguridad y salud busca proteger la vida y la salud de los trabajadores, promoviendo entornos laborales seguros y saludables que contribuyan al bienestar y la productividad de la población laboral.



DSN

CAPACITACIÓN CONTINUA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS ESPECÍFICOS DEL SECTOR

La capacitación continua en prevención de riesgos específicos en el sector del comercio es fundamental para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en este ámbito. Algunos de los riesgos más comunes en el sector del comercio incluyen:

- **Exposición a productos químicos:** Los trabajadores pueden estar expuestos a sustancias químicas peligrosas utilizadas en los procesos de limpieza. Es importante capacitar a los trabajadores sobre cómo:

- Identificar, manejar y almacenar de manera segura los productos químicos
- Uso adecuado de equipos de protección personal.

- **Maquinaria y equipos de trabajo:** El uso de maquinaria y equipos de trabajo como, transpaleta eléctrica, manual, bandas transportadoras puede representar riesgos de atrapamiento, cortes, y lesiones musculoesqueléticas. Es esencial capacitar a los trabajadores en:

- El uso seguro de la maquinaria,
- Realizar mantenimiento preventivo.
- Usar dispositivos de seguridad adecuados.



- **Ergonomía:** Los trabajadores en el sector comercio suelen realizar tareas repetitivas que pueden provocar lesiones musculoesqueléticas como dolor de espalda, tendinitis y síndrome del túnel carpiano. Es importante capacitar a los trabajadores en:

- Manejo manual de cargas.
- Promover pausas activas.



- **Incendios y evacuación:** Debido a la presencia de materiales inflamables como telas y productos químicos, es importante capacitar a los trabajadores en:

- Medidas de prevención de incendios.
- Uso de extintores
- Planes de evacuación en caso de emergencia.



- **Riesgos psicosociales:** los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos aspectos del diseño y la organización del trabajo, así como de las interacciones entre las personas en su entorno laboral, que pueden afectar la salud mental, el bienestar y el rendimiento de los trabajadores. Algunos ejemplos de riesgos psicosociales en el trabajo incluyen el estrés laboral, la carga de trabajo excesiva, la falta de control sobre las tareas, el acoso laboral, la falta de apoyo social, la inseguridad laboral, entre otros, estos últimos como hemos visto anteriormente afectan de forma específica a las mujeres. Se debe capacitar a los trabajadores para:

- Identificar los principales riesgos psicosociales
- Comprender sus consecuencias para la salud y el rendimiento laboral.
- Adquirir herramientas y estrategias para gestionar y prevenir estos riesgos.

