

Política de Prevención de Riesgos Laborales



Política de Prevención de Riesgos Laborales

Índice

1. Introducción	4
2. Prevención	5
3. Pantallas de visualización de datos	6
- Organización	6
- Teclado y pantalla	7
- Postura	7
- Fatiga mental	7
4. Accidentes "in itinere"	7
- Medidas preventivas para conductores	8
- Prevención de incendios	8
- Manipulación de cargas manuales	8

1. Introducción

La [Ley de Prevención de Riesgos Laborales \(LPRL\)](#), establecida en España a través de la Ley 31/1995, define el marco normativo para garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras en su entorno laboral. Su principal objetivo es prevenir riesgos laborales y fomentar una cultura de prevención dentro de las organizaciones.

Aspectos clave de la ley:

- **Responsabilidad de las personas gestoras:** La dirección del servicio, área o programa debe garantizar la seguridad y salud del equipo, evaluando riesgos y aplicando medidas preventivas adecuadas.
- **Derechos y deberes del personal trabajador:** Se reconoce el derecho a una protección eficaz, a recibir formación en prevención y a participar en la gestión de la seguridad en el trabajo.
- **Evaluación y planificación:** Se deben identificar y minimizar los riesgos laborales a través de planes de prevención adaptados a cada organización.
- **Servicios de prevención:** Pueden gestionarse de manera interna o mediante servicios externos especializados.
- **Inspección y sanciones:** La Inspección de Trabajo puede imponer sanciones en caso de incumplimiento de la normativa.

En el **Grupo ABD**, trabajamos activamente en la prevención de riesgos laborales en colaboración con el servicio externo de vigilancia de la salud (**Grupo QUIRÓNPREVENCIÓN**) y el **Comité de Salud Laboral**. Tu salud y seguridad son tan importantes como la calidad de la asistencia que ofrecemos en nuestros centros. Por ello, es esencial que desarrolles tu labor en condiciones óptimas. La dirección, a través del **Departamento de Prevención de Riesgos Laborales**, está comprometida con este propósito. Recibirás la formación necesaria para tu puesto de trabajo, así como cualquier capacitación adicional que contribuya a preservar tu bienestar y seguridad, en cumplimiento de la normativa vigente. Asimismo, el departamento te enviará un documento para que puedas solicitar, si lo deseas, una revisión médica. Sea cual sea tu decisión (aceptar o rechazar), deberás comunicarla al Departamento de Prevención de Riesgos. En caso de aceptación, se te programará una cita para los reconocimientos médicos pertinentes según tu puesto de trabajo.

2. Prevención

El **Grupo ABD** y el **Comité de Salud Laboral** trabajan conjuntamente para garantizar el cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:

- El Grupo ABD dispone de un **protocolo de actuación en caso de exposición accidental a agentes biológicos**, del que todas las personas trabajadoras tendrán copia y deberán utilizar en caso de urgencia.
- Se ha elaborado un **procedimiento para la protección de la trabajadora embarazada o en periodo de lactancia materna**.
- Las personas trabajadoras de ABD cuentan con el **teléfono de urgencias de la mutua de accidentes**, disponible las 24 horas, que facilita el centro de atención más cercano.
- El Grupo ABD ofrece un **servicio de mutua en el extranjero** para todas las personas trabajadoras que deban desplazarse fuera de España por motivos laborales.
- Todas las personas trabajadoras disponen de **EPIs específicos** para su puesto de trabajo, asegurando que puedan desempeñar sus funciones sin peligro.



Guantes de látex o vinilo



Mascarillas



Batas o pijamas

3. Pantallas de visualización de datos

El uso intensivo de pantallas de visualización de datos puede provocar fatiga visual, muscular o psicológica.

A continuación, se detallan algunos aspectos para una mejor organización del espacio de trabajo.

- Organización

- Mantener al alcance solo los objetos de uso frecuente.
- Evitar la desorganización en la mesa de trabajo, ya que aumenta el esfuerzo físico.
- Evitar estiramientos constantes, posturas torcidas o giros de espalda prolongados.
- Asegurar un nivel de iluminación adecuado.
- Evitar reflejos en la pantalla, situando correctamente el mobiliario.



- Teclado y pantalla

- Ubicar el teclado y la pantalla frente a la persona usuaria.
- Ajustar la altura del teclado a la del codo.
- Dejar espacio suficiente para apoyar los antebrazos y las manos.
- Evitar soportes que modifiquen la inclinación del teclado.
- Situar la pantalla a más de 40 cm de los ojos, con la parte superior alineada con la altura ocular.

- Postura

Para evitar la fatiga muscular y tensión psicológica:

- Mantener los muslos horizontales y las piernas verticales.
- Apoyar los pies en el suelo o en un reposapiés.
- Relajar las manos sin flexión ni desviación lateral.
- Mantener la columna alineada.
- Asegurar que los antebrazos estén en posición horizontal, formando un ángulo recto desde el codo.

- Fatiga mental

- Realizar pausas cortas ante tensión muscular elevada.
- Incorporar ejercicios de estiramiento para relajar la musculatura.

4. Accidentes "in itinere"

El comportamiento humano es la principal causa de los accidentes "in itinere". Algunas medidas preventivas para peatones incluyen:

- Esperar en la acera hasta que haya vía libre.
- No cruzar la calle distraídamente.
- No subir a vehículos en marcha.
- Elegir siempre el camino más seguro para ir al trabajo.

- Medidas preventivas para conductores

- Usar siempre el cinturón de seguridad o el casco si se conduce un vehículo de dos ruedas.
- Revisar periódicamente la dirección, frenos, luces y neumáticos del vehículo.
- Extremar precauciones en cruces con escasa visibilidad, incluso si se tiene preferencia.
- Respetar las señales y normativas de tráfico.

- Prevención de incendios

El uso de extintores es clave en la primera intervención ante incendios incipientes. Para su manejo:

- Verificar que el extintor está en buen estado y es adecuado para el tipo de fuego.
- Descolgar el extintor por la maneta y colocarlo en posición vertical.
- Retirar la boquilla de la manguera y extraer el pasador de seguridad.
- Presionar la palanca del extintor y realizar una descarga de prueba.
- **Nunca utilizar un extintor sobre una persona en llamas;** en su lugar, usar una manta y hacerla rodar.
- Evitar el uso de agua para extinguir fuegos con electricidad.

- Manipulación de cargas manuales

Para levantar una carga correctamente:

1. Separar los pies aproximadamente 50 cm para mayor estabilidad.
2. Flexionar las piernas hasta quedar en posición de cuclillas.
3. Sujetar bien la carga y acercarla al cuerpo.
4. Mantener la espalda recta y levantar la carga con la fuerza de las piernas.
5. Evitar girar el cuerpo con la carga levantada.