



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

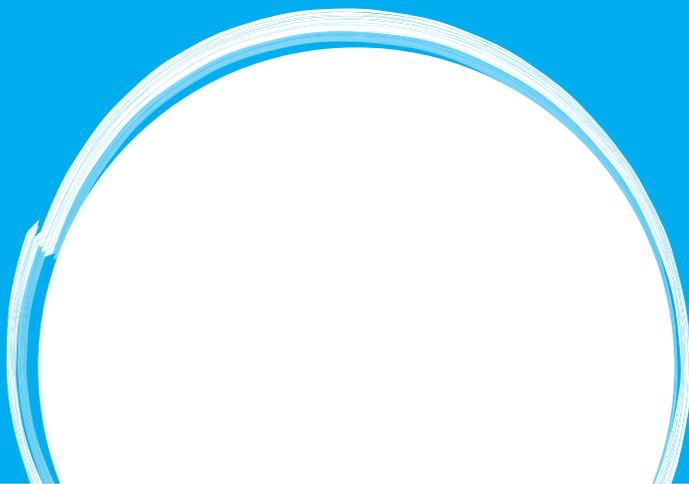
MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riesgos Laborales  
**SANIDAD**



**Diseño y realización:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

***María Dolores Limón Tamés***

Directora del INSHT

---

## Sanidad

---

La Sanidad tiene una gran repercusión social convirtiéndose en un sector cada día más complejo en el que se exigen resultados efectivos y duraderos.

La seguridad del paciente siempre se ha antepuesto a la salud laboral, pero no por ello se deben dejar a un lado los riesgos asociados a la asistencia sanitaria, teniendo presentes las medidas de prevención para lograr mayor seguridad y protección tanto de los pacientes como de los profesionales.

Cabe destacar los riesgos asociados a la manipulación de sustancias químicas, exposición a agentes biológicos y radiaciones, la manipulación de equipos de trabajo de alta precisión, la manipulación de pacientes y los riesgos psicosociales, sin olvidar la violencia física por parte de los pacientes y familiares a la que se tienen que enfrentar los profesionales en algunas situaciones.

### **En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:**

- Prestación de Servicios Sanitarios públicos o privados en atención primaria o especializada (hospitales y centros de salud)
- Industria farmacéutica
- Laboratorios del Sector Sanitario
- Centros de Investigación del Sector Sanitario

### **Los trabajadores expuestos son, entre otros:**

- Médicos
- Enfermeros
- Celadores de instituciones sanitarias
- Personal de transporte sanitario programado o urgente
- Conductores de ambulancias
- Técnicos de farmacia
- Técnicos de laboratorio
- Colaboradores y asistentes de investigación



---

---

**Los principales equipos utilizados con riesgos asociados son los siguientes:**

- Maquinaria específica del Sector Sanitario
- Equipos auxiliares del Sector Sanitario

*El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario. Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.*



# Riesgos laborales en Sanidad

## **RIESGOS DE SEGURIDAD**

- Riesgos de caída de personas
  - Caída al mismo nivel
  - Caída a distinto nivel
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de atrapamiento
- Riesgo de corte
- Riesgos de caída de objetos
- Riesgo de salpicaduras
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio
- Riesgo de explosión

## **RIESGOS HIGIÉNICOS**

- Exposición a sustancias químicas: tóxicos, irritantes, compuestos citostáticos, gases anestésicos
- Exposición a agentes biológicos
- Exposición a radiaciones
- Exposición al ruido

## **RIESGOS ERGONÓMICOS**

- Manipulación manual de cargas
- Manipulación manual de pacientes
- Trabajos de pie

## **RIESGOS PSICOSOCIALES**



**Riesgos y  
Medidas Preventivas**

## Riesgos de seguridad

*Un simple tropiezo producido por el mal estado del suelo o un resbalón por los restos de productos no recogidos te pueden producir lesiones molestas y duraderas.*

### CAÍDA AL MISMO NIVEL

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Si hay objetos que no pueden ser eliminados, señalízalos.
- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo.
- Los objetos innecesarios, como envases y herramientas que no se están utilizando, deben ser retirados.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con suela antideslizante y asegúrate de que llevas los cordones debidamente anudados.
- No corras, camina despacio

### DERRAMES Y/O PRESENCIA DE LÍQUIDOS

- Limpia inmediatamente los derrames o goteos de líquidos sobre todo en zonas de paso.
- Al fregar el suelo advierte de que está mojado colocando la señal indicadora. Evita pasar hasta que no esté seco.