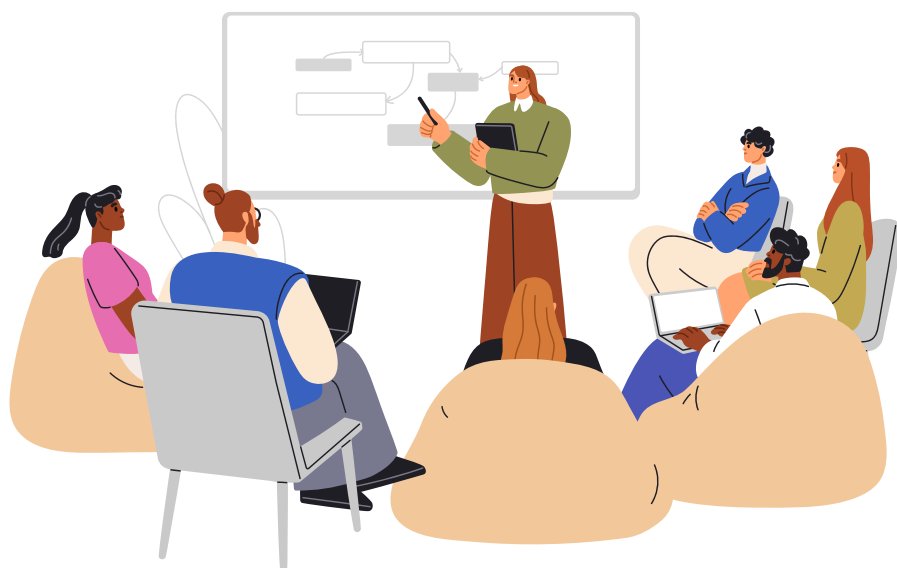


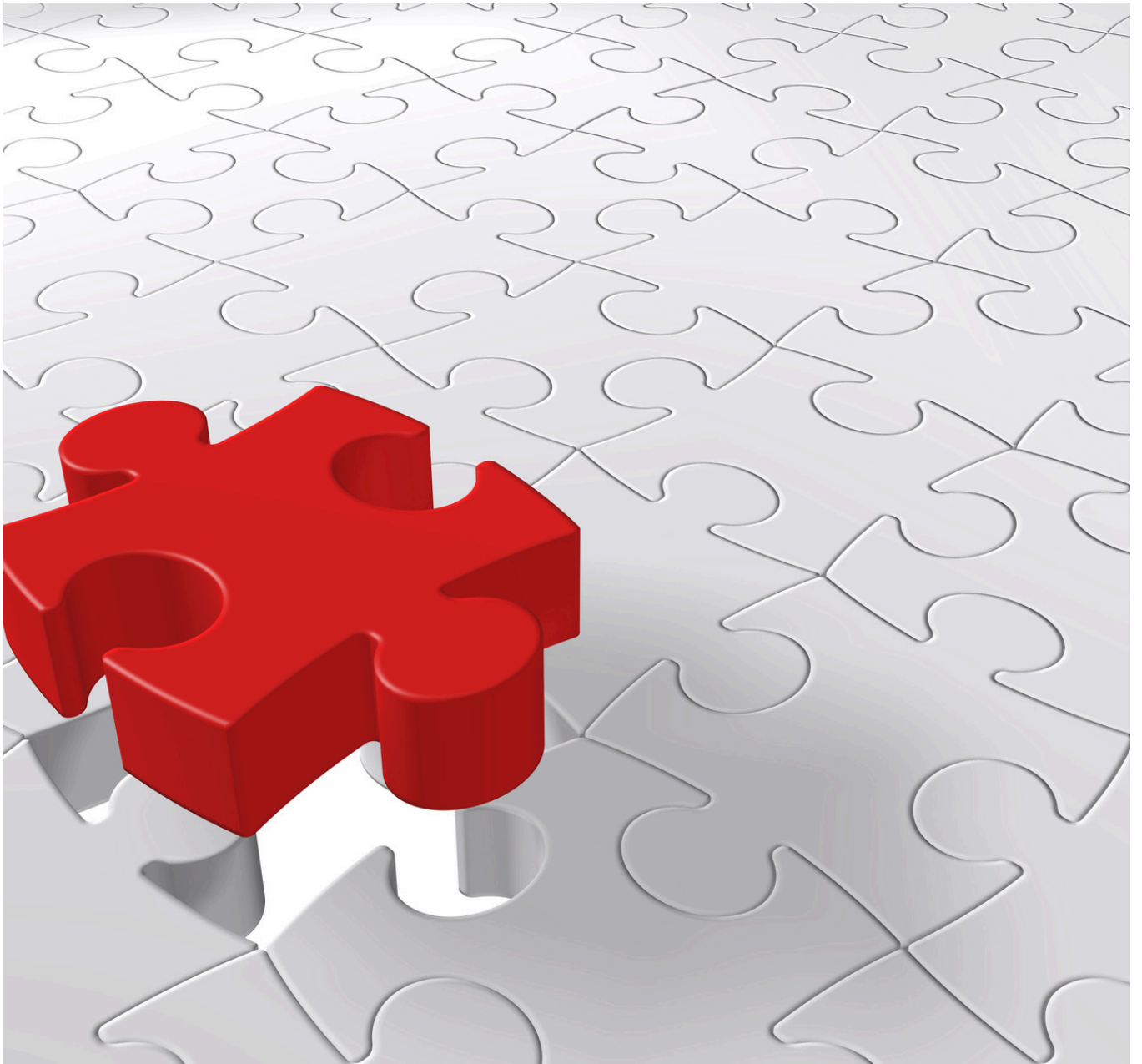
La capacitación continua en prevención de riesgos específicos en el sector del comercio es fundamental para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores, reducir la incidencia de accidentes laborales y garantizar el cumplimiento de la normativa legal vigente en materia de prevención de riesgos laborales..

Los cursos o formaciones específicas en prevención de riesgos laborales con perspectiva de género pueden incluir:

- **Talleres de sensibilización** sobre la importancia de abordar la prevención de riesgos laborales desde una perspectiva de género.
- **Materiales educativos** que aborden la relación entre el género y los riesgos laborales, así como las diferencias en la percepción y gestión de los riesgos según el género.
- **Formación en identificación y manejo de riesgos específicos** para hombres y mujeres en el ámbito laboral.
- **Herramientas para promover la igualdad de género en la prevención de riesgos laborales**, como la elaboración de protocolos de actuación inclusivos.
- **Casos prácticos y ejemplos de buenas prácticas** en empresas que han implementado medidas de prevención de riesgos laborales con perspectiva de género.

Es importante que estas formaciones se adapten a las necesidades específicas de cada sector laboral y se promueva la participación activa de trabajadores y trabajadoras en la identificación y gestión de riesgos laborales desde una perspectiva de género. También es importante que las empresas y organizaciones promuevan la implementación de políticas y medidas con enfoque de género en materia de prevención de riesgos laborales.





CONCLUSIONES

En el sector del comercio es fundamental implementar medidas de prevención de riesgos laborales para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores. Algunas de las conclusiones que se pueden extraer al respecto son:

- La exposición a agentes biológicos en el manejo de alimentos, por lo que es importante implementar medidas de control para minimizar estos riesgos.
- Los trabajadores del sector comercio están expuestos a riesgos ergonómicos, como posturas forzadas o movimientos repetitivos, que pueden provocar lesiones musculoesqueléticas. Por ello, es necesario proporcionar formación e implementar medidas ergonómicas para prevenir este tipo de riesgos.
- La maquinaria utilizada en el sector del comercio puede plantear riesgos de atrapamiento, cortes si no se sigue un correcto mantenimiento y se proporciona la formación adecuada a los trabajadores.
- Es importante promover una cultura de prevención en las empresas del sector del comercio, fomentando la participación activa de los trabajadores en la identificación y control de los riesgos laborales.







Con la colaboración de :



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
HACIENDA Y EMPLEO