



66  
ES

# FACTS

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

ISSN 1681-2085

## Cuidado con los riesgos laborales. Consejos para los jóvenes

### Podría ocurrirte a ti

Un accidente de trabajo o una enfermedad profesional como resultado de la actividad laboral pueden tener consecuencias para el resto de tu vida. A todo el mundo puede ocurrirle una desgracia, incluso el primer día de trabajo; pero la mayoría de estas desgracias podrían evitarse.

Como toda persona joven que empieza a trabajar, eres más vulnerable a los riesgos que tus compañeros con más experiencia en el trabajo. Nuevo en tu actividad laboral y en tu lugar de trabajo, careces de la experiencia necesaria y no eres consciente de los riesgos que se pueden presentar para la salud y la seguridad. No olvides que tienes derecho a trabajar en un entorno saludable y seguro, a recibir la formación y la supervisión necesarias, y a preguntar y denunciar todo aquello que te parezca poco seguro. Si tienes menos de 18 años, la ley prohíbe que realices determinados trabajos peligrosos, ya que todavía careces de la experiencia y, probablemente, de la madurez necesarias. Esta hoja informativa aborda los riesgos en el lugar de trabajo. Otra hoja recoge más información sobre tus derechos y responsabilidades.

Según estadísticas europeas, la siniestralidad entre los jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y los 24 años de edad es un 50 % superior a la que se da en los trabajadores de cualquier otro grupo de edad.

➤ Un aprendiz de mecánico de 18 años murió cuatro días después de quedar atrapado por las llamas de una explosión; ayudaba a su jefe a vaciar una mezcla de gasolina y gasóleo de un cubo a un depósito de residuos cuando la gasolina hizo explosión...

Pero no solo son los riesgos de accidente los que pueden afectarte; sino que también puedes llegar a tener problemas de salud:

➤ Una aprendiz de peluquera tuvo una reacción alérgica a los productos que usaba; le salieron en las manos heridas y ampollas que le impedían incluso agarrar un cuchillo y un tenedor, y tuvo que dejar el trabajo...

Entre las causas de estos accidentes y enfermedades profesionales cabe destacar: equipos poco seguros, condiciones estresantes, ritmo de trabajo elevado, falta de formación y supervisión así como de procedimientos y controles. Además, las personas menores de 18 años tienen mayor probabilidad de tener un accidente si están desempeñando un trabajo de aquellos que, por razón de su peligrosidad, la ley prohíbe expresamente que realice un menor.

### Consejos para trabajar con seguridad (\*)

- No realices ninguna tarea hasta que se te haya dado la formación adecuada.
- Si tienes la sensación de que se te ha proporcionado demasiada información de manera rápida, pide a tu instructor que vaya más despacio y que repita las instrucciones.

- No abandones tu área de trabajo a menos que te hayan dicho que puedes hacerlo. Otras áreas pueden presentar riesgos de los que no eres consciente (cables eléctricos aéreos, suelos resbaladizos o sustancias químicas tóxicas).
- Si no estás seguro de algo, pregunta a alguien primero: consultar a un instructor o a un compañero puede impedir que ocurra un accidente.
- No tengas reparos en pedir más formación.
- Utiliza siempre los equipos de protección individual adecuados para las tareas (calzado de seguridad, cascos o guantes). Asegúrate de que sabes cuándo tienes que usar equipos de protección, dónde se encuentran, cómo utilizarlos y cómo mantenerlos.
- Asegúrate de que sabes cómo actuar ante una situación de emergencia, tanto si se trata de una alarma de incendio, como de un corte de electricidad o de cualquier otra situación.
- Comunica inmediatamente cualquier accidente a tu supervisor. Si lo hubiera, informa también al delegado de prevención.
- Presta atención a posibles síntomas (como dolores de cabeza; otros dolores y molestias; mareos; irritación de piel, ojos, nariz o garganta) y no les quites importancia. Si el centro de trabajo dispone de un médico, una enfermera o de personal sanitario, comenta la situación con ellos. Si vas a ver al médico de cabecera porque tienes algún problema, indícale en qué trabajas.
- Sigue los consejos y las instrucciones que se te han dado: hacer descansos, ajustar la silla a tus necesidades, llevar equipos de protección.



(\*) Consejos extraídos del sitio web <http://www.ccohs.ca/youngworkers/>

## Preguntas que puedes hacer a tu jefe

- ¿Cuáles son los peligros y los riesgos <sup>(2)</sup> de mi trabajo?
- ¿Se me va a dar algún curso de formación sobre seguridad y salud laboral? En caso afirmativo, ¿cuándo?
- ¿Qué tengo que hacer para protegerme? ¿Hay algún tipo de equipo de protección que debería utilizar?
- ¿Qué debería hacer en caso de emergencia? ¿Se me va a dar un curso de formación?
- ¿A quién debo dirigirme si tengo alguna pregunta sobre la seguridad? ¿A quién y cómo informar si se produce un accidente, hay problemas de salud o se detecta que algo no va bien?
- ¿Qué hago si resulto herido? ¿Quién es la persona encargada de los primeros auxilios?