---

---

## CAÍDA A DISTINTO NIVEL

---

*Además de las medidas anteriores, ten en cuenta el riesgo derivado del uso de escaleras de mano. Para prevenir este tipo de riesgo:*

- Al utilizar escalera de mano, asegúrate de que tiene apoyos antideslizantes y presta atención al ángulo de colocación y a la forma de utilización.
- A las escaleras de mano hay que subir con precaución, situándote frente a ellas y agarrándote con las dos manos.



## Riesgos de seguridad

### RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

*Pueden producirse como consecuencia de una falta de visibilidad.*

- Mantén el centro de trabajo limpio y ordenado, y las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Presta atención cuando camines por zonas con poco espacio.
- No llesves cargas pesadas en las manos que impidan moverte con agilidad y te quiten visibilidad.
- Asegúrate de que la iluminación es adecuada y, si es necesario, avisa al responsable para que coloque nuevos puntos de luz.

### PUERTAS

- No abras y/o cierres de manera brusca las puertas.
- Utiliza las puertas batientes de acceso a quirófanos con especial precaución. Respeta siempre la dirección correcta de entrada y salida.
- Cuando necesites la anchura de las dos puertas, ábrelas y cálzalas previamente.
- No dejes los armarios o cajones entreabiertos.

### CARROS DE MATERIAL SANITARIO

- Evita colocarlos en lugares con poco espacio de paso. Procura hacerlo junto a paredes o columnas alejadas de las zonas de paso o delante de las puertas de las consultas y/o habitaciones.

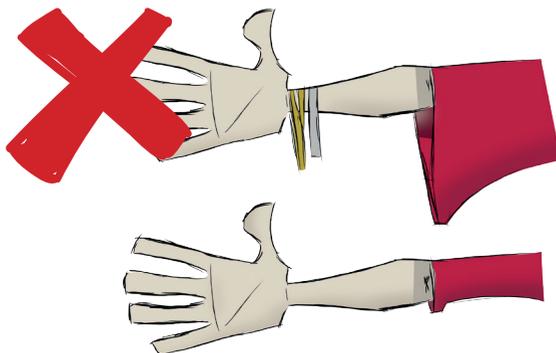
---

## RIESGO DE ATRAPAMIENTO

---

*Producido entre los elementos fijos del entorno de trabajo.*

- Usa la maquinaria una vez que hayas recibido información sobre sus peligros, manejo y limpieza.
- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- No retires los resguardos o los dispositivos de seguridad de los equipos médicos.
- Utiliza los equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, que sean necesarios en cada operación, y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.
- Viste ropa de trabajo ajustada al cuerpo y no uses pulseras, cadenas u otros objetos que puedan engancharse en las máquinas que utilices.
- Las operaciones de mantenimiento han de hacerse con los equipos parados y sólo por el personal autorizado.
- Asegúrate de que los dispositivos de bloqueo y seguridad de los equipos han pasado la revisión periódica correspondiente.
- Cuando traslades pacientes en sillas de ruedas y camillas, o materiales en carros, ten cuidado de que no se te queden atrapadas las manos entre las paredes y el objeto que mueves en zonas estrechas de paso.



---

## Riesgos de seguridad

---

### RIESGO DE CORTE

---

*El material cortante y muy afilado como bisturís, tijeras, material de vidrio y material específico del sector debe ser utilizado con mucha precaución y con los equipos de protección adecuados.*

- Usa la maquinaria una vez hayas recibido información sobre sus peligros, manejo y limpieza.
- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Utiliza equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, que sean necesarios para cada operación, y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.
- Las herramientas cortantes deben guardarse en fundas y/o soportes adecuados.
- Si detectas material de vidrio con alguna fisura o borde cortante, deséchalo.

