



## CONSEJO

### Si su empresa realiza trabajos con amianto, debe tener en cuenta...

El amianto es un **contaminante** cancerígeno que, por su peligrosidad, es objeto de normativa específica, RD 396/2006, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto.

En el capítulo segundo del RD se detallan las obligaciones del empresario, entre las que destacamos:

#### 1. Inscripción en el RERA

Toda empresa, antes de comenzar trabajos con amianto, debe estar previamente registrada en el registro de empresas con riesgo de amianto (RERA) y tener aprobado un Plan de Trabajo para la Administración.

La empresa se dará de alta únicamente en el RERA del territorio donde radique la razón social de la empresa.

#### 2. Elaboración Plan de Trabajo del Amianto

El Plan de Trabajo es un documento que recoge la planificación de los trabajos con amianto para garantizar que se llevarán a cabo de forma que no se comprometerán la seguridad y la salud de los trabajadores que ejecuten estos trabajos ni de otras personas que estén cerca del lugar donde se efectúe la tarea.

Los planes de trabajo se regulan en el RD 396/2006, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto.

El empresario debe elaborar un plan de trabajo antes de comenzar cada tarea con riesgo de exposición al amianto incluida en el ámbito de aplicación del RD 396/2006 y presentarlo a la Autoridad Laboral para su aprobación.

El plazo que tiene la Autoridad Laboral para resolver y notificar la resolución es de 45 días. Si, transcurrido este plazo, la Autoridad Laboral no se pronuncia, el Plan de Trabajo se entenderá como aprobado. Se pueden distinguir dos tipos de planes de trabajo con amianto:

- **Planes genéricos:** los que se presentan para trabajos de mantenimiento de corta duración y reparación no programable con antelación, y por trabajos de corta duración de retirada de material de fibrocemento (a efectuar en 1 única jornada de trabajo, 4 horas máximas por trabajador y 16 horas máximas entre todos los trabajadores implicados, superficie total máxima a retirar: 100 m<sup>2</sup>). Se presentarán en las oficinas de la Autoridad Laboral del territorio donde la empresa esté inscrita en el RERA.
- **Planes específicos:** los que se presentan para trabajos programables y de duración variable, especialmente en demoliciones, retirada de amianto o de materiales que lo contengan en edificios, estructuras, maquinaria, equipos e instalaciones, desguace de barcos, etc. Se aplican a cada trabajo u obra. Se presentarán en las oficinas de la Autoridad Laboral del territorio donde se ejecuten los trabajos con amianto. Si estos se desarrollan en un territorio distinto de aquel donde la empresa está inscrita en el RERA, se presentará con el Plan de Trabajo una copia de la inscripción en el RERA.

#### 3. Control exposición ambiental

(Medidas higiénicas del amianto)

El amianto entra en el cuerpo por vía inhalatoria. La inhalación de fibras de amianto puede dar lugar a diversas alteraciones y enfermedades, algunas benignas, como las placas pleurales, y otras graves o muy graves, como la asbestosis o algunos tipos de cáncer.

El empresario debe asegurarse de que ningún

trabajador está expuesto a una concentración de amianto en el aire superior al valor límite ambiental de exposición diaria (VLA-ED), de 0,1 fibras/cm<sup>3</sup> medidas como una media ponderada en el tiempo por un periodo de 8 horas.

El empresario tiene la obligación de realizar las medidas higiénicas de amianto durante el desarrollo de los trabajos y pasadas 24 horas de su finalización.

#### 4. Vigilancia de la salud

La vigilancia de la salud, que debe llevar a cabo la organización preventiva de la empresa, debe ser específica en relación con el riesgo de exposición a amianto y es obligatoria para cualquier trabajador que esté expuesto: antes de iniciar los trabajos con riesgo por amianto y periódicamente, mientras siga expuesto a amianto en la empresa o lo haya estado.

#### 5. Formación específica

El empresario debe garantizar una formación específica a todos los trabajadores que estén o puedan estar expuestos al polvo que contenga amianto. El contenido de la formación está establecido en el RD 396/2006.

Esta formación se debe realizar antes de iniciar los trabajos con riesgo por amianto y cuando haya cambios en las funciones, repitiéndose en intervalos regulares.

**En Previntegral Group damos respuesta a todas estas obligaciones.** Si está interesado, póngase en contacto con su técnico de prevención, agente comercial o envíe un correo electrónico a [comercial@previntegral.com](mailto:comercial@previntegral.com).