## ¿A qué debo prestar especial atención? <sup>(3)</sup>

- **Tropiezos y caídas.** Es la causa más común de accidentes debido a falta de espacio, desorden, derrames de líquidos en el suelo, cables sueltos o suelos en mal estado.
- **Máquinas y equipos.** Muchos accidentes son provocados por un mantenimiento insuficiente, falta de dispositivos o resguardos de seguridad, falta de formación, fallos eléctricos que pueden causar quemaduras o incendios o resultar mortales, intentar arreglar una máquina sin pararla primero y desenchufarla de la corriente eléctrica. Las máquinas que más peligro encierran se encuentran en las cocinas de los restaurantes y en las fábricas.
- **Levantamiento de cargas.** Levantar cargas pesadas o inestables, adoptar posturas forzadas o realizar levantamientos para los que no se han previsto medios adecuados como carretillas.
- **Trabajo rápido y repetitivo, especialmente en posturas forzadas y sin los suficientes periodos de descanso.** Este tipo de trabajo puede producir dolores, molestias y daños musculares y de articulaciones (trastornos osteomusculares). Entre los ejemplos se incluye el trabajo en cadenas de montaje, en puestos de cajero de supermercado o con teclados y ratones informáticos.
- **Ruido.** Los niveles de ruido demasiado elevados pueden dañar el oído sin que la persona afectada se dé cuenta, ya que el daño se produce lentamente. Este tipo de daño puede ser irreparable. Otros peligros físicos son las vibraciones y las radiaciones.
- **Productos químicos.** Incluidos los productos comunes de limpieza, las pinturas, los productos utilizados en peluquerías y el polvo. Algunas sustancias presentes en los centros de trabajo pueden causar reacciones alérgicas que atacan agresivamente la piel, asma crónico, cáncer o malformaciones en fetos y pueden afectar al hígado, al sistema nervioso y a la sangre.
- **Estrés.** Puede producirse debido a una mala organización del trabajo, a una carga de trabajo elevada, a responsabilidades poco definidas o a demasiada presión. El estrés también puede ser el resultado de un acoso moral por parte de los jefes o de los compañeros de trabajo.
- **Violencia.** Cuando el trabajo supone atención al público. Esta violencia incluye la violencia verbal y la física, que, a todas luces, no forman parte del trabajo.
- **Entorno laboral.** Malestar físico provocado por el frío o el calor y problemas más graves debidos a temperaturas extremas, mala iluminación, etc.

<sup>(2)</sup> Por «peligro» se entiende todo aquello que puede causar daño o enfermedad. «Riesgo» es la probabilidad de que se materialice un peligro.

<sup>(3)</sup> Consejos extraídos del sitio web [http://www.tuc.org.uk/tuc/rights\\_worksafe.cfm](http://www.tuc.org.uk/tuc/rights_worksafe.cfm)

| Tipo de trabajo                        | Ejemplos de peligro   |
|--|---|
| Limpieza                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sustancias químicas tóxicas en productos de limpieza</li> <li>➤ Objetos puntiagudos y afilados en las basuras</li> <li>➤ Tropiezos y caídas</li> </ul>   |
| Cátering, restaurantes y comida rápida | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Suelos resbaladizos</li> <li>➤ Superficies y objetos de cocina calientes</li> <li>➤ Objetos puntiagudos y afilados</li> </ul>  |
| Comercio/Ventas                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Violencia física y verbal ejercida por los clientes</li> <li>➤ Levantamiento de cargas</li> <li>➤ Largos periodos de pie</li> </ul>  |
| Trabajo de oficina/administrativo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diseño inadecuado del puesto de trabajo (colocación del ordenador y sus periféricos)</li> <li>➤ Sillas inadecuadas</li> <li>➤ Estrés</li> <li>➤ Acoso</li> </ul>                                       |
| Servicios sociales y sanitarios        | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sangre y líquidos corporales contaminados</li> <li>➤ Levantamiento de cargas y posturas forzadas</li> <li>➤ Violencia verbal y física</li> <li>➤ Tropiezos y caídas</li> </ul>                         |
| Peluquerías                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posturas forzadas</li> <li>➤ Largos periodos de pie</li> <li>➤ Productos para el cabello con sustancias químicas que producen alergias</li> </ul>  |
| Trabajo en fábricas                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Máquinas peligrosas</li> <li>➤ Trabajo a un ritmo elevado</li> <li>➤ Tropiezos y caídas</li> <li>➤ Peligros relacionados con el transporte, por ejemplo, con carretillas elevadoras (toros)</li> </ul> |

## Haz uso de tus derechos y actúa con responsabilidad

Derechos que tienes en el trabajo:

1. Derecho a conocer
2. Derecho a participar
3. Derecho a rechazar un trabajo sin las debidas condiciones de seguridad

El trabajo no es un juego y conlleva responsabilidades:

- Colaborar con tu jefe en cuestiones de salud y seguridad laboral
- Seguir las instrucciones de seguridad para protegerte y proteger a tus compañeros
- Utilizar o llevar equipos de protección

Para saber más: Información sobre los jóvenes y la seguridad laboral en <http://ew2006.osha.eu.int/>; información sobre peligros y riesgos en distintos lugares de trabajo en <http://osha.eu.int/>. Si deseas más información, ponte en contacto con la autoridad nacional competente en materia de seguridad y salud en el trabajo, con algún sindicato o con alguna asociación profesional.

### Información adicional

Más información sobre legislación española en: <http://www.mtas.es/insht/legislation/index.htm>

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (34) 944 79 43 60, fax (34) 944 79 43 83

E-mail: [information@osha.eu.int](mailto:information@osha.eu.int)

© Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Reproducción autorizada siempre que se indique la fuente bibliográfica. Printed in Belgium, 2006