### **BISTURÍS, JERINGUILLAS, LANCETAS U OTROS ELEMENTOS CORTANTES.**

- Utiliza los útiles adecuados para la recogida de elementos cortantes y deposítalos en envases y contenedores rígidos apropiados y bien identificados.
- Retira recipientes rotos para evitar su manipulación.
- Revisa que no haya elementos cortantes o punzantes en la limpieza de los espacios.

---

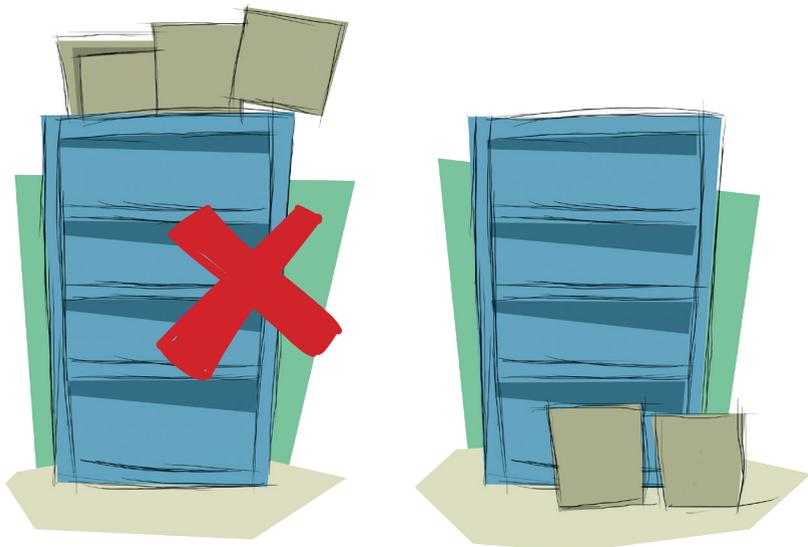
---

## RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS

---

*Si la estructura en la que están los objetos/materiales alojados pierde su estabilidad, pueden desplomarse. Ten cuidado cuando manipules los utensilios de trabajo y, cuando no los uses, colócalos en los lugares adecuados.*

- No superes la capacidad de carga de las estanterías.
- Sujeta o ancla las estanterías al suelo o pared, y coloca las cargas más pesadas en los estantes de abajo.
- Asegúrate de que se ha realizado el mantenimiento periódico a los equipos para mover material pesado o pacientes (montacargas, grúas, camillas...).
- Cuando traslades material, asegúrate de que está bien colocado y sujeto.



## Riesgos de seguridad

### RIESGO DE SALPICADURAS

*Al realizar una cura o intervención quirúrgica pueden producirse salpicaduras de sangre o fluidos que debes evitar para no contagiarte con una posible infección que pueda padecer el paciente.*

- Usa bombas manuales cuando trasvases líquidos peligrosos.
- Asegúrate de que las duchas de emergencia y lavaojos están cerca de donde se realicen operaciones de trasvase de líquidos peligrosos y que funcionan debidamente.
- En caso de salpicaduras de sangre o fluidos, lávate inmediatamente y comunícalo a tu superior o al servicio de prevención para valorar la posibilidad de contagio y tratamiento.
- Utiliza los equipos de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios para cada operación (ej.: mascarillas, gafas protectoras).



---

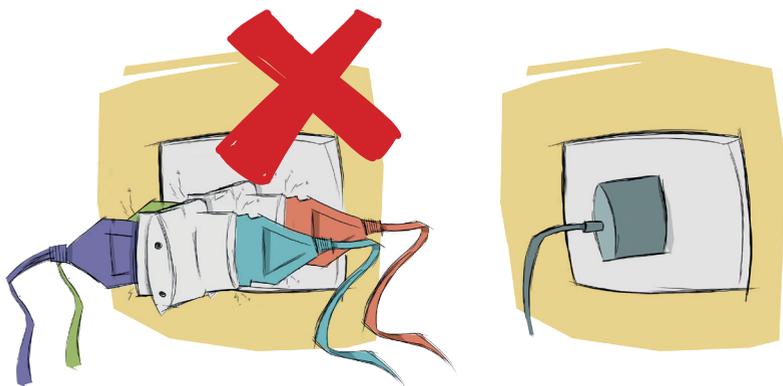
---

## RIESGO ELÉCTRICO

---

*Producido por contactos eléctricos indirectos con partes de los equipos puestos accidentalmente en tensión, como consecuencia de averías o fallos en el cuadro eléctrico.*

