

Todo lo que debes saber sobre las Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales.

POR FRANCISCO NAVARRO



26/03/2019

La [Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales](#), establece la obligación de la [Evaluación Inicial de los Riesgos](#) en los lugares de trabajo. Esta evaluación inicial, permite al empresario planificar las actuaciones preventivas necesarias. Estas actuaciones deberán centrarse en la eliminación de las consecuencias negativas, que podrían tener los riesgos detectados, en la seguridad y salud de los trabajadores. Para ello se establecen las principales técnicas de prevención de riesgos laborales.

Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales.

La eliminación y control de los riesgos detectados, se puede realizar mediante dos conjuntos de técnicas diferentes:

- **Técnicas de Prevención.**
- **Técnicas de Protección.**

Las **Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales**, son aquellas técnicas que están encaminadas a actuar directamente sobre los **riesgos**. El objetivo es **hacerlo antes de que se lleguen a materializar** y por consiguiente puedan producir daños en la salud de los trabajadores. Son por lo tanto **técnicas de tipo activo y predictivo**.

Como decimos, la Ley de PRL, establece la **obligatoriedad de actuar sobre el riesgo**. Esta obligación se cumple a la perfección con las técnicas de **prevención activas**. Estas actúan sobre la **probabilidad y la frecuencia del riesgo**. Complementariamente y en menor medida, también lo hacen sobre las consecuencias del mismo.

Las actuaciones preventivas en una empresa, **pueden ser de tipo material** o relacionadas con la **formación e información** de los trabajadores.

Técnicas Preventivas de Tipo Material

Las actuaciones preventivas de tipo material tienen un gran problema. Hay que tener en cuenta el enorme campo de actuación y la extraordinaria complejidad y diversidad, de las condiciones materiales que el mundo laboral ofrece hoy día. Esto provoca que a veces los límites entre unas técnicas y otras se solapen.

Técnicas preventivas contra accidentes y enfermedades profesionales

- **Seguridad en el Trabajo.** Es aquella disciplina que estudia los **riesgos y las condiciones materiales** relacionadas con el trabajo. Son aquellas que podrían llegar a afectar, directa o indirectamente, a la integridad física de los

trabajadores (accidente de trabajo). Se ocupa por tanto del estudio de las condiciones de seguridad de los lugares de trabajo, la adecuación de maquinaria y los equipos, la electricidad o los incendios, entre otras variables.

- **Higiene Industrial o Higiene Laboral.** Está considerada como la disciplina preventiva, cuyo objetivo fundamental es identificar, evaluar y controlar las **concentraciones de los diferentes tipos de contaminantes**. Estos pueden ser de carácter físico (como el ruido), químico (como los productos químicos) o biológicos (como los virus y bacterias). Están presentes en una gran cantidad de puestos de trabajo. Pueden llegar a producir determinadas alteraciones en la salud de los trabajadores y en el peor de los casos, enfermedades profesionales.

Técnicas preventivas para mejorar las condiciones de trabajo

- **Ergonomía.** Trata la **adecuación entre las distintas capacidades de las personas** y las exigencias demandadas por el trabajo realizado. En un principio se dirigía fundamentalmente al estudio y adecuación de las dimensiones de los puestos de trabajo y las características físicas de las personas. También estudiaba los esfuerzos y movimientos requeridos por las tareas del puesto de trabajo. Con el tiempo se incluyeron otros aspectos, que constituyen el medio ambiente físico del trabajo. Dentro de este se incluyen la iluminación, la temperatura, la humedad y los niveles de ruido. El estudio del ambiente físico, está encaminado al análisis de las **exigencias físicas y mentales de las tareas** y sus posibles consecuencias sobre el trabajador. El objetivo final es prevenir su fatiga física y mental.
- **Psicosociología Laboral.** Se trata de la disciplina que se encarga del estudio de aspectos tan importantes como: el tiempo de trabajo, el horario, las pausas, el ritmo de trabajo, la propia organización del trabajo, la carga mental y las relaciones laborales, entre otras.

Técnicas preventivas para vigilar la salud de los trabajadores

- **Medicina del Trabajo.** Es la única disciplina preventiva no técnica. Está dirigida al estudio de las **consecuencias derivadas de las condiciones materiales y ambientales**, sobre las personas. La Medicina del Trabajo procura establecer, junto a las disciplinas preventivas anteriormente indicadas, unas condiciones de trabajo que no produzcan enfermedades ni daños en la salud de los trabajadores. A la vez se ocupa del tratamiento, curación y posterior rehabilitación de las enfermedades profesionales.

Combinando esta **metodología interdisciplinar**, se puede abordar el proceso de Evaluación de los Riesgos. Este se constituye en la herramienta o medio, para identificar los riesgos y posteriormente **planificar todas las actividades preventivas** que sean necesarias, en la empresa.



Información y Formación

Otro tipo de técnicas de prevención de riesgos laborales es el definido por las **acciones de formación e información** hacia los trabajadores. Después de la Evaluación de Riesgos se debería tener un conocimiento preciso acerca de los riesgos que afectan a los distintos puestos de trabajo. En función de estos riesgos detectados, **se desarrollan los contenidos formativos y de información.**

Información hacia el trabajador

Para cumplir con el deber de protección y con el artículo 18 de la Ley 31/1995, el empresario debe informar a los trabajadores acerca de:

- Los **riesgos para la seguridad y salud** que afectan a la empresa en su conjunto. También de aquellos inherentes al puesto de trabajo en concreto del trabajador.
- Las **medidas de prevención y protección aplicables** a los riesgos detectados e indicados.
- Las **medidas correctoras** adoptadas.

Estos datos se entregan a los interesados en forma de **ficha informativa**. En esta ficha, constaría el resumen de los riesgos que le afectan, que se han detectado en la Evaluación de Riesgos. Por supuesto es necesario guardar registro documental de la entrega de dicha información. Antes de comenzar con la formación en técnicas de prevención de riesgos laborales.

Formación suficiente y adecuada

Siguiendo con el deber de protección, la Ley de PRL en su artículo 19, establece que cada trabajador recibirá “**formación teórica y práctica, suficiente y adecuada**” en materia preventiva. La modalidad y la duración de la formación, no están definidas por ley. Por otra parte sí que se establece que esta formación se imparta en el “momento de su contratación”. En todo caso, debería ser **antes de su incorporación efectiva a su puesto de trabajo**. Complementariamente, el trabajador recibirá formación cuando se produzcan cambios en sus funciones o cuando cambien las tecnologías y los equipos de trabajo que utilice.

La formación preventiva debe centrarse en los **riesgos específicos del puesto de trabajo**. Pero también es adecuado que se refieran los riesgos generales de la empresa. Incluso es conveniente referenciar los del sector productivo de la misma. Además, si fuera necesario o así lo establece la Autoridad Laboral, se deberá repetir de forma periódica. Por último, la Ley establece que el tiempo de formación empleado es considerado como **tiempo efectivo de trabajo**.

Estas serían a grandes rasgos **las principales Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de PRL**. Si quieres profundizar en ellas, abre los enlaces que hay a lo largo del artículo.

Extractado de Revista Digital Inesem