# La cultura de la prevención, un reto de país

La prevención de riesgos laborales y evitar los accidentes en el trabajo es cosa de todos: trabajadores y empresarios.

Integrar en el día a día la "cultura de la prevención" permitirá unos puestos de trabajo más seguros y una mejor calidad laboral.

Vale la pena tener presente el cartel presentado por la Generalitat el Día Internacional de la Seguridad.

## Trabajador, ¡recuerda!

Infórmate y conoce los riesgos de tu lugar de trabajo

info

Utiliza correctamente los equipos de trabajo, las sustancias y productos y, si es necesario, los equipos de protección individual



Aplica los procedimientos de trabajo



Coopera con el empresario para garantizar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo



Participa en materia preventiva



Comunica todos los incidentes y deficiencias que detectes en tu lugar de trabajo



## Empresario, ¡recuerda!



Integra la gestión de la prevención de riesgos laborales desde la fase del diseño en todas las actividades de la empresa



Evalúa los riesgos de los puestos de trabajo



Forma a los trabajadores en materia preventiva



Proporciona equipos de trabajo seguros y adecuados



Elabora e implementa procedimientos de trabajo seguros



Garantiza la participación

Fuente: Gencat

# Trastornos musculoesqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las enfermedades de origen laboral más comunes. Afectan a millones de trabajadores y cuestan a los empresarios miles de millones de euros. Afrontar los TME ayuda a mejorar la vida de los trabajadores y sus condiciones de trabajo.



Los trastornos musculoesqueléticos afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros, las extremidades superiores y con menos frecuencia, a las extremidades inferiores. Comprenden cualquier daño o trastorno de las articulaciones y otros tejidos.

Los problemas de salud van desde pequeñas molestias y dolores hasta cuadros médicos más graves que obligan a solicitar baja laboral, e incluso a recibir tratamiento médico. En los casos más crónicos, pueden dar lugar a discapacidad y a la necesidad de dejar de trabajar.

Los dos grupos principales de TME son los dolores y las lesiones de espalda y los trastornos laborales de las extremidades superiores (que se conocen comúnmente como "lesiones por movimientos repetitivos").

## Causas de los TME

La mayoría de los TME relacionados con el trabajo se desarrollan a lo largo del tiempo. Normalmente no hay una única causa de los TME, sino que son varios los factores que actúan conjuntamente. Entre las causas físicas y los factores de riesgo organizativos se incluyen:

- Manipulación de cargas (especialmente al agacharse y girarse).
- Movimientos repetitivos o forzados.
- Posturas extrañas o estáticas.
- Vibraciones, iluminación deficiente o entornos de trabajo fríos.
- Trabajo a un ritmo elevado.
- Estar de pie o sentado durante mucho tiempo en la misma posición.

Existen numerosos datos que vinculan los trastornos musculoesqueléticos con factores de riesgo psicosocial (combinados con riesgos físicos), entre

los que se incluyen:

- Alto nivel de exigencia de trabajo o una escasa autonomía.
- Escasa satisfacción laboral.

## Prevención

No hay una única solución, y en el caso de problemas graves o poco habituales puede ser necesario un asesoramiento profesional. Sin embargo, muchas soluciones son fáciles y baratas; por ejemplo, proporcionar un carrito para manipular mercancías o cambiar la posición de los elementos de un despacho.

Para abordar los trastornos musculoesqueléticos, los empresarios deberían utilizar una combinación de:

- Evaluación de riesgos: adoptar un enfoque holístico, evaluando y abordando todas las causas.
- Participación del empleado: incluir al personal y a sus representantes en los debates sobre posibles problemas y soluciones

## Acciones preventivas

Podrían incluir cambios en:

- **Diseño del puesto de trabajo:** adaptar el diseño para mejorar las posturas de trabajo.
- **Equipo:** asegurar un diseño ergonómico y adecuado para las tareas.
- **Trabajadores:** mejorar la conciencia del riesgo y proporcionar formación sobre buenos métodos de trabajo.
- **Tareas:** cambiar los métodos o herramientas de trabajo.
- **Gestión:** planificar el trabajo para evitar tareas repetitivas o malas posturas durante un tiempo prolongado. Planificar pausas para descansar, rotar los puestos de trabajo o reasignar el trabajo.
- **Factores organizativos:** desarrollar una política en materia de trastornos musculoesqueléticos.

En el enfoque de gestión de los TME se deben considerar la vigilancia de la salud, la promoción de la salud y la rehabilitación y reintegración de los trabajadores que ya sufren algún TME.

Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo.