- Comprueba diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos.
- Asegúrate de que los sistemas de puesta a tierra están en combinación con interruptores diferenciales y magneto-térmicos.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- En caso de avería, desconecta la tensión, saca el enchufe y comunica los daños para su reparación.
- Utiliza equipos con doble aislamiento en ambientes con presencia de agua.
- No pongas obstáculos delante del interruptor principal para que sea totalmente accesible.
- Asegúrate de que el cuadro eléctrico está cerrado y que el peligro eléctrico está debidamente señalizado.



---

## Riesgos de seguridad

---

### RIESGO DE INCENDIO

---

*Es importante que conozcas las medidas de emergencia para saber cómo actuar en caso de incendio, como la utilización de extintores y las medidas de evacuación.*

- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y las instrucciones de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.
- Dispón sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, guarda el resto en el almacén o en locales independientes aislados y ventilados.
- Retira las cajas, envases o papeles que no sean necesarios.
- Está prohibido fumar dentro del recinto de trabajo.

### RIESGO DE EXPLOSIÓN

---

*Ten especial cuidado con los elementos que puedan suponer un riesgo de explosión como botellas de oxígeno o uso de sustancias inflamables.*

- Cuando trasvases sustancias inflamables utiliza extracción localizada para evitar la concentración de gases.
- Comprueba la hermeticidad de los conductos de gases.
- Ubica las botellas de gases en locales independientes, bien ventilados, cerrados y señalizados.
- Revisa que los circuitos de distribución y vaporizadores están en buenas condiciones y han sido revisados por mantenimiento.

---

## Riesgos higiénicos

---

*La exposición continuada a diferentes agentes externos puede provocarte trastornos que son evitables si consideras las medidas preventivas necesarias.*

*El uso de sustancias (óxido de etileno) para esterilizar el instrumental quirúrgico y médico, o desinfectantes (formol) puede tener efectos muy nocivos para tu salud (efectos cancerígenos).*

*En este sector debes tener mucha precaución cuando manipules determinadas sustancias químicas.*

- No utilices sustancias químicas si no has recibido la información y/o formación necesaria para hacerlo.
- Asegúrate de que el envase del producto incluye una etiqueta visible con la información básica sobre los peligros inherentes al mismo y sobre las precauciones a tomar en su manipulación.
- Lee y respeta las precauciones de la etiqueta.
- Utiliza los equipos de protección individual (EPI), con marcado CE, indicados en la etiqueta del producto y sigue sus prescripciones de uso.
- No trasvases el producto a otro envase y asegúrate de que está bien cerrado y no gotea cuando termines de usarlo.
- Lávate las manos después de manipular sustancias químicas peligrosas, aunque hayas usado guantes.
- Almacena las sustancias químicas peligrosas separadas y alejadas de otros productos, en cuartos con ventilación y señalización y siguiendo las condiciones que marque la ficha de datos de seguridad.
- Si necesitas pequeñas cantidades de estas sustancias en tu ámbito de trabajo, usa armarios especiales y agrúpalas por comunidades de riesgo.
- Cuando manipules sustancias químicas peligrosas, utiliza las vitrinas de seguridad.
- Recuerda que dispones de las fichas de datos de seguridad con información complementaria sobre el producto para cualquier duda que tengas.

---

## Riesgos higiénicos

---

---

### MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS TÓXICAS O IRRITANTES

---

- Mantén una ventilación adecuada del sitio de trabajo, ya sea natural o forzada.
- Si detectas que la extracción no es suficiente o los filtros de los ventiladores pueden estar obstruidos, revísalos y avisa a tu responsable.
- En caso de aparición de vapores orgánicos nocivos desprendidos en el trabajo, evita su respiración y avisa inmediatamente a tu responsable.
- Revisa que los equipos utilizados en tareas de esterilización disponen de dispositivos de seguridad y están aislados de otras zonas de trabajo.
- Realiza las tareas de limpieza en locales bien ventilados y no mezcles productos que puedan provocar gases nocivos.
- Asegúrate de que los controles periódicos ambientales se realizan y son correctos.
- Utiliza equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados a cada operación.



---

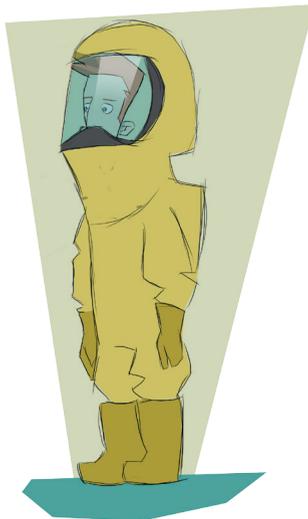
---

## MANIPULACIÓN DE COMPUESTOS CITOSTÁTICOS

---

*El uso de estos compuestos puede producirte tanto efectos cancerígenos o mutagénicos, como quemaduras, náuseas o vértigos. No descuides las medidas preventivas para disminuir este riesgo y evitar los daños que puedan causar en tu salud.*

- Utiliza las cabinas de seguridad biológica Clase II con flujo de aire laminar. Limpia la vitrina antes y después de usarla, según el procedimiento establecido.
- Utiliza ropa y guantes de protección adecuada a la operación que estás realizando y las sustancias que estás manejando.
- Asegúrate de que se realizan los controles ambientales periódicos y el mantenimiento y verificación de la cabina de seguridad biológica.
- No entres en el área de trabajo si no estás autorizado para ello.
- Coloca los materiales contaminados en recipientes especiales estancos e identificados para este tipo de residuos.



---

## Riesgos higiénicos

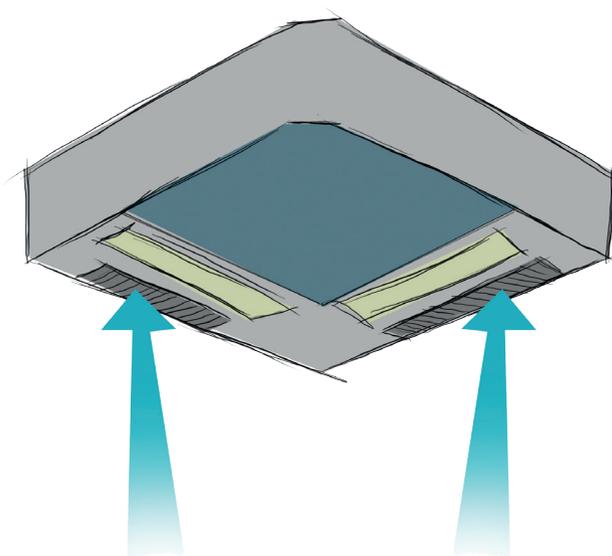
---

### MANIPULACIÓN DE GASES ANESTÉSICOS

---

*Estos gases pueden afectar a tu sistema nervioso si trabajas a diario en quirófano, es decir, en exposiciones prolongadas y duraderas.*

- Asegúrate de que la ventilación general y la extracción localizada para la eliminación de gases residuales funcionan correctamente y que los conductos del aire acondicionado de quirófano no comunican con conductos de otros locales.
- Utiliza un monitor de fugas con sistema de alarma cuando estés en un quirófano.
- Asegúrate de que se realizan los controles periódicos para detectar la presencia de anestésicos residuales.
- Sigue el procedimiento establecido para el mantenimiento preventivo del circuito de anestesia para localizar posibles fugas y cambio de filtros.



---

---

## EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

---

*Debes tener especial cuidado cuando trabajes con microorganismos o cultivos celulares en laboratorios de hospitales o recogiendo muestras para análisis, teniendo en cuenta una serie de medidas preventivas.*

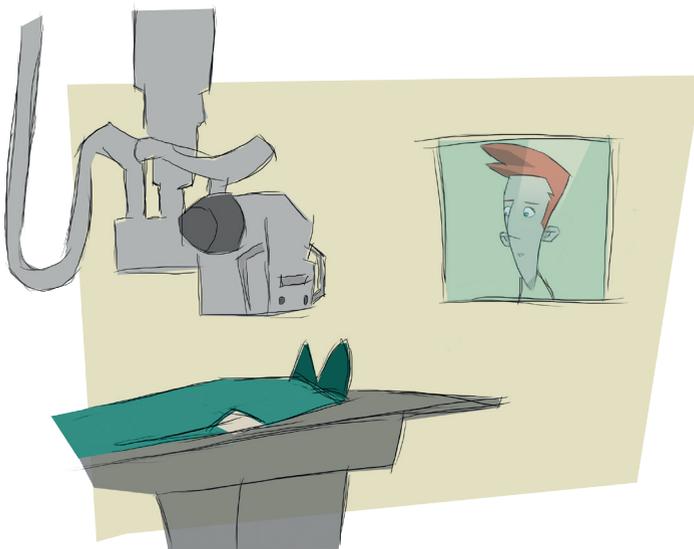
- Sigue el programa establecido de limpieza y desinfección de equipos de trabajo y superficies.
- Mantén una ventilación adecuada del sitio de trabajo, natural o forzada.
- Si tienes cortes o heridas abiertas, cúbrelos con vendajes impermeables y evita su exposición a sustancias contaminadas.
- Si te pinchas o cortas accidentalmente con material contaminado con sangre o fluidos biológicos, comunícalo a tu superior jerárquico, para valorar el posible contagio de una enfermedad infecciosa y su seguimiento médico.
- Elimina los desechos o residuos adecuadamente según su potencial contaminante (residuos infecciosos, residuos químicos, residuos radiactivos, etc.).
- Utiliza equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados al riesgo: mascarilla de protección respiratoria en caso de salpicaduras o aerosoles y gafas de protección en caso de salpicaduras; en la manipulación de cualquier muestra o paciente potencialmente infeccioso utiliza guantes impermeables, retíratelos al terminar el trabajo y lávate las manos.
- Mantén tu puesto de trabajo limpio y ordenado.
- No fumes, bebas o comas en tu puesto de trabajo y lleva ropa de trabajo (bata) que proteja de posibles contaminaciones la ropa de calle.
- En laboratorio, cuando realices técnicas que generen aerosoles con muestras biológicas (centrifugación, trasvase, cultivos microbianos, agitación, etc.), realízalas dentro de una cabina de seguridad biológica o en su defecto utiliza mascarilla de protección respiratoria.
- Utiliza los elementos cortantes o punzantes (agujas, bisturís, etc.), según procedimiento establecido, respetando los dispositivos de bioseguridad y elimínalos en los contenedores de residuos rígidos específicos e identificados para ellos.

## Riesgos higiénicos

### EXPOSICIÓN A RADIACIONES

*Debido al uso de productos con características radiactivas o equipos que emiten radiación, puedes sufrir lesiones oculares o quemaduras en la piel.*

- Asegúrate de que los equipos están debidamente aislados y las zonas de riesgo están correctamente señalizadas.
- No manipules las fuentes de radiación láser.
- No entres a la zona de exposición si no llevas las protecciones adecuadas, con marcado CE.
- Si estás largos periodos de tiempo expuesto a este riesgo, hazte revisiones médicas periódicas dentro del programa de vigilancia de la salud.
- Recuerda que debes controlar y gestionar los residuos de una forma adecuada.



---

---

## EXPOSICIÓN AL RUIDO

---

*La exposición continuada al ruido puede provocarte perturbaciones de la atención, cansancio e irritabilidad. Infórmate previamente sobre el riesgo que puede suponer y adopta medidas preventivas*

- Para reducir el tiempo de exposición al ruido sigue los turnos de trabajo indicados.
- Revisa que las zonas de exposición al ruido están señalizadas.
- Utiliza los EPI adecuados al nivel de ruido ambiental, que tengan marcado CE, y mantenlos en condiciones adecuadas de uso.

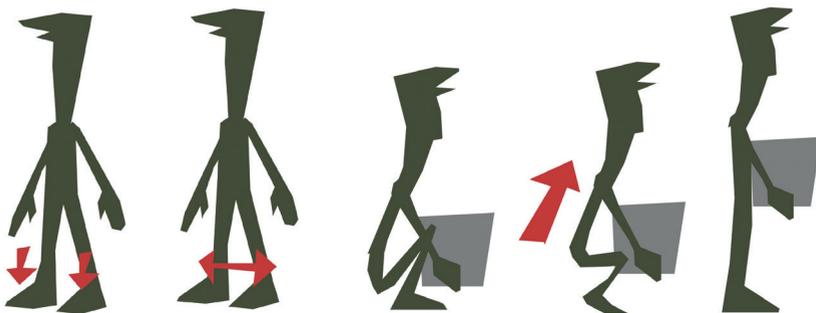


## Riesgos ergonómicos

Los riesgos ergonómicos están asociados con las posturas y movimientos que se realizan. Ten en cuenta cómo deben levantarse cargas pesadas y realizar el movimiento de pacientes, teniendo en cuenta ciertas medidas para reducir tensiones musculares. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de medios auxiliares (carretillas, transpaletas) o con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:



#### PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.
- 3ª Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.
- 4ª Levanta la carga con la espalda recta.
- 5ª Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

---

## MANIPULACIÓN MANUAL DE PACIENTES

---

- No realices esta tarea sin haber recibido antes una formación práctica.
- Realiza movimientos suaves y seguros sin olvidar el estado de salud del paciente (conoce la enfermedad o lesión que padece).
- Viste ropa cómoda que te permita moverte libremente y evita llevar adornos u objetos punzantes en los bolsillos.
- Al realizar el manejo de pacientes manualmente, ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

### PASOS A SEGUIR

1º *Explica al paciente los movimientos que vas a hacer.*

2º *Ponte la carga cerca del cuerpo, espalda recta, piernas flexionadas, pies separados y utiliza los apoyos y contrapeso del cuerpo.*

3º *Siempre que puedas, realiza esta operación con un compañero y con ayuda mecánica (grúas).*

4º *Da una orden clara y única para el movimiento.*



## TRABAJOS DE PIE

---

- Cuando realices tareas que requieran cierta precisión (operación), coloca el plano de trabajo a la altura de los codos. Cuando realices tareas de fuerza, sitúa el plano de trabajo por debajo de los codos (reanimación).
- Para reducir la tensión muscular, emplea asientos de pie/sentado. Si no es posible, anda o siéntate cada cierto tiempo.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y realiza movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

---

## Riesgos psicosociales

---

*Una mala planificación de las tareas a realizar o la presión a la que puedes estar sometido para cumplir los objetivos marcados son varios ejemplos de este riesgo.*

*Si estas condiciones son deficitarias, pueden dar lugar a:*

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
  - Acoso sexual
  - Acoso discriminatorio
  - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada, e intenta cumplirlo estrictamente.
- Si no tienes muy claros los objetivos a alcanzar en el puesto de trabajo, habla con tu responsable para que te dirija hacia unos más concretos y definidos. Esto te ayudará a planificar las tareas, alcanzar los objetivos y conseguir así una promoción o valoración laboral.
- Solicita información y/o formación cuando veas que la necesitas para desempeñar tus tareas.
- Relaciónate con tus compañeros y apóyate en ellos hablando sobre cualquier tema que te preocupe y te cause una situación de estrés o incómoda en tu puesto de trabajo, ya sea generada por tu responsable, un cliente u otro compañero. Sobre todo si ves que la situación es límite (acoso o violencia).
- No prolongues de forma habitual la jornada de trabajo y en caso inevitable compénsala con un descanso adicional, así conseguirás conciliar la vida familiar, personal y laboral.
- Realiza pausas o cambia de tarea para evitar la monotonía del trabajo.

# Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

## Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

## Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**. BOE nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **amianto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>



**INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

